



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

3-50
СНИЖАЙТЕ ДАВЛЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК - С.4

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№2 (54)
15100
Тираж номера

Информационно-познавательное издание для всей семьи



ВЫВОДИМ ТОКСИНЫ

с.3

Обычно в новогодние праздники организм подвергается дополнительной нагрузке из-за кулинарных излишеств, которые мы себе позволяем. И за эти несколько праздничных дней в организме накапливается достаточное количество токсинов. В итоге вы выглядите нелучшим образом, но избавиться от всех этих неприятностей можно.

ЛЕЧИТЕ ПОЧКИ

с.25

В тибетской медицине продукты питания издавна входят в число наиболее действенных лекарственных средств. За свою многовековую историю она накопила множество сведений о том, как лечить недуги, даже самые тяжелые, например, нефрит, от которого сегодня страдают тысячи людей... за столом.

Для почечников правильная диета имеет огромное значение.

НЕ ОБЕЩАЙТЕ ДЕВЕ ЮНОЙ

с.19

Можно ли верить чудо-снадобьям, якобы увеличивающим грудь?

Что делать, если природа не расщедрилась и одарила девушку мальчишеской фигурой с минимумом вторичных половых признаков? Одна поперезживает по этому поводу и смиряется, у другой мечта о пышной груди превратится в идею-фикс. Такая готова на любые эксперименты, лишь бы обрести желанные формы. И этим пользуются всякие сомнительные фирмы, предлагая корректировать бюст с помощью не менее сомнительных препаратов.

✓ ПОКАЗАТЕЛЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРВИ В МОСКВЕ ВЫРОС НА 4,3%

По данным Госсанэпидслужбы, заболеваемость гриппом и ОРВИ в Москве выросла на 4,3%, однако это на 65,9% ниже расчётного эпидемиологического порога.

Эпидемия гриппа до сих пор обходит столицу стороной. За прошедшую неделю в городе зарегистрировано 38,7 тысяч больных гриппом. Показатель заболеваемости составил 448,4 на 100 тысяч человек, что на 65,9% ниже расчётного эпидемиологического порога. Диагноз "грипп" составил 2,2% всех случаев обращений с признаками острых респираторно-вирусных инфекций. Однако по сравнению с предыдущей неделей заболеваемость гриппом и ОРВИ в Москве все же выросла на 4,3%.

✓ ВПЕРВЫЕ С НАЧАЛА ЗИМЫ ГОРОЖАНЕ ПОСТРАДАЛИ ОТ УПАВШИХ СОСУЛЕК

Пять человек получили травмы различной степени тяжести в результате падения сосулек в Москве, трое пострадавших госпитализированы. С начала осенне-зимнего сезона это - первые люди, получившие подобные ранения, сообщили сегодня в Комитете здравоохранения столицы.

За минувшие сутки 2 человека замерзли на московских улицах и еще 15 госпитализированы с диагнозом "переохлаждение". Несмотря на то, что среднесуточная температура в Москве в последние дни составляла около 0 градусов, в городские больницы были доставлены 15 человек с отморожением различных частей тела. Врачи пояснили, что страдают, в основном, люди без определенного места жительства, которые ночуют на улице.

Медики отмечают, что все пострадавшие на момент госпитализации находились в состоянии алкогольного опьянения. Кроме того, 17 человек получили различные травмы из-за образовавшегося на дорогах гололеда. Всего с начала 2003 года в Москве от холода погибли 50 и пострадали 404 человека.

✓ ПАЦИЕНТ МОЖЕТ ВЫБРАТЬ БОЛЬНИЦУ И ВРАЧА

Жители Новосибирска теперь могут выбрать поликлинику. Как сообщает "Независимая газета", эту возможность жителям предоставило городское управление здравоохранения. Для того, чтобы поменять поликлинику, пациенту нужно написать заявление главному врачу, приложив к нему свой полис ОМС и регистрацию по месту жительства. Бюрократическая процедура занимает месяц.

Газета пишет, что новосибирские врачи заимствовали эту идею в Германии, где больным позволяется менять врачей ежегодно. Как сообщил начальник Горздрава Владимир Чернышёв, такая система, предусмотренная федеральным законом, вполне могла существовать по всей России ещё десять лет назад. Однако, на настоящий момент подобный опыт в стране отсутствует.

Большой плюс данного новшества состоит, прежде всего, в том, что каждый гражданин Новосибирска имеет право оценивать работу медиков и выбирать оптимальное для себя лечебно-профилактическое учреждение.

Что касается главврачей поликлиник, то они от-

мечают, что этот опыт принесёт однозначную пользу им самим. Вместе с пациентами в поликлинику будут переходить и деньги за страховку. Как считает Владимир Чернышёв, среди амбулаторных учреждений города должна начаться конкурентная борьба, что может значительно повысить качество медицинского обслуживания.

Однако местные власти не ожидают массовых переходов из одной поликлиники в другую, поскольку территориальной близости больницы к дому пациента достаточно для того, чтобы её не менять. С другой стороны, новация даст возможность "выяснить, кто есть кто" среди лечебных учреждений Новосибирска", передаёт "Независимая газета".

Помимо этого, в 2004 году в новосибирском Горздраве начнёт работать отдел госпитализации. Перед тем, как направить пациента в больницу, врач обязан будет сообщить ему о наличии свободных мест. Таким образом, больной будет сам выбирать, где ему удобнее лечиться. Также планируется предоставить пациенту выбор лечащего врача. Во время госпитализации будет позволено один раз поменять врача, но только один раз и при наличии адекватных причин.

Все эти нововведения, по мнению сотрудников Горздрава, повлекут за собой сокращение количества больничных коек и, как следствие, сэкономленные средства. Больницы, покинутые новосибирцами, реорганизуют, вероятно, в центры реабилитации, хосписы и дневные стационары, которых городу как раз не хватает.

✓ УЧЁНЫЕ ЗАПРЕЩАЮТ МАТЕРЯМ ЕСТЬ БУЛОЧКИ

Беременные женщины и кормящие матери должны резко ограничить или даже прекратить поедать французские булочки, картофельные чипсы или другие пищевые продукты, содержащие акриламид.

К такому выводу пришли немецкие учёные из Нюрнберга, Мюнхена и Кёльна в свете того, что за последние несколько месяцев исходящая от акриламида угроза здоровью стала главной национальной проблемой Германии.

А ограничения связаны с тем, что зародыши и новорожденные младенцы особенно восприимчивы к канцерогенным веществам, а дозу акриламида они могут получить через кровь, плаценту и в буквальном смысле впитать с молоком матери.

К тому же акриламид очень хорошо растворяется в воде, а поскольку содержание воды в организме малышей выше, чем у взрослых, то и канцероген для них опаснее.

По мнению учёных, беременным женщинам необходимо ограничить употребление пищевых продуктов, содержащих акриламид, до 20 микрограммов в сутки, что эквивалентно 10 граммам картофельных чипсов.

✓ ЗА ПРОШЕДШИЕ СУТКИ ДВА ЧЕЛОВЕКА ПОГИБЛИ В СТОЛИЦЕ ОТ ХОЛОДА

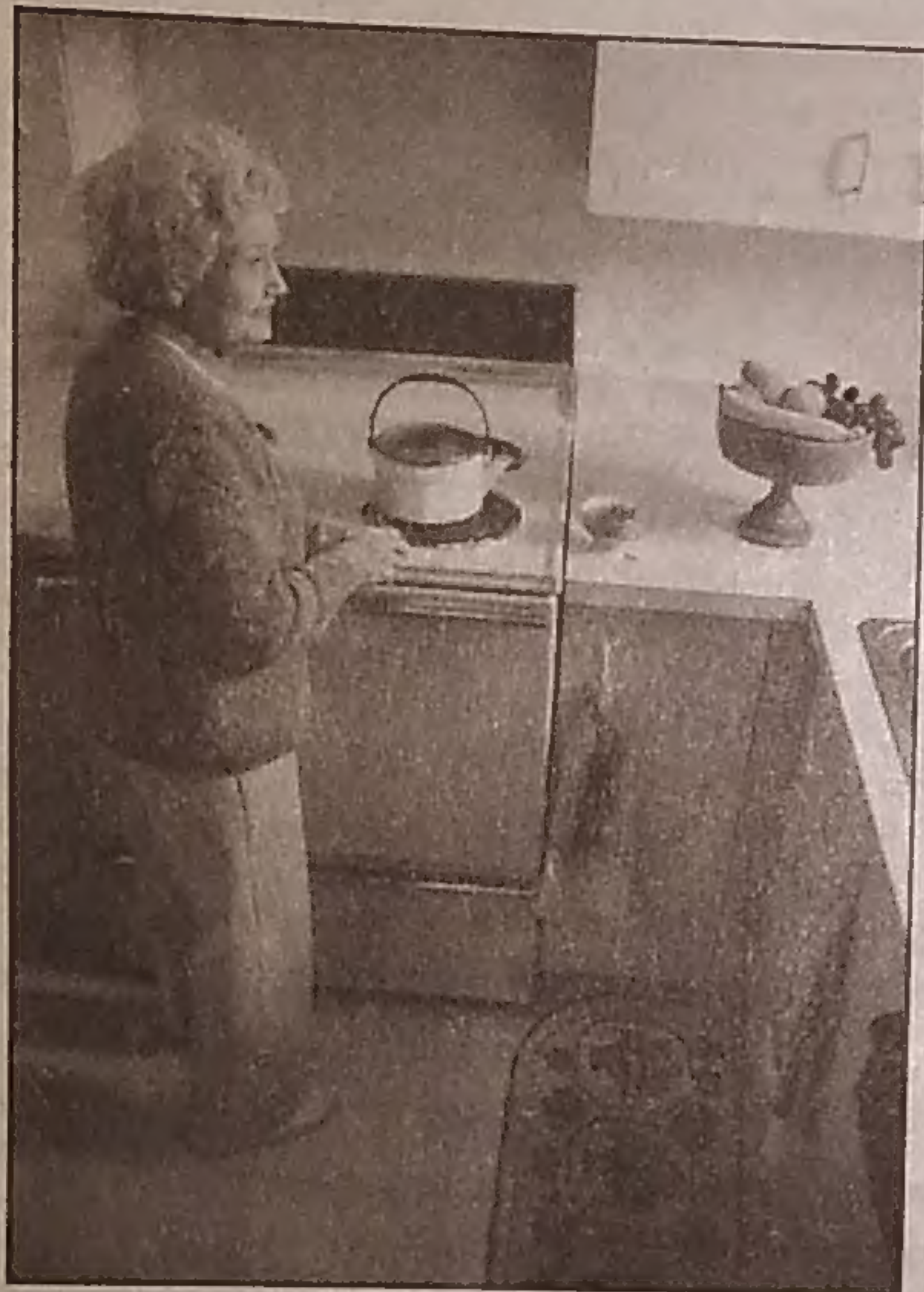
Два человека замерзли насмерть в Москве за минувшие сутки.

Как сообщили в четверг в службе скорой медицинской помощи столицы, еще 15 человек, пострадавших от холода, были доставлены в медицинские учреждения Москвы.

Таким образом, подчеркнули медики, число жертв холода этой зимой составило 292 человек. Первый погибший от холода в столице был зафиксирован в этом сезоне еще 12 сентября.

Обычно в новогодние праздники организм подвергается дополнительной нагрузке из-за кулинарных излишеств, которые мы себе позволяем. И за эти несколько праздничных дней в организме накапливается достаточное количество токсинов. В итоге вы выглядите не лучшим образом: отеки, нездоровый цвет лица, синяки под глазами - все это признаки того, что вы слишком бурно провели каникулы. Избавиться от все этих неприятностей можно, проведя двухдневный курс детоксикации, то есть очищения организма от токсинов. Начинать очищение лучше всего в выходные дни, так как во время курса детоксикации вы можете почувствовать усталость, легкую слабость и рассеянность.

ВЫВОДИМ ТОКСИНЫ



Перед тем как начать

Большое значение имеет постепенный вход в программу очищения. Поэтому за несколько дней до начала курса детоксикации постарайтесь ограничить потребление сахара, кофеина (чая, кофе и колы), растительного масла, алкоголя, мяса и молочных продуктов.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Пробуждение. Проснувшись, выпейте стакан воды с ломтиком лимона. Примите бодрящий душ и разотрите кожу, чтобы усилить циркуляцию крови. Наденьте свою самую удобную одежду. Вы будете много отдыхать, а также займетесь несложными физическими упражнениями - поэтому лучше остановить свой выбор на одежде, не стесняющей движений.

Завтрак. Начните день с фруктового салата. Фрукты стимулируют печень, которая должна первой включиться в работу, рас-

щепляя накопленные запасы токсинов. Только исключите орехи. Если с утра у вас бывают трудности с пищеварением, вместо фруктов выпейте пару стаканов свежего фруктового сока.

Утро. После завтрака сделайте небольшую зарядку, старайтесь не напрягаться, отдайте предпочтение несложным упражнениям. Затем отправляйтесь на прогулку. Вернувшись домой, выпейте стакан воды или травяного чая, а затем отдохните.

Обед. Приготовьте себе большую тарелку овощного салата. Заправку сделайте из оливкового масла.

День. Постарайтесь отдохнуть после обеда. Полежите спокойно как можно дольше. Если заснете - тем лучше.

Полдник. Приготовьте стакан свежего фруктового сока или заварите чай из трав. Если вы голодны, съешьте яблоко или горсть семян тыквы или подсолнечника.

Ранний вечер. Совершите еще одну прогулку или - если есть возможность - посетите плавательный бассейн.

Ужин. Принимать пищу последний раз в день следует не позже 6 часов вечера, чтобы перед сном дать организму достаточно времени для ее переваривания. Отварите смесь из овощей и приправьте ее горстью свежих трав.

Отход ко сну. Время перед сном идеально подходит для расслабляющей ванны. Наполните ванну теплой водой и добавьте туда то, что соответствует вашему настроению: успокаивающие эфирные масла, английскую соль или - если вы ощущаете легкий зуд, что совершенно нормально в начале детоксикации, - немного овсяной муки. Полежите минут 15-20, чтобы токсины успели выйти на поверхность кожи, затем вылезайте из ванны и завернитесь в теплое полотенце. Не забудьте перед сном выпить воды и

поставить рядом с кроватью бутылку с водой на тот случай, если ночью вы проснетесь от жажды.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Пробуждение. Снова начните день со стакана минеральной воды. Затем отправляйтесь в ванную. Потратьте несколько минут на массаж кожи, чтобы "разбудить" лимфатическую систему, а потом примите контрастный душ. В самом конце пустите холодную воду - это стимулирует кровообращение, усиливает тонус мышц и кожи, улучшает циркуляцию лимфы.

Завтрак. Можно приготовить салат из кусочков различных фруктов, а можно съесть их так. Возможно, вы будете чувствовать себя не очень хорошо и ощущать неприятный привкус во рту. Не волнуйтесь - это совершенно нормально.

Утро. Прогулка на свежем воздухе не повредит, но, если вам не хочется выходить из дома, заставлять себя не нужно. Возможно, вы будете чувствовать усталость и легкую слабость - ведь токсины продолжают покидать ваш организм. В этом случае нужно выпить побольше воды, чтобы ускорить процесс, лечь на кровать и попытаться заснуть.

Обед. Так же, как и накануне, приготовьте овощной салат.

День. Займитесь несложными физическими упражнениями. Если есть возможность, посетите сауну или парную. Вернувшись домой, не забудьте выпить побольше воды и постарайтесь расслабиться перед полдником.

Полдник. Стакан фруктового сока или чашка травяного чая.

Ужин. Приготовьте смесь из сваренных на пару овощей. В качестве приправы вместо соли и перца используйте розмарин или петрушку.

После ужина. Отдохните перед телевизором, не забыв оставить время для еще одной роскошной ванны.

По материалам книги Джейн Гартон "Комплексная очистка организма".

СНИЖАЙТЕ ДАВЛЕНИЕ

— без таблеток —

Раскрыть ладонь левой руки, обнять ею шею так, чтобы все четыре пальца были с правой стороны шеи, а большой палец - с левой. "Подушечкой" большого пальца надавить на точку под нижней челюстью в месте, где ощущается пульсация сонной артерии (рис. 1) и продержаться до счета 10. Затем отпустить, сделать вдох и снова надавить. После 3-кратного надавливания с левой стороны аналогичные действия проделать справа. Такие надавливания в этом месте на сонную артерию в определенной мере нормализуют артериальное давление.

После этого средними пальцами обеих рук 3 раза надавить на зону продолговатого мозга (рис. 2), считав каждый раз до 10-ти.

Затем тремя пальцами (указательным, средним и безымянным)

каждой руки надавить на основание затылочной кости и на три точки над ним (рис. 3). Силу давления с каждым разом увеличивать, надавливание повторить 3 раза.

Тремя пальцами надавливать с обеих сторон на заднюю поверхность шеи по направлению вниз (рис. 4). Надавливание повторить 3 раза для каждой из трех точек.

Надавить тремя пальцами (кроме мизинца и большого) обеих рук с двух сторон на надчревную область (рис. 5), в таком состоянии держать до счета 10 и отпустить. Такое надавливание повторить 10 раз. Этот прием лучше всего делать лежа.

Затем сделать сильное давление, сочетающееся с растяжением, левого среднего пальца, а потом правого среднего пальца (рис. 6).

Вся процедура занимает около 8 мин.

После указанных манипуляций полезно полежать, расслабившись, 15 мин.

Для снижения небольшого повышения артериального давления достаточно провести первый прием надавливания на сонную артерию.

Сначала все кажется немного сложным. Однако, разобравшись, уже после 3-го сеанса все принимается как элементарно доступное.

Главное достоинство этого метода заключается в том, что его можно применять всегда и везде, где бы вы ни находились. И еще, вы обойдетесь без всяких лекарственных препаратов.

Повышение низкого АД достигается примерно такими же приемами. Об этом - в следующий раз.

СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ МАНИПУЛЯЦИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АД

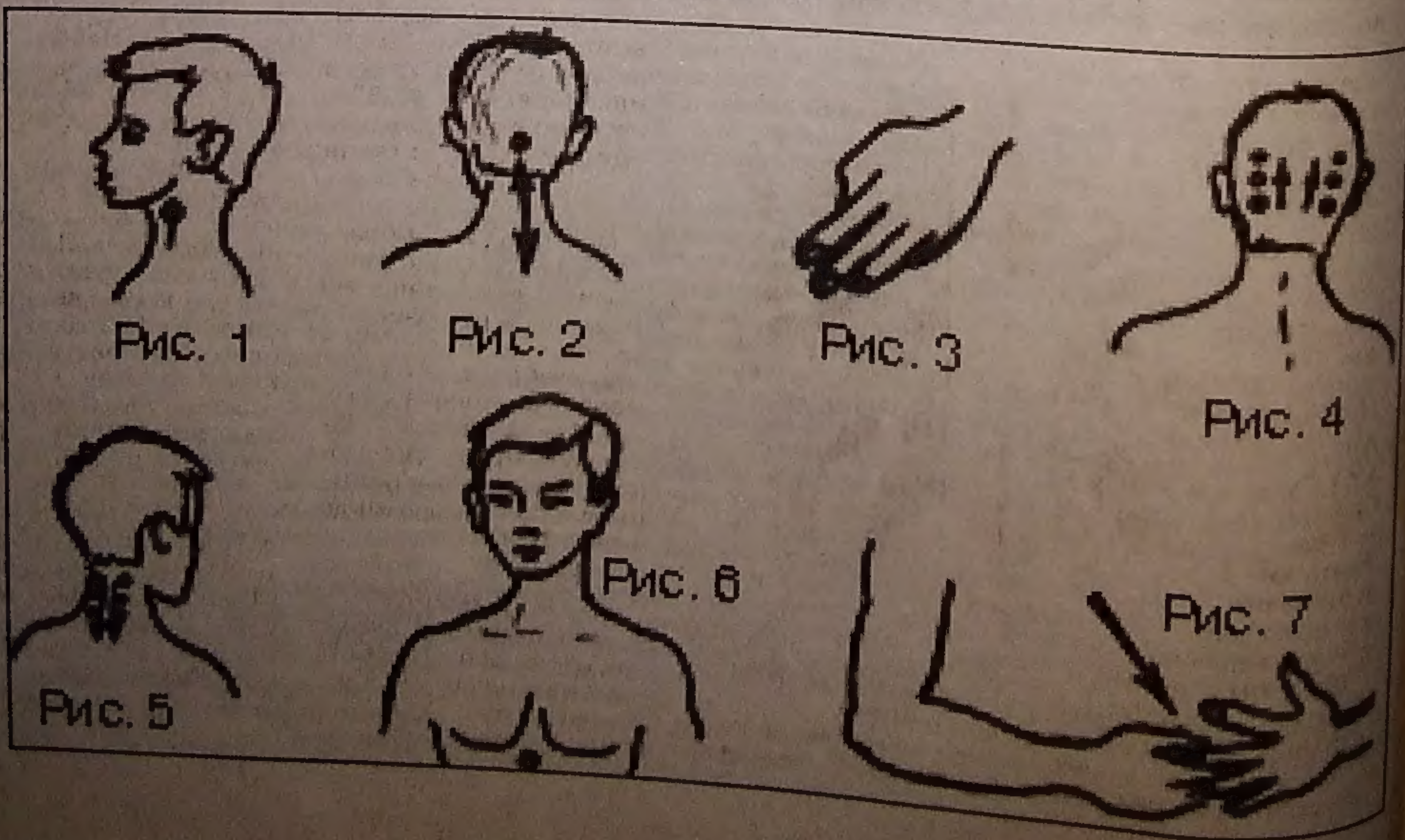
Рис. 1. Точка под нижней челюстью на сонной артерии.

Рис. 2. Продолговатый мозг.

Рис. 3. Три пальца и точки на затылочной кости.

Рис. 4. Точки на задней поверхности шеи.

Рис. 5. Точка в надчревной области.



Об э
ном ра
одна ле
предан
некий
часто х
молил
исцелен
домой,
тыкался
дорожки
чески п
однажд
Дева Ма
на эту
спасени
Почем
понятно,
сторопш
потому,
но спец
больном
тяжелые
у кого он
жет выб
ства.

Лечили
еще во вр
Галена.
сильнейш
по лечени
печени:
желтухи и
ложнений
роза, пор
ний пече
от ле-
карств,
алко-
голя и
радиа-
ции. По-
могает
при хо-
лецис-
тите,
болез-
нях се-
лезенки
и щитовид
ки, отеках,
дянке, ожи
Отваром
лечат ради
тавные бол
лезни желу
ного тракта

РАСТОРОПША

подарок Девы Марии

Об этом замечательном растении сложена не одна легенда. В одном из преданий говорится, что некий больной человек часто ходил в церковь и молил Бога послать ему исцеление. Возвращаясь домой, он постоянно спотыкался о растущую на дорожке колючку и всячески проклинал ее. Но однажды ночью во сне Дева Мария указала ему на эту колючку, как на спасение.

Почему она пятнистая - понятно, а вот почему расторопша - нет. Наверно, потому, что действительно спешит на помощь больному, быстро лечит тяжелые недуги. Говорят, у кого она есть, - тот может выбросить лекарства.

Лечили расторопшей еще во времена Клавдия Галена. Она считается сильнейшим средством по лечению болезней печени: гепатита, желтухи и ее осложнений, цирроза, поражения печени от лекарств, алкоголя и радиации. Помогает при холецистите, болезнях селезенки и щитовидки, отеках, водянке, ожирении.

Отваром корней лечат радикулит и суставные боли. Соком - болезни желудочно-кишечного тракта. Из ее семян

сделаны известные всему миру болгарские таблетки "Карсил", а также "Силибор", "Легален". "Мариакон" и настойка "Холелитин".

Родина расторопши, растения из семейства сложноцветных, - Атлантическое побережье Европы. Ее куст достигает высоты 150 см. Она декоративна - как будто огромная медуза присела отдохнуть на грядке. Нижние листья образуют розетку, они крупные, волнистые, блестящие, темно-зеленые с перламутровыми белыми разводами и пятнами, с длинными желтыми колючками по краям, на стеблях и цветках. Цветоносы - высокие, цветки трубчатые, лилово-малинового или ярко-розового цвета, собраны в крупные розетки. (Расторопша - растение колючее, и это ее достоинство.

забора, получаешь вторую охранную изгородь, лучше любой собаки. Плоды - семянка с белым хохолком. Основное лекарственное сырье - семена: коричневого или бурого цвета, гладкие, блестящие, длиной 3-6 мм, в форме яйца, сдавленного с боков.

Советы по выращиванию

Сажать их можно весной и осенью. При посадке весной к осени уже созревают новые семена. В холодных регионах расторопшу можно высадить рассадой или в теплице. Сажать семена на глубину 2 см, через 35-40 см. Перед посадкой землю вскапывают на глубину 20 см, вносят 3-4 кг компоста или перегноя, 40-60 г полного минерального удобрения, 1 стакан древесной золы на 1 квадратный метр.

Место лучше выбрать солнечное, чтобы крупнее были корзинки цветов. Но и полутень растение переносит хорошо. Уход заключается в рыхлении, прополке, поливе раз в 10-14 дней. Растение - засухоустойчивое, морозостойкое, молодые розетки выносят заморозки до минус 10 °С.

Заготовка

Когда корзинки начнут засыхать, они раскроются и из них покажутся хохолки семян. Корзинки срезают, при необходи-

мости досушивают и высеивают семена. Следите, чтобы они не высыпались. Хранят семена дома в матерчатых мешочках. Целебны также сок и корень растения.

Правила применения

Смолоть в порошок 30 г семян и залить 0,5 л воды, кипятить на очень медленном огне до испарения половины жидкости. Процедить. Пить по 1 ст. ложке через каждый час с утра и до вечера.

Или по 1 ч. ложке порошка 4-5 раз в день. Курс - один месяц. При тяжелых болезнях его можно повторить через две недели и до полного излечения.

Еще одно достоинство расторопши: ее препараты не имеют противопоказаний и побочных действий. А натуральные лекарства - намного сильнее таблеток.

Автор:
Климова Ольга



уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

БРОСИТЬ КУРИТЬ, НЕ НАБРАВ ПРИ ЭТОМ ЛИШНИЙ ВЕС

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Многие женщины начинают курить по одной простой причине - якобы никотин сжигает лишние жиры. Но со временем выясняется, что это лишь временно. Как только женщина понимает, что зря она это затеяла, то потом возникает другая проблема - набирание лишнего веса после отказа от сигарет. Многие люди даже не пытаются бросить курить из-за того, что боятся поправиться. По данным медиков, это действительно так. Около 80% желающих расстаться с сигаретой начинают набирать вес сразу после того, как решаются выбросить зловредные пачки с куревом. Однако врачи из Германии нашли выход. По их мнению, тем, кто хочет расстаться с вредной привычкой, лучше всего перейти на низкокалорийные обеды и ужины. Таким образом, диета поможет бросить курить и не располнеть. В одном журнале прочитала, что ученые провели эксперимент. Они предложили группе женщин в возрасте от 30 до 60 лет, страдающим избыточным весом, бросить курить под врачебным контролем. Половина участниц эксперимента не захотела переходить на низкокалорийное питание. Через 16 недель только 35% из них смогли бросить курить, причем поправились при этом в среднем на 2 кг. Остальные же исключили из своего рациона жирную пищу и сладости. Это позволило им полностью забыть о вредной привычке и нормализовать вес.

Так что подумайте о своем здоровье.

Ширшова Т.

ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Женские проблемы чаще всего объединяют. Особенно когда лежишь в больнице с одинаковыми заболеваниями. Именно это в дальнейшем помогает узнавать много нового в плане лечения. Когда я лежала в гинекологии, к моей соседке приходила подруга, которая каждый раз приносила ей какой-то травяной настой. И моя соседка не пролежала в больнице и недели, как ее выписали. Я же промаялась там с месяц. Потом я заинтересовалась у нее, что же за отвар приносила ей ее подруга. Оказалось, что это был чистотел.

При даже самых сложных заболеваниях молочной железы используют чистотел майский. Это довольно распространенное растение средней полосы России собирают, подкопав, под корень, просушивают, пропускают через мясорубку, помещают в марлевый мешок, отжимают. Затем полученный сок смешивают с водкой в пропорции 1:1 и настаивают в темном месте 10 дней.

Принимать полученный препарат следует по одной чайной ложке за час до еды в течение 5 дней. Затем чайную ложку можно заменить на столовую и принимать до полного выздоровления. Желтый сок можно собрать в стеклянную или фарфоровую посуду и хранить в холодильнике. Этот сок капать в раны, одновременно принимая сложный сбор цветов. Излечивается даже четвертая стадия рака молочной железы.

Внимание! Чистотел действует обжигающе, может повредить голосовые связки, при приеме соблюдайте осторожность!

Тамара Петрова

ДИЕТА С ГРЕЧКОЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хотелось собственным опытом помочь девушкам, решившимся серьезно заняться своей фигурой без потения в спортивных залах. Предлагаю диету с гречкой. На этой диете довольно легко можно сбросить 7-12 кг за неделю или две.

Гречка дает сытость и одновременно очищение организма.

Я похудела за 7 дней на 7 кг, но главная моя радость - стали стремительно уходить мои объемы, и самое главное, я себя прекрасно и легко чувствую.

Итак, диета для похудения с гречкой.

Как приготовить гречку. Берем гречку из расчета как при обычной варке, и заливаем крутым кипятком, ставим настаиваться на ночь, варить гречку не надо. Гречку можно есть с кефиром 1%-м.

Диета рассчитана на 1-2 недели, потом следует сделать перерыв хотя бы на месяц.

Гречку следует употреблять без соли и специй, можно заливать кефиром, если скучно. Мне ни разу не было голодно на этой диете. Я перехожу на нее примерно 1 раз в месяц. Гречки можно сколько угодно, но кефир 1 пакет на сутки, в день можно сколько угодно простой или негазированной минеральной воды. Нежелательно, но можно добавить 1-2 йогурта маложирных, или пару фруктов, нельзя есть за 4-6 часов до сна, если голодно, за 30-60 мин. до сна максимум 1 стакан кефира, разбавленный пополам. Гарантировано - через 2 недели, сидя на диете с гречкой, вы себя не узнаете!

Курская Г.

БЕТЕЛЬ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Есть в моей аптеке такое растение - бетель. Достать его довольно трудно, но, потому что родина его - Китай. Но все-таки в аптеках найти можно. Это растение, которое отжимают, а сок его смешивают с уксусом и готовят плоские, как дощечки, лепешки. Он обладает охлаждающим свойством. Если растереть его и смазать тело, то очень помогает при всех видах болей горячей природы, ибо природа его весьма холодна. Для меня это незаменимое средство от болей.

Кирилл Георгиевич

РАК МАТКИ

Здравствуй, уважаемая газета! Сегодняшняя медицина вроде бы достигла довольно больших высот, и техника развивается, и открытия новые делают в лечении тех или иных недугов. Но вот рак до сих пор остается неизлечимым. У женщин нередко встречается рак матки. Я же знаю одно народное средство, которое, возможно, поможет тем, у кого болезнь эта только начинается. Но главная загвоздка в том, что сбор нужно делать самой женщине, в какой-то степени полагаясь на свою собственную интуицию.

Сложный цветочный сбор (имеются ввиду те травы и цветы, к которым вы привыкли, которые имеют успокоительное действие), но главное - в сочетании с чистотелом. Собирайте цветы растений лучше весной. Сделать из собранного сложный сбор, заполнить 3-х литровые бутылки сбором доверху, залить водой, довести до кипения, настоять в течение ночи, завернув в теплое, процедить и принимать по одному глотку за прием. При передозировке оказывает влияние на давление. Выпить приготовленное в течение дня.

Шатунова Юлия

ОТ АТРОФИИ ДО ДИСТОНИИ

Здравствуй, любимая газета. Я всегда считала, что сколько болезней, столько и рецептов против них, и даже больше. Но иной раз бывает так, что один рецепт помогает от множества заболеваний. Миопатия, рассеянный склероз, сердечно-сосудистые заболевания, дистония сосудов головного мозга, судорожные состояния, атрофия глазного нерва, отслоение сетчатки глаз - болезни довольно распространенные и сложные. Но помощь все-таки есть в народной медицине.

От столь многочисленных заболеваний отличную помощь оказывает сосновая хвоя в комбинации с другими компонентами. 5 столовых ложек мелкоизмельченной хвои (использовать сбор только этого года) перемешивается с 2-мя столовыми ложками измельченных плодов шиповника и 2-мя столовыми ложками луковой шелухи залить одним литром воды, довести до кипения, и держать на малом огне 10 минут, настоять в теплом месте, процедить через марлю и употреблять вместо воды от 0,5 до 1,5 литров в теплом подогретом виде ежедневно.

Огаркова Ирина

**ЛИПОМЫ, ЛЕЙКОЗЫ,
ЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекарства"! Я хочу рассказать о народном средстве, которое довольно эффективно помогает в случаях заболевания такими болезнями как разных видов липомы, лейкозы, а также легочные заболевания. Рецептот этим с давних пор пользовались мои родственники, живущие на севере.

Сосновую пыльцу смешать с медом в пропорции 1:1 и принимать по столовой ложке 4 раза в день, через час после еды. Запивать отваром душицы. Отвар готовится следующим образом: на стакан молока берется столовая ложка травы душицы, доводится до кипения, томится 3 минуты, заворачивается и настаивается ночь, процеживается и принимается по 0,5 стакана.

Куренкова Анна

**ПОНИЖЕННЫЙ
ГЕМОГЛОБИН**

Приветствую вас, уважаемая газета! Мне бы очень хотелось, чтобы мой рецепт дошел до читателей. Дело в том, со своим ребенком я практически не выходила из больницы по той причине, что у него постоянно был пониженный гемоглобин. Потом нам сказали, что проблема главная в самой крови малыша, которая уже не может очиститься от тех лекарств, которые мы принимали. Тогда я обратилась к народным методам лечения и нашла рецепт очищения крови. Я делала своему малышу салат, и гемоглобин у него пришел в норму.

Для очищения крови принимать белокочанную капусту + печеную капусту + крапиву (жгучую, вымоченную в вине) + морковь + антоновские яблоки. Этот салат употреблять ежедневно по возможности более длительное время.

Богданова Р.

**КАШТАН - ЦЕЛИТЕЛЬ
ЛУЧЕВОЙ БОЛЕЗНИ**

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Лучевая болезнь долгое время считалась неизлечимой, лейкоз не щадило никого. Цветок каштана поставил это утверждение под сомнение. Он восстанавливает биополе организма, его белковую структуру - лечит кровь. Излечивает и фиброзно-кистозную мастопатию - уплотнения рассыпаются.

Цветы каштана измельчить и прикладывать к уплотнению 3 раза в день на 40-60 минут. Этот рецепт полезен и при поражениях, вызванных лучевой болезнью.

Родина каштана обыкновенного - Балканский полуостров. У нас это дерево произрастает на Кавказе, а также на Украине, в Средней Азии, Южном Казахстане. Каштан цветет с апреля по июнь. Для лечения лучевой болезни используются соцветия каштана.

Каштан можно рекомендовать при опухоли головного мозга. Цветки каштана подсушить, разложив на бумаге или полотне. Одну столовую ложку сухих цветков (или две ложки свежих) поместить в 200 г. воды, довести до кипения и настоять 8 часов. Принимать по одному глотку, выпивая за день 1,5 л. Следует соблюдать осторожность, при передозировках возможно отравление.

Чибисова Л.

**ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ДЕСЕН РЕКОМЕНДУЕТСЯ**

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Чтобы десны были здоровыми (а проблема с ними у меня раньше возникала с периодичностью раз в месяц), я использую три метода лечения. Как советует народная медицина:

- жевать квашеную капусту.
- смешать 1 ст. ложку меда и 3 дольки чеснока;
- накладывать на десны, смочив ватку; заварить 9 листочков крапивы жгучей и накладывать на десны, а воду выпить.

Я использовала эти методы по очереди. И вот результат - мои десны здоровы, и, думаю, больше они меня беспокоить не будут.

Занькина Ольга

ДЛЯ ОЧИСТКИ СОСУДОВ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! В пожилом возрасте вряд ли кто-нибудь может похвастаться здоровыми, чистыми сосудами. С годами они засоряются шлаками, что может привести к закупорке сосудов. А от этого зависит и продолжительность жизни человека. Я, конечно, не собираюсь ставить рекорды на выживание, но проблемы с сосудами мне тоже ни к чему. Потому я их периодически очищаю от шлаков народными методами.

- 1 стакан меда смешиваю с одним стаканом протертой клюквы и 1/2 стакана чеснока, перемешиваю. Принимать по одной чайной ложке на ночь.
- желе из красной смородины или листья красной смородины заваривать и пить как чай.

Деганова Д

**ПРИ МАТОЧНОМ
ВОСПАЛЕНИИ**

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Женские проблемы такие мучительные, что иной раз жалеешь о том, что родилась женщиной. Тем не менее против природы не пойдешь. Как не любим мы посещать гинеколога, но ведь лечиться надо. Потому советую женщинам вот такой рецепт от маточного воспаления.

Цветы шток-розы или алтея, смешанные со свиным салом и скипидаром и приложенные к низу живота снимают воспаление матки.

Бывают случаи, когда менструальный период у женщины продолжается беспрерывно. Иногда длится он чрезмерно долго (от 10 до 15 дней). Русская народная медицина предлагает радикальное средство от этой болезни. Средство это - спорынья.

Взять 60 граммов аптекарского спирта, добавить в него 30 граммов истолченной спорыньи (чем она свежее, тем лучше). Настаивать неделю. Перед употреблением настойку необходимо взбалтывать. Затем при помощи пипетки влить 10 капель настойки в очень маленькую рюмку воды. Принимать утром и вечером перед сном. Если, несмотря на лекарство, менструация продолжается, дозу следует повышать ежедневно на 10 капель. В некоторых случаях можно увеличить дозу до 60 капель.

Щурова Н

УДАЛЕНИЕ МОЗОЛИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда у меня появляются мозоли, я удаляю их вот таким несложным способом.

Распарить перед сном ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти на этой корке. Лучше всего срезать небольшую горбушку лимона, которую и привязать к мозоли.

Через 4-5 дней мозоль должна полностью сойти.

Юданина Р.

**ШАТИЛ - РАЗНОВИДНОСТЬ
ЛЕЧЕБНОГО ГРИБА**

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Наверное, вы уже заметили, как много у нас в городе появилось магазинчиков с разными индийскими штучками. И не случайно. Ведь индусы знают массу способов лечения самых разных заболеваний. Довольно распространенное лекарство у них - это гриб шатил. К нам его привозят. Он похож на сушеный трюфель. Выводит густые соки из нервов. Помогает при параличе, искривлении лицевого нерва, при падучей и нервной дрожи, а также при болезнях костей и мозга. Он рассасывает перегоревшие соки. Смешай с сахаром несколько грамм шатила и запивай теплой водой. Несколько странно, зато помогает безотказно.

Лариса Р.

**ДЫМЯНКА
ЛЕКАРСТВЕННАЯ**

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Сейчас как-то все больше и больше народ отдает предпочтение лечению народными средствами, различными травами. В моем наборе трав есть такое растение - дымянка лекарственная. Это растение похоже на кориандр. Дымянка горька на вкус, а цветок у нее красный. Природа ее холодна и суха. Обладает открывающими и промывающими свойствами. А если сок ее закапать в глаз, то обострит зрение. Она укрепляет желудок, открывает закупорку печени, помогает при желтухе и рассасывает перегоревшую желтую желчь. Делает обильной мочу. Изгоняет мелких и крупных глистов из живота. Подавляет половую потенцию. Если смазать ее при геморрое, то поможет. А если выпить сок, то очистит кровь. Она помогает при экземе, зуде, черножелчных болезнях и язвах легких. А заменителем ее являются желтые миробаланы. Лучше всего смешать ее сок (50 г) с сырой водой и выпить. А если ее размочить в воде и тем настоем вымыть волосы и бороду, то

убьет вшей. Если же сок смешать с хиной и смазать тело в бане, то устранил экзему. Заменителем ее является александрийский лист.

Заводова Мария

САБЕЛЬНИК

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Лекарственных растений на территории России довольно много, но я предпочитаю пользоваться горными травами, потому что они наиболее экологически чистые, на мой взгляд. А сейчас загрязненность окружающей среды прежде всего влияет на кровь, которой приходится разносить по организму вредные вещества, которыми мы дышим. Так вот сабельник болотный лечит все болезни крови, в том числе лимфосаркому, лейкозы, лимфогранулематоз.

Он обладает самыми различными терапевтическими свойствами: вяжущим, жаропонижающим, кровоостанавливающим, мочегонным, ранозаживляющим, тонизирующим. Применяется при абсцессах, фурункулах, флегмонах, гинекологических заболеваниях, болезнях печени и желчного пузыря, нарушениях обмена веществ, раковых опухолях, радикулите, полиартрите, ревматизме, туберкулезе легких, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, ишиасе.

Известны прекрасные результаты лечения рака молочной железы, рака прямой кишки, гастритах, язвы желудка, геморроя, мастопатии.

Применяя настойку сабельника внутрь и наружно, можно избавиться от ревматизма, артрита, отложения солей в позвоночнике и шейных позвонках. Уже через несколько месяцев лечения боли проходят.

Сабельник успешно борется со многими болезнями, которые считаются неизлечимыми. Он обновляет все ослабленные клетки организма, очищает организм от вредных веществ и не оказывает никакого отрицательного влияния на здоровые органы. Сабельник способен спасти от преждевременной смерти, продлить жизнь в ее физиологических пределах и отодвинуть наступление старости.

Для приготовления настойки:

1 пакет сабельника (60 г.) высыпать в пол-литровую бутылку и залить хорошей водкой. Закрывать крышкой и настаивать 8 дней в темном месте. Пить по одной столовой ложке три раза в день до еды. Курс лечения не менее 3-х литров. Для профилактики достаточно одного литра.

Настойку также втирают в больные и пораженные места.

Для приготовления эмульсии:

2 пакетика сабельника (120 г) измельчить, залить 0,5 л. растительного масла. Настаивать 3 недели. Для растирания больных суставов, ушибов.

Екатерина Вячева

АЛЛЕРГИЯ

Здравствуй, уважаемая газета! Когда у меня внезапно обнаружилась аллергия на некоторые пищевые добавки, мне, естественно, прописали таблетки. Всем они хороши, устраняют аллергические реакции, но есть одно важное "но" после них жутко хочется спать. А ведь нужно работать, рано вставать. И вот как-то листала я сборник народных рецептов и нашла рецепт против аллергии. Думаю, была не была, попробую, хуже все равно не будет. Теперь таблетки я не пью, предпочитаю только отвар из трав. Правда, не знаю, когда заканчивать курс лечения. Но вот уже месяц, пока я пью отвар, аллергия меня не мучает.

Состав: череда, календула, ромашка.

Приготовление: столовую ложку травы заварить в каном кипятка. Настоять 2 часа. Процедить. Пить по 2 столовых ложки 3 раза в день.

Татьяна М.

САРАНСКИЙ ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ**КУРСЫ:**

Бухгалтерский учет,
"1С Бухгалтерия",
Компьютерная подготовка,
Секретарь-референт,
Парикмахер,
Косметолог-визажист

17-46-88, 17-42-87

Подготовка водителей категории В, ВС
(для студентов и учащихся скидка 20%)

17-88-29, 17-19-41

Ждем вас по адресу: ул. Дролетарская, 38, к. 28, 27



СЛАДКИЙ КАШТАН

Здравствуй, "Семейный лекарь"! В нашем городе есть целая аллея каштановая. Но мало кто из горожан пользуется дарами природы. Нет, конечно, прогуляться по этой аллее - это большое удовольствие, что и делают молодые мамы со своими детишками или парочки влюбленные. А вот про лечебные свойства каштана они даже не знают, видимо. Потому я и хочу рассказать о пользе этого удивительного дерева.

Лучший вид тот, который крупный и сладкий. Обладает вяжущим действием. Если сделать мазь из его солы, то окрасит волосы в черный цвет. Он останавливает кровохарканье. Помогает при болезнях легких. Делает тело хорошо упитанным. Укрепляет желудок и закрепляет естество. Он устраняет слабость мочевого пузыря и истечение мочи по каплям. А его скорлупа останавливает кровотечение. И помогает при отравлении ядами, а также при укусе бешеной собаки и желтухе. А его вредное действие устраняет мед. Лучше всего сварить его в воде и затем съесть. Его вредные свойства исчезнут, и он станет на вкус сладким. Его вредное действие устраняет леденцовый сахар. И говорят, что заменителями его являются желудь или плоды рожкового дерева.

Дубкова Н.

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Не хотелось бы хвастаться, но с моей помощью муж вылечил аденому предстательной железы. Когда-то давно, помню, мне бабушка все советовала, собирай травы, суши, в хозяйстве все пригодится. И я начала собирать травы, все полезные, какие знаю. Теперь поняла, как была права бабушка. Когда у мужа обнаружили аденому, я пошла в своих травяных запасах и сделала для супруга лечебную смесь.

Состав: амарант, горец перечный.

Приготовление: столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Кипятить 3 мин. Настоять 15 мин. Процедить. Выпить в течение дня глотками.

Расулова Г.

БАЗИЛИК МЕЛКОЛИСТНЫЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Наверняка многие слышали о такой траве - базилик мелколистный. В народной медицине он широко используется до сих пор, правда, как оказалось, делать это нужно с осторожностью. Мне бы очень хотелось, чтобы читатели последовали моим несложным советам и рекомендациям.

Лучший вид базилика - тот, что похож на чабрец. Природа его горяча и суха. А некоторые говорят, что суха и холодна. Она помогает при излишках влаги в мозгу. А с холодной водой обладают вяжущими и смягчающими свойствами. Он открывает закупорку в мозгу и выводит пар. Закрепляет легкие от густой слизи. Помогает при лисей болезни, если смазать соком. А если дать съесть с холодной водой или понюхать, то нагонит сок. И говорят, что его вредное действие устраняет кувшинка. Он помогает при ожоге огнем. Но вызывает головную боль и заставляет много спать.

ГРИПП ОБЛЕГЧИТ МАТЬ-И-МАЧЕХА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! В прошлом году я жестоко болела гриппом. Неделю валялась с темпе-

ратурой под 40. Доходило до бредового состояния. Я пила таблетки, но, видимо, поздно начала лечиться, болезнь была запущена. Потом приехала мама, ужаснулась и начала принимать экстренные меры - лечить меня травами. Следующую неделю я уже не бредила, а стремительно шла на поправку.

Состав: мать-и-мачеха, солодка.

Приготовление: столовую ложку травы на стакан кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Выпить в течение дня глотками.

Хакирова Б.

ДЕРЖИ-ДЕРЕВО

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мне кто-то рассказывал о держи-дереве, мол, оно чудодейственное, незаменимое лекарство во время заболевания слизистых опухолей в организме. Не могли бы вы подробнее рассказать об этом дереве?

Заранее благодарен Тимофей Козин

Это растение зеленого цвета с желтоватым оттенком, листья которого похожи на листья мирта. В высоту достигает трех локтей. А на верхушках стеблей имеются колючки и красненькие цветки и плоды, как у индийской конопли. Если его отжать, то вытечет липкая влага. И если тот сок выпить, то поможет при кашле и камне мочевого пузыря. А также помогает при звериных укусах. Если листья и корень его растолочь и сделать припарку на раковую язву в начальной стадии и слизистые опухоли, то поможет. А если выпить сок листьев, то закрепит естество. Если выжать сок плодов и дать выпить, то растворит камень. Он выводит с мокротой дурные соки, скопившиеся в груди, очищает ее и открывает дыхание.

БЕЛАЯ СЛИВА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Скажите, пожалуйста, обладает ли белая слива такими же полезными качествами, как и черная? И вообще, насколько она полезна. А то у меня на даче в этом году мы собрали большой урожай ее, и она так и лежит.

С уважением и благодарностью
И. Гошюнов

У белой сливы послабляющее действие меньше, чем у черной сливы по причине ее меньшей сочности. А незрелый плод нехорош. Сушеная же слива послабляет желудок. Она полезна при горячей натуре и вредна старикам. После нее следует пожевать матику и ладана, чтобы закрепить желудок. Когда она бывает кислой, то ее природа холодна и суха. Останавливает рвоту, вылечивает зуд и экзему. А лучшим видом является тот, который достигает полной спелости. Она помогает при всех видах желтожелчных лихорадок.

ВЫВЕСТИ ЛИШНЮЮ ВОДУ

Здравствуй, уважаемая и любимая газета. Знаете, у моей мамы такая проблема: стоит ей съесть хотя бы кусочек соленого огурца или рыбы, считай, весь день потерян и ночь тоже, потому что жажда мучит ее каждую минуту, и она пьет воду, но не может напиться. В результате утром лицо распухает, ноги отекают уже ближе к вечеру. Мне, естественно, жалко ее. Сначала я покупала ей мочегонные лекарства, которые и врачи прописывали. Но на таблетках долго не протянешь. Тогда я стала варить ей траву.

Чтобы вывести лишнюю жидкость из организма, готовьте отвары из мочегонных лекарственных трав: толокнянки, череды, листьев петрушки. Они избавят от отеков и, в отличие от некоторых медикаментозных средств, не вымывают из организма калия, питающего сердечную мышцу. Такие отвары также улучшат обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и мочеполовой систем.

**МАЛЬЧИК
ИЛИ ДЕВОЧКА?**

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У нас уже есть двое детей - два сына. Мы хотели остановиться на двоих, но очень хотим иметь дочь (ее второй и планировали). Есть ли какие народные приметы на этот счет, чтобы не "ошибиться" в очередной раз?

Л. Долина

В старину считали, что женщина должна отсчитать от года своего рождения трехгодичные циклы. В случае совпадения с годом зачатия - ждите дочь. А вот если прибавить к своему возрасту порядковый номер месяца, когда вы собирались зачать, и получится нечетное число, то родится мальчик. При четном числе - девочка. Вообще угадывание пола будущего ребенка для опытных деревенских бабуль не составляет особого труда. Есть среди них такие, что лучше иного УЗИ определяют, кого вы носите под сердцем, стоит им только посмотреть форму и цвет сосков. А уж о размерах живота, его форме, пищевых пристрастиях и говорить не стоит. Ест беременная соленые огурцы, живот на последних месяцах заострился, дите "дерется" - ждите пацана. Пьет много молока, живот круглый как шар, а плод ведет себя спокойно - появится девочка. Считается, хочешь сына - ешь больше мяса, а девочку - придерживайся молочной диеты.

А вот утверждения специалистов: если женщина при половом акте испытывает оргазм, то у нее родится сын, а если нет - девочка.

Жданов К.

**ОСТОРОЖНО -
ЗЕРКАЛО!**

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Не знаю, насколько мой совет подходит под рубрику "Рецепты наших читателей", но мне бы очень хотелось рассказать вот такую историю. Когда мы переехали в новую квартиру, так получилось, что трюмо стояло как раз напротив моей кровати. То есть я каждую ночь отражалась в нем. Потом стала замечать, что все чаще и чаще меня мучают кошмары, мало того, я просто не высыпаюсь, утром встаю совершенно уставшая. Подругам рассказывала об этом. Они пришли как-то ко мне в гости, и одна из них сразу нашла причину - зеркало.

Оказывается, место, где с зеркалом нужно обращаться осторожно, - комната, где спят люди. Правило здесь следующее - зеркало не должно "смотреть" на спящего человека. Вас могут мучить сны. Вы перестанете отдыхать во время сна, и накопившаяся усталость выльется в итоге в проблемы. Ну а если не хочется прощаться с любимым зеркалом, то на время сна закрывайте его чем-нибудь. Этого будет достаточно.

Гудошина А.

**ЛЕКАРСТВО
ИЗ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ**

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хотелось бы обратить внимание читателей и ваше, уважаемые сотрудники газеты, на тот факт, что иной раз мы совершенно не умеем пользоваться тем, что дает нам природа, в частности, многие полезные для здоровья вещества мы просто выбрасываем в мусорное ведро. Так, луковая шелуха помогает выводить шлаки из организма.

Также это замечательное лекарство для представительной желёзы, но и грязь выгоняет из организма отменно.

Холодной водой нужно промыть полстакана шелухи.

Затем вскипятить 600 мл воды в эмалированной посуде и высыпать в нее шелуху. Кипятить 5 минут, настоять час и процедить. Пить по 50 г за 30 минут до еды каждый день. Так очищаются примерно месяц, в зависимости от состояния. Но если организм сильно зашлакован, то можно сделать перерыв в 10 дней после 30-дневного приема лекарства и повторить курс.

Злакина Мария

**ДРЕВНИЕ СЕКРЕТЫ
ПИТАНИЯ**

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я, конечно, не медик, не диетолог, но всегда считала, что главное в жизни каждого человека - это питание. Всегда стремилась к тому, чтобы пища на моем столе шла только на пользу, ничего лишнего. Свой рацион подбирала методом проб и ошибок, а потом нашла вот такие записи - моя подруга поделилась. Оказывалось я все мои методы давно были известны нашим предкам, мало того, они одинаковы как для русских, так и для других наций, независимо от территории проживания. Главные принципы состоят в следующем.

1. Если вы будете утром есть гранат, в полдень - пищу, фаршированную луком, а на ночь, ложась спать, - мед, то кровь ваша будет чиста, как слезинка.

2. Содержащийся в сыре жир сводит практически к нулю вероятность заболевания женщин раком груди. Но при одном условии: сыр надо в достаточном количестве употреблять в детстве до шести лет.

3. Помидоры являются богатым источником витамина С и железа. Также считается, что регулярное употребление томатов - хорошая профилактика против раковых заболеваний (особенно это касается рака простаты, легких и желудка).

4. Те, кто ест капусту брокколи хотя бы раз в неделю, меньше подвержен угрозе рака толстой и прямой кишки, чем те, кто этого не делает.

5. Гречка положительно действует на кроветворение. Но она увеличивает количество черной желчи, слизи и газов в организме.

6. Шоколад? На здоровье! В нем содержится медь, которая помогает крови переносить кислород.

Галочкина Е.

**СТАРИННОЕ СРЕДСТВО
ОТ БЕССОННИЦЫ**

Здравствуйте, уважаемые сотрудники любимой газеты! Кто хоть раз испытал на себе, что такое бессонница, тот поймет меня. Я учусь на третьем курсе университета, и каждую сессию, естественно, о сне даже не мечтаю, а потом получается так, что целую неделю никак не могу уснуть, хотя при этом спать хочется ужасно. В разной литературе читала, что как-то же лечились в старину люди. Оказалось, что убегали от бессонницы они с помощью шалфейного масла.

В старину бессонницу лечили шалфейным маслом. И готовили его особым образом: клали на широкую марлю 2 столовые ложки измельченной травы шалфея. Держали ее несколько минут над горячим паром. Когда у травы появлялся специфический шалфейный запах, перекладывали траву в банку, заливали 1/2 стакана любого растительного масла и держали на водяной бане 3-4 часа. Когда масло остывало, его процеживали и сливали в непрозрачную посуду. Хранили в прохладном месте. Перед сном массировали этим маслом лицо, руки, стопы. Такая процедура не только обеспечивала спокойный сон, но и делала кожу более шелковистой.

Ремезова И.

**"СКОРАЯ" -
НА ДОМУ**

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Лекарство от боли я обычно делаю сама, в домашних условиях, и оно меня всегда выручает, когда внезапно вдруг заболит голова или еще какая беда приключиться.

1 столовую ложку соли размешайте в 1 литре воды. Отдельно смешайте 100 г нашатырного спирта с 10 г камфарного спирта. Потом оба раствора соедините. Появятся белые хлопья. Закройте сосуд и трясите до тех пор, пока хлопья не пропадут. Лекарство готово и пригодится оно не в одном случае.

• Заболит голова - подогрейте микстуру в теплой воде, намочите лоб и виски, завяжите голову на ночь теплым платком.

• У вас болят суставы, вы случайно отравились, у вас диабет, боли во внутренних органах - во всех случаях взрослым и детям поможет это лекарство. Доза для взрослого 1 чайная ложка на 150 г воды, для детей до 15 лет - столько капель на 1 стакан воды, сколько им лет.

Корнилова Галина

**ЦИКЛАМЕН - ЧУДЕСНОЕ
РАСТЕНИЕ**

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Есть такое растение - цикламен. Его можно выращивать и в домашних условиях. Причем оно полезно не только тем, что очищает воздух в комнате, но и служит лекарством от многих болезней.

В клубеньках цикламена скрыта чудодейственная сила, возвращающая нам здоровье и молодость. Она действует через возможности нашего организма к самоочищению, она помогает очистить пазухи носа от огромного количества гноя, скапливающегося в них. Такое состояние называют ГАЙМОРИТОМ. Но им страдают не только те, кто об этом знает, но и те, кто и не подозревая об этом, вроде бы, спокойно дышит носом, но... храпит по ночам! Им страдают также те, кто болен различными сердечными заболеваниями - от аритмии до инфаркта, а также все, кто болен хроническим бронхитом и бронхиальной астмой.

Сок из клубенька лесного цикламена, разведенный водой 1:4 способен полностью излечить даже застарелый гайморит. Каждое утро до еды лечь на спину на 10 минут и капать в каждую ноздрю по 2 капли (детям до 7 лет - по 1 капле). Делать это надо 7 дней подряд. Через 10 минут лежания на спине нужно выпить 2-3 стакана горячего отвара трав с медом и соком лимона, граната или калины. Гнойные выделения из носа пойдут на 2-3-й день. Проводить эту процедуру нужно довольно долго: по 7 дней каждые 2 месяца, пока не прекратятся выделения. Хранить в холодильнике.

Примечание: капли цикламена сильно жгут нос, поэтому для лечения нужна сила воли. Поначалу терпеть тяжело, а потом постепенно идет привыкание. Можно для более мягкого и безболезненного лечения сначала разбавить капли до концентрации 1:8 (а детям до 1:10), а потом по мере лечения постепенно увеличивать концентрацию.

С помощью капель цикламена можно вылечить не только от гаймо-

рита, но и от гипертонии, головной боли, остеохондроза, радикулита, аллергии любого происхождения. Это происходит потому, что гной, скапливающийся в лобных и гайморовых пазухах, распространяется с кровью по всему организму: и в мозг (отсюда головная боль), и в сердце, и в легкие (бронхиты, астма), и в кожу...

Кровь одна и она омывает все органы нашего организма. Для идеального здоровья кровь должна быть идеально чистой. Но придаточные пазухи носа необходимо очищать не только тем, кто болен бронхиальной астмой, псориазом, и т.д. Очищение от гноя придаточных пазух является самой реальной и мощной профилактикой рака любой локализации, мозгового инсульта, склероза головного мозга.

Всем, начинающим очищение пазух цикламеном нужно знать, что очищение будет наиболее эффективно тогда, когда оно проводится параллельно с очищением клизмами 7 дней подряд, желудка и тонкого кишечника солевыми слабительными (английская соль) в течении 7 дней и голоданием 7 дней: пить отвар трав с медом и соком лимона - до 3-х литров в день. Затем еще 2 дня соковое питание, затем до 21 дня овощное питание.

Каменкова Ш.

**ЛЕЧЕНИЕ
ТРАХОМЫ**

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Просьба к вам такая: помогите, пожалуйста, вылечить сыпь на веках.

Заранее благодарю
Галина Б.

Чтобы излечить трахому (сыпь на веках), надо сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам, вынуть желток, а вместо него положить в одну половинку немного сахара, а в другую жженных квасцов. Затем яйцо обвязать ниткой, соединяя обе его половинки, и положить в стакан с холодной водой (кипяченой), который после этого поставить на сутки в теплое место или на солнце. По истечении указанного времени яйцо вынуть, а полученную жидкость слить в пузырек и закапывать ею глаза два раза в день.

Взять лимон, спичку и кусочек гигроскопической ваты (при отсутствии ваты можно срезав ломтик лимона и очистив шкурку, делать им смазку век). Ватой обматывают конец спички, на котором нет серы. Затем срезают верхушку лимона и в рюмку выдавливают до двадцати капель сока. Вату обмакивают в сок и смазывают им веки. Первые три дня ежедневно смазывают глаза только с наружной стороны, на четвертый день начинают смазывать и внутреннюю часть. При этом желательно, чтобы больной проморгался, так как это обеспечит равномерное распределение лекарства. Лучше, если страдающий трахомой будет проводить лечение сам, чтобы не заразить этой болезнью кого-либо другого.

Обычно для излечения таким способом требуется не больше недели.

**Кабинет народного
целительства**

Свидет №024 от 6/х-91

**Предлагаем
диагностику заболеваний.
После наших сеансов
излечиваются заболевания всех
внутренних органов человека.
Лечим нервную систему, гинекологические заболевания, бесплодие, фиброматоз, мастопатию, легкие, сердце, желудок (язвы), печень, поднимем желудок, почки (камни), гипертонию, остеохондроз, псориаз, импотенцию, простатит, заикание, и др.
Лечим душу человека.**

**Снимаем порчу, сглаз, венец безбрачия.
Решаем проблемы в личной жизни.
Лечение индивидуальное**

запись на лечение по адресу:
ул. Семашко, д.2 с 10 до 17 ч
выходной: воскресенье. Т. 73-78-13
Зоя Константиновна приглашает учеников

Реклама

Причин много, они могут быть врожденными и приобретенными. Разобраться в этом может только врач после тщательного клинического обследования супружеской пары. Хотелось бы поподробнее рассказать о приобретенных причинах бесплодия для того, чтобы предостеречь наших читателей от этих недугов, способных сломать всю жизнь.

Основные заболевания, которые приводят к бесплодию у женщин - это воспаление матки и ее придатков, нарушение функции яичников, эндо-

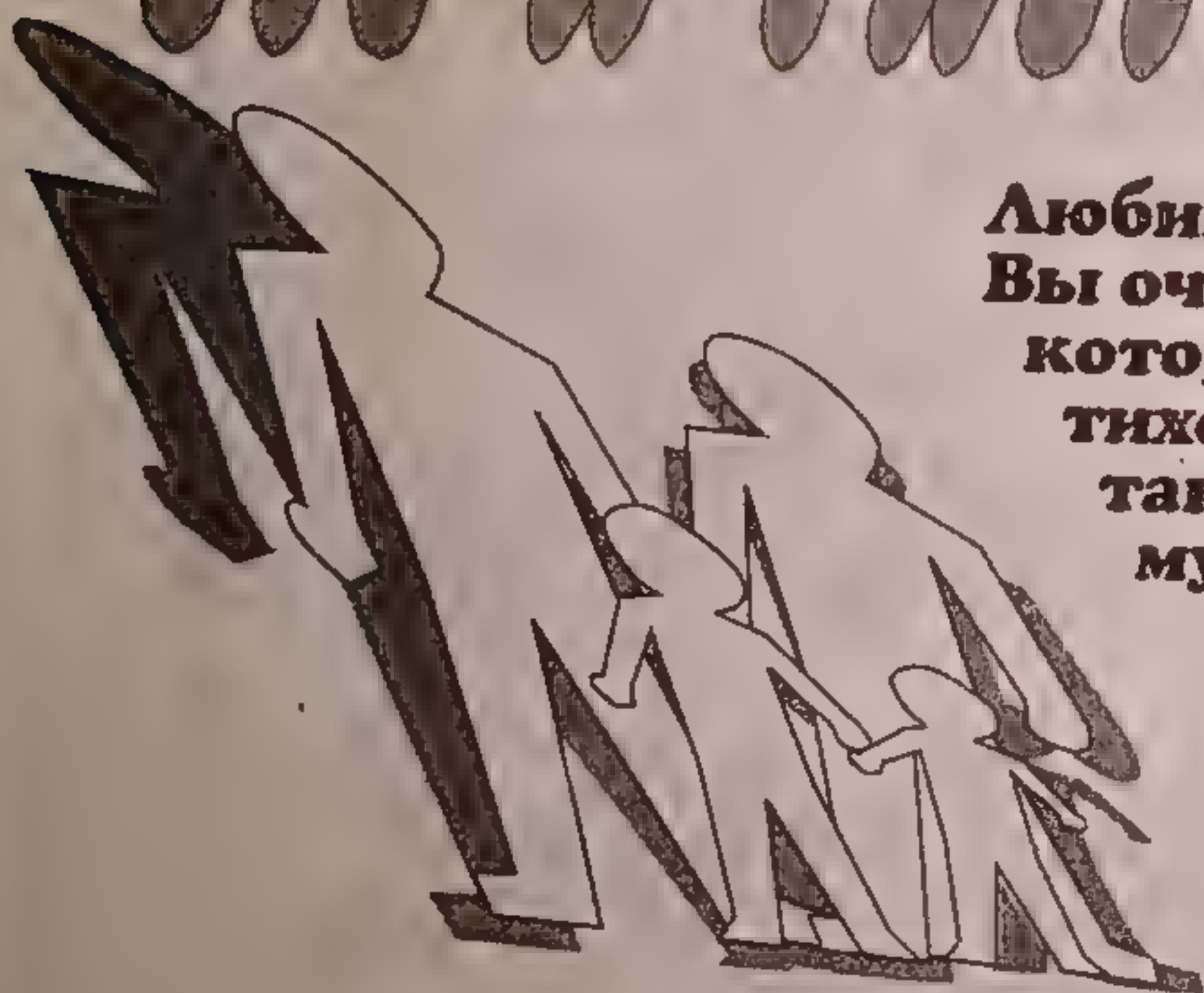
метрия, но даже если она вступает в брак девственницей, а ее муж имел до брака множество половых связей, проблема та же.

Какие же заболевания передаются половым путем?

Список огромный. Самые известные для обывателя - гонорея, сифилис, СПИД и т.д. Инфекции опасные, но они, как правило, рано или поздно дают о себе знать. Но существуют и так называемые "бомбы замедленного действия" - это возбудители хламидиоза, микоплазмоза, вирусных инфекций и др.,

беременность. Уровень хорионического гонадотропина (гормон беременности) нарастает не по дням, а по часам. Он стимулирует органы-мишени, а именно матку, молочные железы, желтое тело беременности в одном из яичников, а также активные точки головного мозга, ответственные за развитие беременности. И вдруг крах - беременность прервана, а организм уже приготовился к деторождению. Чем позже вы избавляетесь от беременности, тем сильнее будет гормональный удар, а в результате - на-

ПРИЧИНЫ БЕСПЛОДИЯ



**Любимая подруга кормит грудью своего малыша... Вы очень рады за нее, но, вернувшись в свой дом, в котором не слышно детских голосов, вы сначала тихо глотаете горькие слезы, а потом взрываетесь таким безутешным плачем, что даже любимый муж не в силах вас успокоить.
"А почему именно я?"**

метриоз, а также многие другие.

Практически в 50% случаев при обследовании супружеской пары выясняется, что муж страдает каким-либо хроническим урологическим заболеванием и его фертильность (способность к оплодотворению) значительно снижена, а иногда и сведена к нулю, поэтому параллельно со своей женой, мужчина должен обследоваться, а если это необходимо, пройти курс лечения у уролога-андролога.

Стерильность - это хорошо или плохо?

Sterilitas - в переводе с латинского, означает бесплодие. По данным Всемирной Организации Здравоохранения бесплодным считается брак, в котором не наступает беременность в течение одного года регулярной половой жизни без применения противозачаточных средств. Но в бытовом понятии, стерильность - это чистота. Парадокс! Одно и то же слово может означать совершенно разные понятия.

Инфицированность возбудителями заболеваний, передающихся половым путем, среди нашего населения в последнее время возросла во много раз. По статистике, если у женщины было более семи половых партнеров, то она рискует столкнуться с проблемой беспло-

которые вызывают заболевания сравнимые не с горением, а с тлением, то есть человек после заражения долгие годы может даже и не подозревать, что он болен. А результат? У мужчин - хронический простатит, который медленно, но верно приводит к снижению потенции и фертильности, у женщин - хронические воспалительные процессы матки и придатков, и бесплодие, как следствие.

Иногда после гистеросальпингографии (исследование, которое позволяет определить проходимость маточных труб) женщины с недоверием относятся к моему сообщению, что их маточные трубы непроходимы. Они говорят: "Доктор, но у меня же ничего не болит, вы, наверное, снимки перепутали?". Нет! К сожалению не перепутала.

Наступила эра антибиотиков, и воспалительные заболевания протекают настолько незаметно, что после сообщения диагноза пациент может долго пребывать в состоянии недоумения. Но результат этих "тихих" инфекций может быть плачевным - непроходимость маточных труб, спайочный процесс в малом тазу, хронический простатит и др. Но даже если долгожданная беременность наступила на фоне этого "тихого" заболевания, женщина рискует ее не доносить, в самое страшное - передать инфекцию своему ребенку.

Проблема, связанная с абортом - гормональный удар. Ваш организм полностью настроился на

рушение менструальной функции.

Следует помнить, что существует также психологический фактор бесплодия. Детородная функция женщины регулируется центральной нервной системой и во многом зависит от эмоций, которые она испытывает в повседневной жизни. Известно, что во время войны у женщин может прекратиться менструальная функция.

Как вы думаете, если несчастную женщину, у которой нет детей, ежедневно терзает одним единственным вопросом - "Ну когда же?" - что может произойти? Догадались? Пожалуйста, не спрашивайте об этом так часто свою жену, сноху, дочь, подругу. Сейчас она очень нуждается в теплой, доброжелательной атмосфере. И ваша общая мечта сбудется, этот воздушный замок, созданный вашей фантазией и сложенный из кирпичиков титанического труда, превратится в реальность. А трудиться придется всем вместе. Если лечащий врач сталкивается с пессимизмом плачущей пациентки, то результат лечения не будет столь эффективным, а женщине придется долго общаться с психотерапевтом, пока она не осознает простую истину, что очень многое зависит от нее самой, от ее горячего желания стать матерью. Возможно, лечение займет немало времени, а значит, нужно запастись терпением. А самое главное - вовремя обратиться за помощью к квалифицированным специалистам.

Ор
нае
док.

Пе
перв
койн
пост
ми п
зывает
лезне
ных с
гут бы
ных п
ферм
консу

Ки

Когд
Здесь
ни - и
больш
в буква
которые
хватыв
Одно и
рит. Он
канчив
сильно
лизаци
Друг
лезни
желче

ДО СТА ЛЕТ И ДАЛЕЕ

Секретами долгожителей интересуются многие люди. Старинная китайская пословица гласит: "Нужно умереть молодым и постараться сделать это как можно позже". Но как этого добиться? Что влияет на процессы старения?

Существует немало устойчивых мнений относительно того, как можно продлить свою жизнь и молодость.

Низкокалорийная диета замедляет процессы старения. Это так. Почти все долгожители предпочитали умеренность в еде и низкокалорийную, преимущественно фруктово-овощную диету, но (и это важно!) потребляли достаточное количество белка. Чрезвычайно важно получать с пищей достаточно витаминов-антиоксидантов. Сложные биохимические реакции, необходимые для жизнедеятельности организма окисления, основаны на процессах окисления и восстановления. В молодости эти процессы сбалансированы,

но с годами окислительные агенты - "свободные радикалы" - выходят из-под контроля. Из-за излишних реакций окисления разрушаются стенки клеток, может

быть даже поврежден их генетический материал. Противостоят этому процессу и призваны антиоксиданты.

Спать не меньше, но и не больше, чем это необходимо. Правильно. Некоторым достаточно четырех, а кому-то нужно не менее десяти часов, чтобы выспаться. Важно знать и соблюдать свои нормы и режим!

Много двигаться, вести активный образ жизни. Также верно, но с оговорками. Активный образ жизни "белки в колесе" никому еще не добавил ни молодости, ни здоровья. Важно

не переутомляться! Обязательно чередовать работу и отдых и расслабляться хотя бы на короткое время.

Ученые-геронтологи считают, что кроме физических факторов очень важны и психологические - настрой на долголетие и молодость, психологический комфорт и удовлетворенность жизнью вообще. **Для этого надо:**

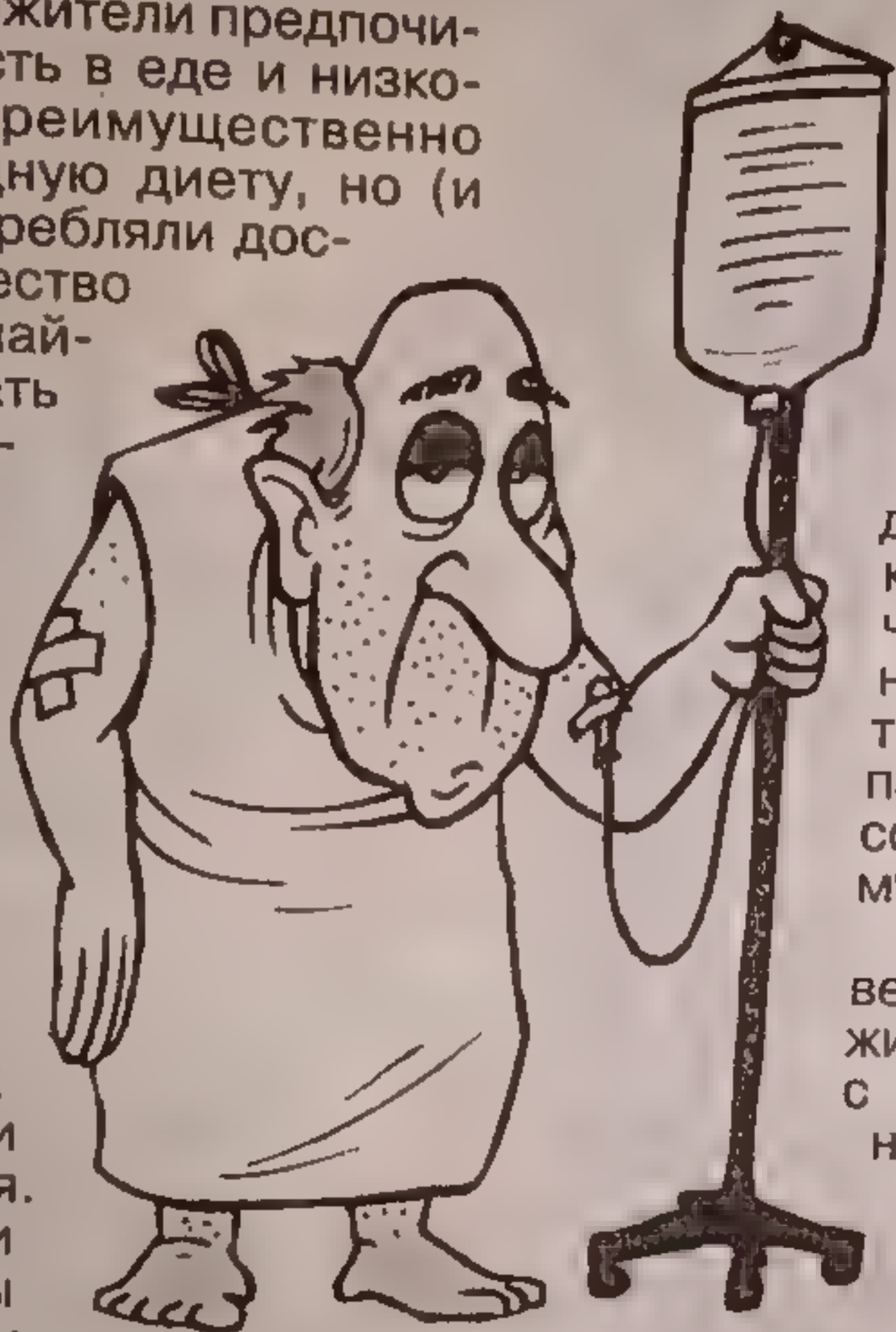
Читать, путешествовать, заводить новые знакомства. "Живет тот, кто думает".

Не торопиться, избегать суеты во всех ее проявлениях. Торопливость и суетливость ускоряют все процессы в организме, утомляют и изнашивают его.

Не ставить сверхзадач, но и не упрощать свою жизнь настолько, чтобы она становилась скучной.

Ни в коем случае не заниматься самоедством. Всеми силами поддерживать у себя хорошее настроение.

Прислушиваться к своему организму. Его сигналы - это разновидность инстинкта самосохранения, стремление к здоровью и максимально комфортному состоянию.



Отчего болит животик?

Органов, расположенных в нашем животе, так много и соседствуют они так тесно, что когда начинает болеть живот, мы не можем сказать определенно, что же именно страдает - печень или желудок. А в маленьком детском животике разобраться и того сложнее.

Первый раз с этой проблемой мамы сталкиваются в первые дни жизни ребенка. В глаза бросается беспокойное поведение малыша, у него плохой аппетит, он постоянно плачет. Это может быть связано со многими причинами, а вот на нарушение пищеварения указывают изменения стула, вздутие живота или его болезненность. Такие явления характерны для неопасных состояний, например, дисбактериоза. Но они могут быть симптомами и серьезных болезней, врожденных патологий, генетических заболеваний (например, ферментной недостаточности). В таких случаях без консультации врача не обойтись.

Кишечные инфекции?

Когда дети подрастают, их отправляют в детский сад. Здесь их ждут не только новые друзья, но и новые болезни - инфекции. Не обязательно сальмонеллез - это пока большая редкость. Но вот вирусные кишечные инфекции в буквальном смысле слова витают в воздухе, и дети, которые ни разу с ними не сталкивались, мгновенно подхватывают их, на некоторое время покидая песочницу. Одно из таких заболеваний - ротавирусный гастроэнтерит. Он начинается с воспаления горла и насморка, а заканчивается поносом и болями в животе. Иногда, при сильном обезвоживании, может потребоваться госпитализация.

Другая напасть в 4-12-летнем возрасте - болезни не самого кишечника, а его помощников - желчевыводящих путей и поджелудочной желе-

зы. В ответ на переедание, на большие количества жирной или острой пищи возникают боли в верхнем отделе живота. Если боль справа, скорее всего виноват желчный пузырь, если опоясывает спину - поджелудочная железа. Хронические заболевания желчевыводящих путей и кишечника часто сопровождаются аллергическими диатезами. Появляется тошнота, порывы рвоты.

Задумайтесь о правильном питании

Когда наступает школьная пора, детский желудок испытывает настоящие перегрузки: стрессы, нерегулярное питание всухомятку. Периодически возникают боли в подреберье, на которые дети, как правило, не обращают внимания. Здесь родители должны проявить бдительность и вовремя заметить первые признаки гастрита: ведь он без труда переходит в хроническую форму, а та, в свою очередь, грозит язвой желудка.

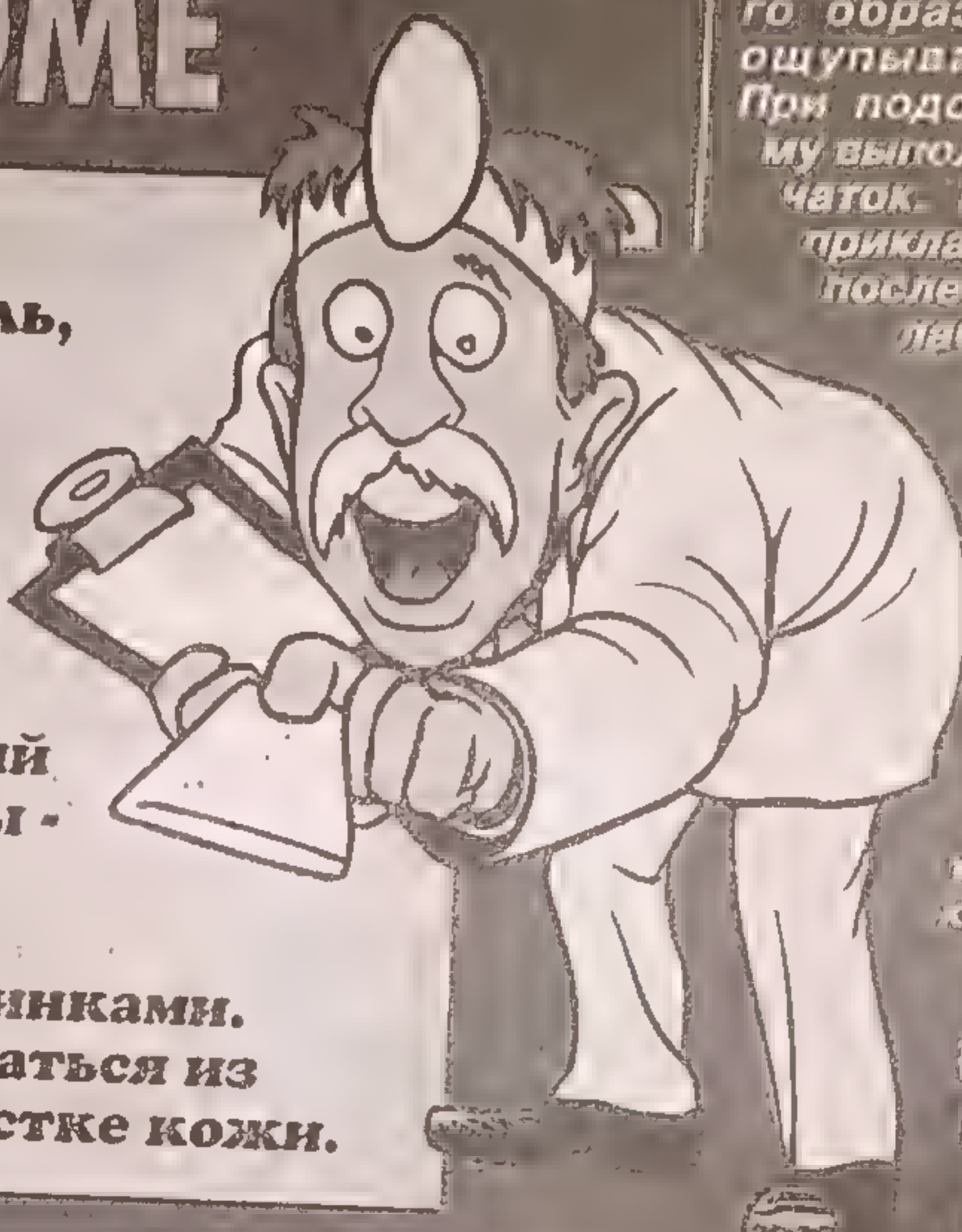
Очень важно знать о состоянии, именуемом "острый живот" и требующем неотложной медицинской помощи в любом возрасте.

"Острый живот" - это приступы резкой боли в животе, которая может быть как постоянной, так и схваткообразной, "разлитой" или локальной. При аппендиците от пупка вправо. Тут не до раздумий - скорее вызывайте "скорую".

Сергей Аверченков

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МЕЛАНОМЕ

Меланома - это злокачественная опухоль, происходящая из меланоцитов и клеток невусов. Меланоцит - клетка, находящаяся в коже и синтезирующая пигмент, окрашивающий кожу (меланин). Невусы - это скопления меланоцитов в коже, называемые в быту родинками. Меланома может развиваться из невусов и на чистом участке кожи.



ЧТО ЖДЕТ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ВРАЧА?

Врач-онколог проводит осмотр кожи и подозрительного образования, проводит ощупывание лимфоузлов. При подозрении на меланому выполняется мазок-отпечаток. Предметное стекло прикладывают к опухоли, после чего отправляют в лабораторию для исследования под микроскопом. Также может проводиться ультразвуковое исследование увеличенных лимфоузлов, печени. Дополнительно может проводиться рентгенография легких.

КАК ЧАСТО ВСТРЕЧАЕТСЯ МЕЛАНОМА?

Заболеваемость меланомой составляет 14 случаев заболевания на 100 000 населения. За последние годы заболеваемость меланомой растет, при этом меланома стала чаще встречаться у молодых людей.

КАК ЛЕЧАТ МЕЛАНОМУ?

При I и II стадиях опухоли, которые зависят от глубины прорастания опухоли, удаление опухоли приводит к хорошему результату. При I стадии 10-летняя выживаемость составляет 93 процентов, то есть 93 процентов больных живут более 10 лет. При II стадии данный показатель составляет 68 процентов. При III стадии 10-летняя выживаемость составляет 40 процентов, при IV стадии 0 процентов. При III стадии, когда возникают метастазы в лимфатические узлы, проводится удаление опухоли и лимфоузлов (лимфаденэктомия). Лечение после операции (основной компонент схем дакарбазин) и иммунотерапией (интерфероны). При IV стадии меланомы проводят химиотерапию.

Д. А. Красножон

ПОЧЕМУ ОПАСНА МЕЛАНОМА?

Меланома прорастает не только в слои кожи, разрушая ее, распространяется по лимфатическим и кровеносным сосудам в другие органы (легкие, головной мозг, печень), где возникают очаги ее роста (метастазы). В результате нарушения деятельности органов и тканей, пораженных опухолью, наступает смерть.

КАКОВЫ ФАКТОРЫ РИСКА?

Меланома одинаково часто встречается у мужчин и женщин. Средний возраст, в котором встречается меланома, составляет 45 лет. При заболевании одного из кровных родственников, риск возникновения меланомы у других повышается. Наиболее значимыми факторами риска являются эпизоды избыточного воздействия солнечного излучения, особенно в детском возрасте, значительное количество родинок.

КАК ОБРАЗУЕТСЯ МЕЛАНОМА?

В результате мутаций меланоцитов образуются злокаче-

ственные клетки, которые дают начало опухоли.

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ МЕЛАНОМЫ?

Обычно меланомы обладают несимметричной формой и распределением пигмента. Края меланомы имеют неправильную форму (зубчатую, заостренную). Нередко при дотрагивании меланома начинает кровоточить. Цвет меланомы обычно коричневый, нередко с оттенками голубого, серого, розового, красного цвета. Обычно меланома более 6 мм в диаметре, однако маленький размер опухоли не исключает меланомы.

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ЗЛОКАЧЕСТВЕННОГО ПЕРЕРОЖДЕНИЯ РОДИНКИ?

Родинка изменяется в размерах, форма ее становится неправильной, около родинки могут возникать другие родинки. Родинка при озлокачествлении может изменять свой цвет. Выпадение волос из родинки, также является неблагоприятным признаком. Появление крови при незначительном дотрагивании до родинки также является одним из признаков возможного озлокачествления.

Когда вкусный обед кончается изжогой, отрыжкой или болью "под ложечкой", мы думаем: "Неужели гастрит?"

Можно ли узнать гастрит по характеру боли?

При гастритах с повышенной секрецией боль в поджелудочной области сопровождается изжогой и

рица, котлеты, каши, кисели, компоты. Исключите острые и пряные блюда, консервы, горчицу, перец, лук, острые соусы. Хорошо за полчаса до еды выпивать стакан минеральной воды Ессентуки 17.

При гастрите с повышенной секрецией следует предпочесть протертые вегетарианские и слизистые супы, молочные продукты, нежир-

гастрит с пониженной секрецией - к раку желудка. Опасность эта весьма реальная.

Если у одного из родителей гастрит, будет ли он у ребенка?

Влияние наследственности на заболевание не доказано. Скорее имеет значение семейная традиция неправильного питания. Играет роль и семейное заражение

Железнодорожное заболевание желудка

кислой отрыжкой, которая возникает через 2-3 часа после еды.

Гастрит с пониженной секрецией ухудшает аппетит, его симптомы - неприятный вкус во рту, отрыжка, тошнота, рвота, но боли слабые или их нет вообще.

Говорят, если выпить соды, желудок перестанет болеть.

Боль в желудке и изжога - следствие повышенного выделения желудочного сока и соляной кислоты. Пищевая сода нейтрализует соляную кислоту и снимает боль. Однако при этой химической реакции образуется много углекислоты и углекислого газа, вызывающих переполнение желудка. Может случиться прободение его стенки, особенно если она истончена или есть язва. Поэтому безопаснее принимать в таких случаях другие антациды: жженую магнезию, Викалин, Анацид, Жидкий антацид "Йорк", Фосфагель, Маалокс.

Как долго можно пользоваться такими препаратами?

Антациды нужно использовать при обострениях, или "срывах", при нарушении диеты. Все медикаменты должен назначать только врач.

Как избежать изжоги?

Пейте молоко, слизистые отвары, кисель, ешьте отварную нежирную рыбу и мясо, яйца всмятку, манную и рисовую кашу, белый хлеб. Избегайте острой и жареной пищи, исключите алкоголь и курение, не употребляйте кислые продукты и черный хлеб.

Как правильно питаться, чтобы избежать обострения?

Очень важно дробное питание, 5-6 раз в сутки. Если секреция желудочного сока понижена, в рационе должны быть мясные бульоны, нежирное отварное мясо и рыба, ку-

ную рыбу и мясо в отварном виде, яйца всмятку, каши, кисели, желе, овощные пюре, компоты из свежих (некислых) фруктов, морковный сок, белый хлеб. Придется отказаться от кофе, крепкого чая, мясных бульонов, копченостей, горчицы, лука, чеснока.

Для чего гастроэнтерологи советуют есть суп?

Мясные и овощные бульоны стимулируют секреторную деятельность желудка, да и всего кишечника. Однако при обострении язвенной болезни и гастрите с повышенной секрецией лучше перейти на вегетарианские и слизистые супы.

Отчего гастрит бывает у подростков?

Причины в основном те же, что и у взрослых: неправильное питание, курение, употребление алкоголя, стрессы, а также зараженность микробом *Helicobacter pylori*. Вносит свою лепту и жевание жвачки на голодный желудок, что приводит к выделению желудочного сока, обжигающего слизистую. Если уж жевать жвачку, то только после еды и в течение не более 10-15 минут.

Всегда ли гастрит переходит в язву?

Гастрит с повышенной секрецией может привести к язве желудка или двенадцатиперстной кишки,

Helicobacter pylori.

Что может вызвать обострение гастрита?

Избыточное употребление алкоголя, острая пища, жареное, жирное. Курение, особенно натощак, а также стрессы могут спровоцировать приступ боли. Обострения чаще случаются осенью и весной, в это время года нужно быть настороже.

Питание в студенческих столовых всегда приводит к гастриту?

В хороших столовых с правильно организованным питанием (салат, первое горячее блюдо, второе, третье) гастрит вряд ли наживешь. В дешевых "забегаловках" риск значительно выше.

Можно ли держать болезнь "в узде" домашними средствами?

Полезны отвары ромашки, зверобоя, подорожника, бессмертника, которые нужно пить за 20-30 минут до еды.

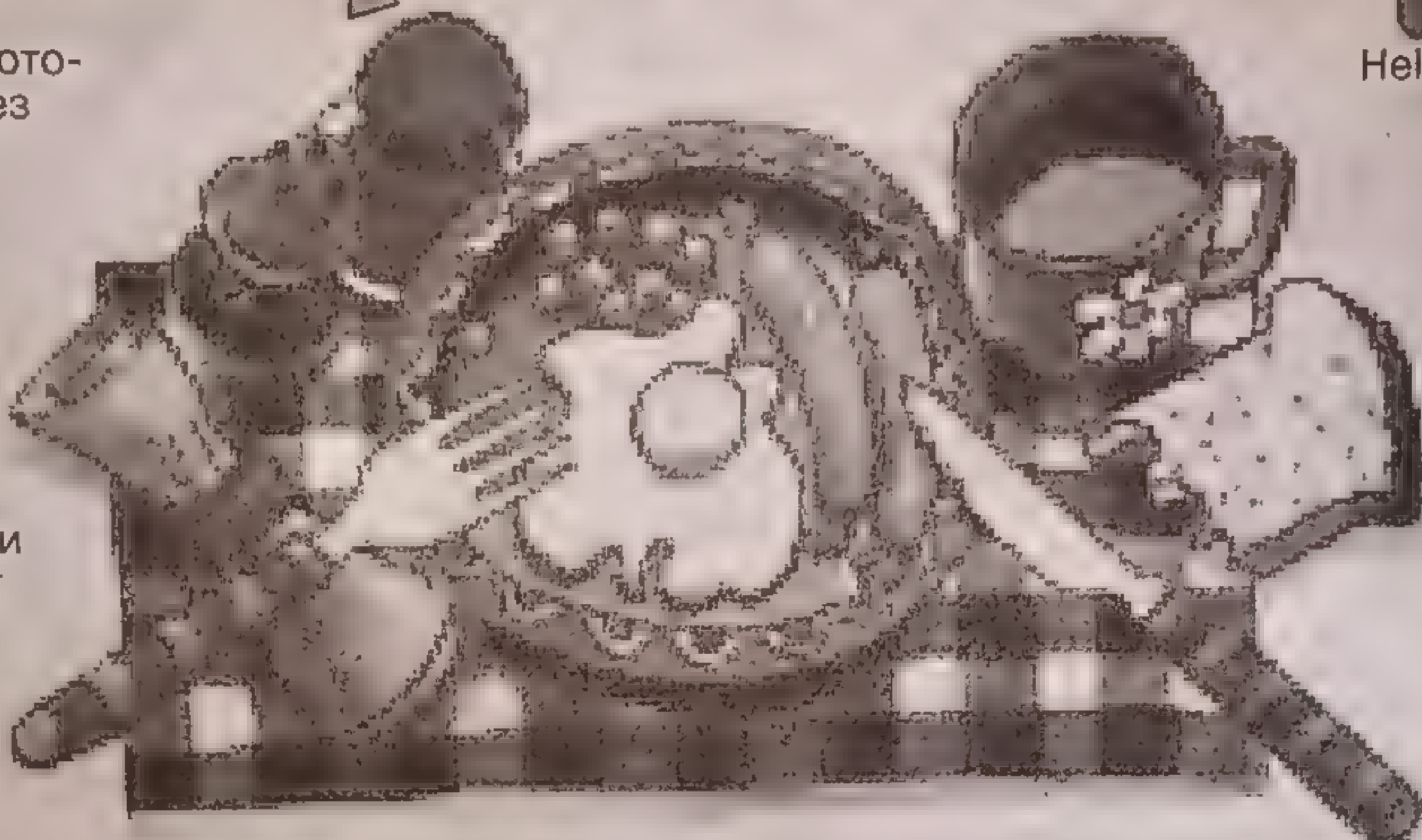
Алкоголь и курение ведут к гастриту?

Каждый прием алкоголя - это риск обострения заболевания. Но курение - еще более вредный фактор. Если не бросить курить, то излечить хронический гастрит и язвенную болезнь практически невозможно.

Можно ли вылечить гастрит?

Все изменения слизистой желудка при этом заболевании обратимы. Хотя если оно зашло далеко, задача становится сложнее. Главное - соблюдать диету. Очень эффективно санаторно-курортное лечение в Железноводске, Ессентуках, Старой Русе, на Ижевских и Мариенбадских источниках, в Карловых Варах.

Юрий Тимофеев
доктор медицинских наук,
ОНЦ РАМН



Здоровые зубы - символ здорового, жизнерадостного человека. И когда природа, к сожалению, не наградила голливудской улыбкой, то, огорчаться не стоит. С помощью современных материалов, конечно, не без мастерства квалифицированных специалистов стоматология добивается великолепных результатов. На что способна стоматология, сегодня расскажет Вам, уважаемые читатели, ведущий специалист, врач стоматолог-терапевт Частной стоматологической поликлиники (Рабочая, 13) Киселева Тамара Ивановна.

УЛЫБАЙТЕСЬ ШИРЕ-ШИРЕ!



Специалисты стоматологической поликлиники проводят протезирование любой степени сложности, эстетическую реставрацию зубов с использованием материалов последнего поколения по новейшим методикам. Пациенты стоматологического отделения ни в чем не испытывают неудобств. Снимки делаются здесь же на компьютере. Современные технологии, которыми пользуются стоматологи частной стоматологической поликлиники, обеспечивают прекрасный профилактический и косметический эффект. Даже если зуб частично разрушен, не всегда стоит удалять его, новейшие методики, применяемые специалистами, позволяют реставрировать и восстановить его, остановят развитие кариеса, а отбеливающие составы, не повреждая эмаль, сделают улыбку ослепительной.

Здесь, на высоком уровне, вам окажут все виды стоматологической помощи.

- * Лечение зубов с помощью современных материалов
- * Удаление любой сложности
- * Пломбирование
- * Художественная реставрация
- * Новейшие методы зубного протезирования

- * Металлокерамика
- * Отбеливание зубов химическим и механическим способами.

Виниры - 24 расцветки.
* Компьютерная диагностика
По желанию пациента возможно лечение под общим наркозом. Кроме того, здесь и только здесь проводится операция "Имплантация" (Вживление зубов).

ТОЛЬКО НЕ ВОЙТЕСЬ!

Действительно, не стоит трястись от страха. Искусство врачей

и новейшие технологии позаботились о том, чтобы поход к зубному врачу сегодня стал совершенно нормальным делом. Это важно как для профилактики, так и для сохранения зубов. Так как страх перед болью мешает регулярным посещениям зубного врача, а поэтому и эффективной профилактике. Только профессиональные врачи и высокоразвитые технологии могут обезболить этот процесс. Только они могут обеспечить точную работу, а потому и снижающее боль лечение. Любое вмешательство в полости рта производится у нас с полным обезболиванием. Для этого наряду с использованием местных анестетиков известных фирм мира применяется методика общего наркоза. Различные обезболивающие препараты делают безболезненным даже сам укол. И что еще является не менее важным и одним из главных мероприятий - это максимальная безопасность пациента при лечении. Меры по гигиене в ежедневной практике гарантируют успех и хорошую работу стоматолога, а поэтому - здоровье пациента. Дезинфекция приборов и оборудования стоматологической установки и необходимая стерилизация после каждого вмешательства стоматолога являются постоянно и неукоснительно выполняемыми мерами гигиены в нашей клинике. В результате пациент может себя чувствовать уверенно.

Вы не только сможете поправить здоровье полости рта, но и спросить совета у вашего лечащего врача по поводу выбора зубной пасты. Только врач сможет дать вам квалифицированную консультацию, а не рекламный ролик. И еще немаловажная деталь - запись на прием. Как это обычно бывает - знает каждый. Помимо зубной боли добавляется еще и головная, потому как выстоять очередь, дабы получить заветный талончик - подвиг героический. Вам это надо? Ведь есть чудо цивилизации телефон, наберите номер 17-90-13 и запишитесь на

прием в любое удобное для вас время. Это конечно же, информация не для тех, кто на данный момент испытывает острую боль. С подобным дискомфортом вас примут немедленно. Здесь вы даже сможете договориться со стоматологом о времени, затраченном на лечение. Оно не ограничено. Т. е. если вам необходимо, ну скажем, 3 часа, и вы хотите за раз пройти лечение, то так все и будет. Или, если вам удобнее будет по часу в день, то и это вполне разрешимо. Это говорит о том, что лечебный процесс в частной поликлинике поставлен не по системе "конвейера", что немаловажно в процессе лечения.

И не забывайте посещать стоматолога 2 раза в год.

И напоследок вопрос к читателям. Что каждому из нас особенно хотелось бы почувствовать, обращаясь за помощью к тому или иному специалисту? Ну признайтесь, мы ведь все эгоисты, нам всем хочется индивидуального подхода к своей собственной персоне. Что ж, вполне здоровый эгоизм. А что еще нужно, помимо сказанного. Ну только еще один приятный для каждого нюанс. А именно гарантия на все виды работ. И такая есть - 1 год. Это значит, что если вдруг, скажем, приключилась неприятность и выпала пломба, что надо сказать, маловероятно, вам все исправят бесплатно, и опять же продлят гарантию.

Отличное качество по доступным ценам!



ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО АДРЕСУ:
Г. САРАНСК, УЛ. РАБОЧАЯ, 13. ТЕЛ. 17-90-13

КАК ОБМАНУТЬ КЛЕТКИ

В прошлом году я отправилась в поход с группой туристов. Стояли дождливые дни, и купаться в реке решались немногие. А лишь одна такая изумудра старушка. От нас ведала спокойной уверенностью, как от античных статуй. И при этом воспринимала жизнь бодростью, самым непосредственным, живым.

- Как вам удалось так долго оставаться молодой? - спросила я, поняв, что, определяя возраст Валентины Николаевны, ошиблась лет на двадцать.

Она лукаво улыбнулась.

- Я обманываю клетки.

- То есть как?

С возрастом клетки обновляются все медленнее. Но если в шестьдесят ведешь себя так, как будто тебе тридцать, можно ввести свои клетки в заблуждение, и они восстановят свою способность к быстрому обновлению. Главный инструмент человеческой психики, обладающий колоссальной созидательной, а иногда и разрушительной силой, воображение. Оптимизм, вера в успех, надежда на лучшее - это работа нашего воображения, настроенного позитивно. А всевозможные страхи, мрачные прогнозы, недоверие, зависть - это плоды нашего воображения со знаком минус. Всякая мысль или эмоция создает в коре головного мозга очаг возбуждения. Изучения о высшей нервной деятельности известно, что возбуждение должно сменяться торможением. Но если человек позволит возобладать отрицательным эмоциям, возбуждение будет сохраняться слишком долго и оставит тяжелый след, который со временем может вызвать нарушение работы какого-либо органа. Если бы энергию отрицательных эмоций люди преобразовывали в светлые мысли и добрые слова, они избежали бы многих болезней и, конечно, преждевременной старости.

Все происходящее вокруг события я разделила на две категории, - рассказала Валентина Николаевна. - Первая - те, на которые я могу повлиять, вторая - те, в которых я бессильна. В зависимости от события я включаю заранее припасенную реакцию - борьба или смирение. Когда у меня происходит какая-нибудь неприятность, я не занимаюсь поисками виновных, а говорю себе "Сама виновата". Когда меня одолевает искушение покритиковать ближнего, стараюсь для начала влезть в его шкуру. Нельзя осуждать другого, пока не проходишь две недели "в его ботинках". С тех пор как я стала упражняться в обвинении во всех бедах только самой себя, у меня высвободилась масса времени. Вместо длительного переживания обид и мыслей о возмездии я извлекаю урок из неприятной ситуации и думаю, как предотвратить повторение ошибки.

Я выработала привычку смотреть на себя со стороны. Когда смотришь на себя чужими глазами, начинаешь больше любить людей и жить становится намного проще.

- А когда происходит то, что вы изменить не в состоянии? - спросила я Валентину Николаевну.

- Тут важно не дать нахлынуть на себя мыслям-паникерам. Реакция у меня наготове. Я делаю сразу какое-нибудь движение (сжимаю пальцы, встаю на цыпочки или поворачиваю голову) и дробный вдох (5-6 мелких вдохов), потом задерживаю дыхание и делаю такой же дробный выдох. Если мало одного вдоха, делаю три. Человек, который управляет дыханием, управляет и нервами. На две категории по признаку "доброе" - "недоброе" я делю и все информую. На первой я стараюсь удержать внимание и мысль, а вторую информую побыстрее чем-либо отрядным, на худой конец, поддержать себя поговоркой моей бабушки - "Не дам ни единому волосу пасть из-за этого". Пока я довели до автоматизма этот навык, прошло немало времени. А до этого я была очень нервной, несдержанной особой. Это мне очень мешало. Стала искать разные способы управления эмоциями и постепенно придумала, как гасить импульс гнева.

Татьяна Сербина



ПЕРЕМЕНА БЕЛОЕ НА ЧЕРНОЕ

Сон - тонкая материя, нарушить его легко, а восстановить бывает крайне сложно. Бессонница сама по себе порой не так выматывает, как сочетание невозможности уснуть ночью и сонливости днем.

Народная медицина издавна рекомендовала много разных рецептов для спокойного, здорового сна без тех последствий, которые нередко дают химические препараты.

Например, чай из липового цвета - столовую ложку заваривают в стакане кипятка и выпивают на ночь полстакана или целый стакан.

Если сон не приходит после обильной еды на ночь, то к месту будет чай из ромашки. Он уменьшает чувство тяжести в желудке. Еще лучше в заварку из ромашки добавлять немного мяты - это делает сон более крепким и приносит отдых душе.

Залив столовую ложку измельченного корня валерианы стаканом холодной воды, настоять его 8 часов, затем процедить. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день - крепкий сон вам обеспечен.



Можно класть под подушку полотняный мешочек со смесью корней валерианы и шишек хмеля - это вызывает быстрое засыпание и долгий крепкий сон. Правда, запах от смеси довольно резкий, и не всем нравится.

Попробуйте приготовить винную настойку из примулы. Для этого 100 г сухих цветов заливают литром горячего белого вина, настаивают двое суток и процеживают. Хранят в холодильнике и, при необходимости, выпивают перед сном 50-70 граммов.

Смешайте 200 мл жидкого меда с 3 чайными ложками яблочного уксуса. Хранить в холодильнике и принимать по 2 ч. л. за 30 минут до сна.

Эфирные масла также способствуют засыпанию. Масло шалфея, лаванды или майорана капают на бумагу и кладут под подушку. Но не стоит пользоваться шалфеем после принятия алкоголя - может усилиться опьянение, и утром будет болеть голова. Кроме того, нельзя использовать одно и то же масло более 10 дней подряд, чтобы не было снижения его действия.

А вот совет из мира житейской магии. Отличным снотворным эффектом обладает постельное белье черного цвета. Только черным должно быть все белье - простыня, наволочка, пододеяльник, ночная рубашка. Говорят, что даже при многодневной бессоннице люди засыпают мгновенно.

Автор: Юрий ПРОКОПЕНКО

ЖИВАЯ ВОДА

Издавна вода применялась не только как гигиеническое, но и как лечебное средство. Наиболее широко известны общественные римские купальни. В них были помещения для умывания теплой водой, мытья горячей водой, купания в холодной воде. Эти купальни носили название "бальниум". От этого слова в дальнейшем и произошло название отрасли медицины "бальнеотерапия".

Авиценна в своем "Каноне" среди других лечебных средств упоминает воду как средство сохранения здоровья. Применение в лечебных целях воды можно условно разделить на следующие виды: ванны, компрессы, обливания, лечение паром, обмывания, питье воды.

Ослабленным и часто болеющим людям можно применять кратковременное обертывание. Для этого простыню сложите в 2-3 раза так, чтобы коротким концом она закрывала тело от подмышек до колен. Затем простыню опустите в холодную воду, отожмите и укутайтесь в нее. Сверху хорошо укройтесь шерстяным одеялом и периной. Продолжительность обертывания - 1-1,5 часа. Ежедневное упражнение "106 шагов вверх по ручью" принесет вам бодрость, повысит сопротивляемость болезням, закалит организм. Поскольку с настоящим ручьем могут возникнуть про-

блемы, поступайте так: откройте холодную воду в ванной, не закрывая сток. Тем, кто только начинает закаливание, можно использовать воду комнатной температуры. Напор воды должен быть таким, чтобы ее уровень в ванной был 2-3 см. Войдите в ванну и сделайте 106 шагов. Ноги после такой процедуры вытирать не следует.

Воду для питья больным людям следует заряжать, причем это не так сложно, как может показаться. Возьмите стакан чистой, желательной родниковой воды и поставьте его на ладонь левой руки, а правую руку

расположите на расстоянии 5-10 см от верхнего края стакана. Для сбрасывания биоэнергетики правую руку сожмите в кулак, напрягите всю руку и резко раскройте кулак, расслабляя руку. Вы почувствуете, как из пальцев и центра ладони начинается ток энергии в виде тепла или легкого покалывания. Эта процедура займет не более пяти минут, а польза от нее очевидна.

Таким образом, самое доступное и самое действенное лекарство от всех недугов, оказывается, всегда бывает под рукой.



ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ...

Каникулы закончились, но ребята после школы неуклонно бегут в парк, сквер, словом, на улицу. Но порой бывает, что к вечеру веселый отрывистый, который медики образно называют "лающим". Конечно, простудился! Как облегчить состояние заболевшего? Есть такое замечательное народное средство, как обертывание, или компресс, - оно никому не повредит, а облегчит течение болезни при кашле, но и при бронхите, и даже при подозрении на воспаление легких.

МАСЛЯНЫЙ КОМПРЕСС

Намочите кухонное полотенце из суровой ткани в теплом подсолнечном масле. Масло нельзя греть на огне, делайте это только с помощью "водяной бани". Отожмите ткань и оберните грудь и спину ребенка так, чтобы область сердца на груди не была в компрессе, сверху положите компрессную бумагу или кальку. Полиэтиленом или клеенкой пользоваться нельзя ни в коем случае! Поверх компрессной бумаги наверхните старый шерстяной платок или шарф, а потом наденьте на ребенка ночную рубашку и свитер и хорошо укутайте. Держите компресс всю ночь, утром снимите, протрите кожу и наденьте на ребенка теплое Сухое белье.

КОМПРЕСС ИЗ СОКА РЕДЬКИ

Натрите на мелкой терке 2-3 черные редьки, затем положите получившуюся массу в марлю и выжмите сок. Сначала намочите льняное полотенце в теплом подсолнечном масле, выжмите и смочите соком черной редьки, опять слегка отожмите, оберните грудь и спину, поверх - компрессная бумага, шерстяной платок. Так оставьте на полчаса-час, пока компресс не начнет жечь кожу, а на лбу больного не выступит испарина. Тогда раскутайте, оботрите теплым полотенцем. Если кожа покраснела - осторожно разотрите ее вазелином.

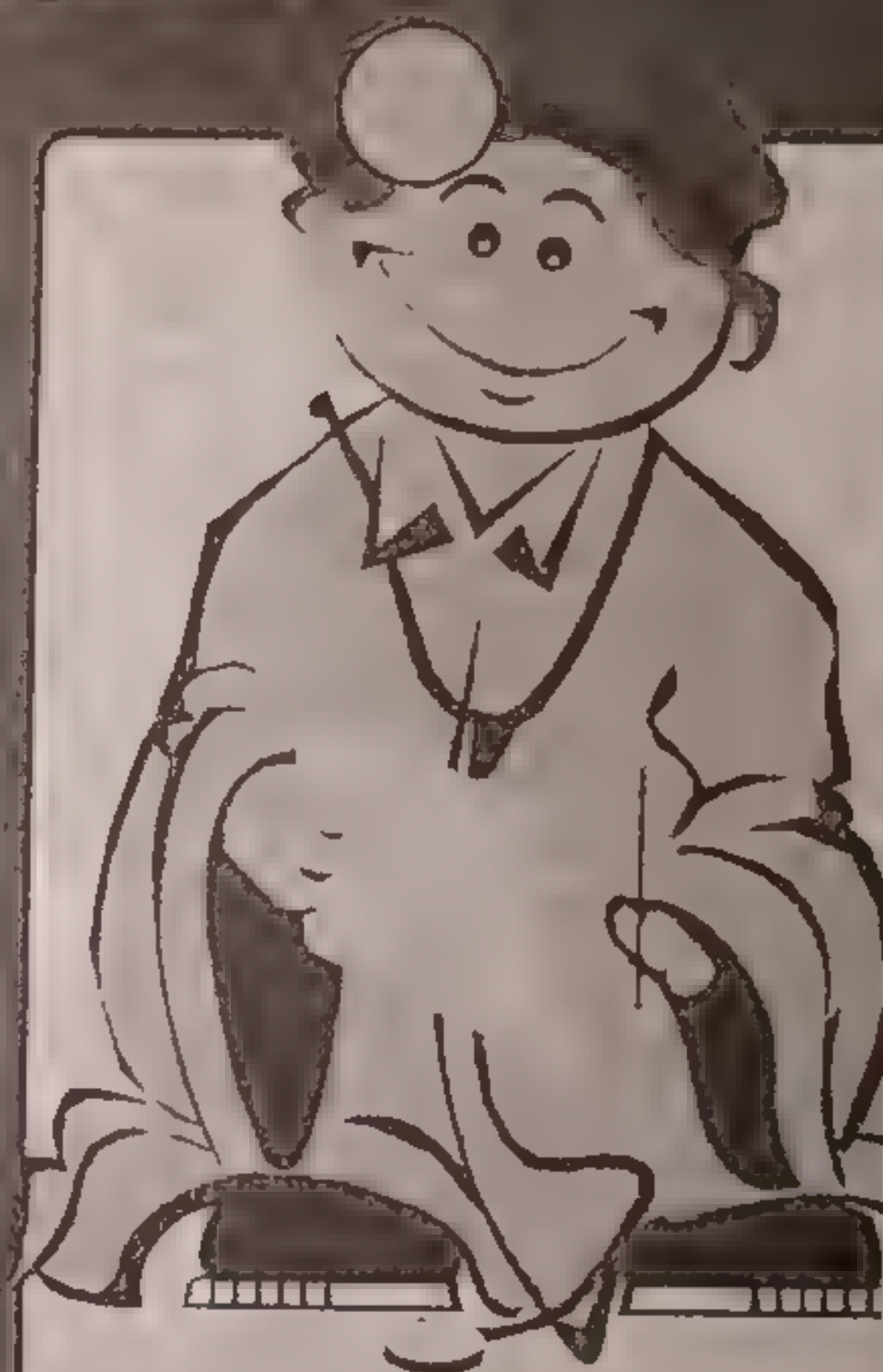
Наденьте шерстяное белье, дополните лечение чаем из отхаркивающих трав.

КОМПРЕСС ИЗ МЕДА

При глубоком, упорном кашле попробуйте на ночь намазать верхнюю половину туловища жидким медом, осторожно втирая его в кожу. Сверху - льняное полотенце, затем компрессная бумага, шерстяной платок. Хорошо выпить на ночь потогонный чай. Если врач обнаружил у больного влажные хрипы, можно сделать аппликацию: мед, муку и холодную воду в равных количествах перемешайте и выложите тонким слоем на льняную или холщовую ткань, под которой лежит компрессная бумага, под ней - еще одно полотнище ткани или полотенце и шерстяной платок, то есть компресс получается четырехслойным. Нужно лечь голый спиной на аппликацию, а оставшейся смесью меда с мукой и водой намазать бока и грудь, кроме области сердца. Все слои компресса тщательно завяжите, а сверху наденьте теплую рубашку.

КОМПРЕСС ИЗ ТВОРОГА

Нынче при малейшем подозрении на воспаление легких врач прописывает антибиотики. А давайте вспомним народное средство, некогда широко применяемое земскими врачами, - компресс из творога. Творог чуточку подогрейте и смешайте с медом (столовая ложка на 100 г творога). Теперь возьмите суровое полотенце, намажьте его творожно-медовой массой и приложите к телу намазанной стороной. Затем - компрессная бумага, еще одно полотенце (махровое), шерстяной платок, плотно завязанный поверх



компресса. Компресс держите всю ночь, очень хорошо подкрепить его действие потогонным чаем с травами. Утром раскутайте компресс в хорошо нагретой комнате и сразу примите теплый душ, разотритесь и хорошенько оденьтесь. А теперь самое интересное: внимательно осмотрите остатки творога на полотенце. Если он спекшийся, но не желтый - значит, воспаления легких нет. При этом тяжелом заболевании на твороге будут желтовато-зеленоватые пятна. Русские знахари и народные врачеватели издавна знали вытягивающую силу компресса из творога, поэтому широко применяли его при лечении грудницы, фурункулеза, долго не заживающих ран и т.п. Кстати говоря, творог можно заменить теплым размятым картофелем, предварительно испеченным в кожуре в духовке.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЖЕНЕ АЛКОГОЛИКА

Пристрастием к алкоголю в наши дни страдает немало мужчин. Их жены, как правило, задаются вопросом - что делать? Но обычно принимаемые меры не дают желанного эффекта. В чем причина? На этот вопрос отвечает известный психолог Сергей КЛЮЧНИКОВ.

- ОСНОВНАЯ ошибка жен алкоголиков в том, что они прямо или косвенно поддерживают пьянство мужа. Так, они нередко скрывают сам факт пьянства от друзей и знакомых, опасаясь "выносить сор из избы". Если муж приходит домой в нетрезвом состоянии, то ограничиваются нотацией или добиваются обещания больше не пить, которое, конечно же, не выполняется. Некоторые сами покупают мужу спиртное, чтобы не пил "на стороне". В общем, женщины фактически мирятся с вредной привычкой мужа. И это объяснимо - далеко не каждая пойдет на развод, особенно если в семье есть дети и она материально зависима от мужчины...

Поэтому прежде всего постарайтесь стать независимой. Найдите новую денежную работу, расширьте образование и круг общения, следите за своей внешностью - помните, что если мужчина ежедневно видит рядом с собой опустившуюся, махнувшую на себя рукой женщину в домашнем халате



и стоптанных тапочках, то у него не возникнет никакого стимула, чтобы стать трезвенником. Ну а если ситуация зашла так далеко, что он просто не может бросить пить по физиологическим причинам, да еще и не хочет лечиться? Тогда вам придется применить "штрафные санкции". Например:

* Прекратить готовить ему еду не менее чем на три-четыре месяца.

* На такой же период прекратить стирать ему белье и одежду (чтобы почувствовал, что значит обслуживать себя самому).

* Надолго перестать разговаривать с ним, оставив только самые неизбежные односложные

бытовые фразы.

* Провоцировать на здоровое чувство ревности.

* Прекратить интимные отношения на длительное время.

* Напугать его перспективой своей серьезной болезни, причина которой - его пьянство.

* Заснять его в пьяном виде на видеопленку.

* Уйти из дома.

* Выгнать его из дома.

* Подать на развод через суд, а также на размен жилой площади и показать ему эти документы, сказав, что заявление будет взято назад только в том случае, если он побывает у специалиста.

* Обратиться в милицию, если муж с помощью физической силы и побоев начнет срывать осуществление приведенных выше "штрафных санкций".

* Быть готовой в самом крайнем случае вызвать специальную психиатрическую службу.

Разумеется, не следует применять все санкции сразу. Выберите одну-две и попробуйте. В любом случае ситуация так или иначе изменится. Главное - поверить в свои силы.

Ирина ШЛИОНСКАЯ

Проверь свою «крышу»

Вы задумывались, откуда берутся люди, не способные контролировать себя? Ведь, как правило, ими не рождаются, а становятся, причем в зрелом возрасте. Большинство из нас подобными вопросами не интересовались, уверенные: "Уж мне-то это не грозит". Но так ли это? Если вы хотите узнать, каков же лично ваш шанс стать человеком с "поехавшей крышей", ответьте на вопросы нашего теста. За каждый ответ "да" начисляйте себе 2 балла, за "нет" баллы не начисляются.

1. Есть ли у вас какие-нибудь "странные" привычки?
2. Когда вы очень утомляетесь, бывают ли у вас зрительные или слуховые видения, галлюцинации?
3. Считаете ли вы себя мнительным человеком?
4. Бывает ли, что вы помимо воли начинаете считать проходящие по улице автомобили, складываете цифры и т.п.?
5. Бывают ли у вас приступы страха?
6. Бывает ли у вас ощущение, что вы теряете над собой контроль и не в силах сдерживаться от чего-то неуместного в данной ситуации?
7. Есть ли среди ваших близких родственников люди, страдающие психическими расстройствами?
8. В подростковом возрасте страдали ли вы от собственной замкнутости, стеснительности, неадекватности?
9. Не рассорились ли вы в последнее время со своими старыми друзьями, подругами?

10. Бывают ли у вас такие приступы раздражительности, что вы не можете себя держать в руках, когда необходима разрядка, разбить тарелку например?

Просуммируйте теперь полученные баллы

0-6 баллов. Ваш шанс "сойти с катушек" минимален. А если у вас еще и хорошее настроение, и высокий жизненный тонус, то вам никогда не придется обращаться с психиатром.

8-14 баллов. Будьте внимательны, вы попали в "группу риска". Старайтесь вовремя отдыхать после умственных нагрузок, избегать ненужных стрессов, больше бывать на воздухе, уделять внимание спорту.

16-20 баллов. Ваш шанс потерять контроль над своей психикой довольно велик. Если же вы почувствовали, что находитесь на грани нервного срыва, не пытайтесь "восстановиться" при помощи алкоголя, таблеток и т.п., лучше посетите психиатра.

Сырые овощные и фруктовые соки имеют большое количество витаминов и энзимов, способствуют выводу из организма шлаков и токсинов (особенно фруктовые соки).

Сырые соки используются для поддержания здоровья и лечения при многих заболеваниях.

СЫРЫЕ СОКИ

Напомним, что энзимы (являющиеся сложными веществами, способствующими перевариванию пищи и поглощению ее кровью) находятся в основном в сырых растительных продуктах. Энзимы чувствительны к температурам выше 47°C. Выше 49°C энзимы становятся инертными, а при температуре 54°C большая часть энзимов уничтожается.

Энзимы делают пищу сырой, органической. От-

сутствие такой пищи ведет к болезням.

Овощи и фрукты состоят из большого количества клетчатки, в которой между ячейками заключены необходимые питательные элементы. Именно эти элементы, находясь в свежих, сырых соках, питают весь организм.

Фруктовые соки являются очищающим средством организма. Соки овощей являются строителями и восстановителями организма. Они содержат все аминокислоты, минеральные соли, витамины, необходимые человеческому организму, если они употребляются только в свежем, сыром виде.

При лечении для получения заметных результатов необходимо пить по меньшей мере 600 г в день. Нужно иметь в виду, что чем больше мы пьем соков, тем скорее достигнем желаемых результатов.

Сок капусты - идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении (для

тех, кто хочет похудеть, нужно употреблять капустный сок), лечит язву двенадцатиперстной кишки, эффективен при опухолях, лечит запоры, используется при сыпях на коже. Смесь соков капусты и моркови является прекрасным средством очищения организма, особенно при инфекции десен, вызывающей пиррею.

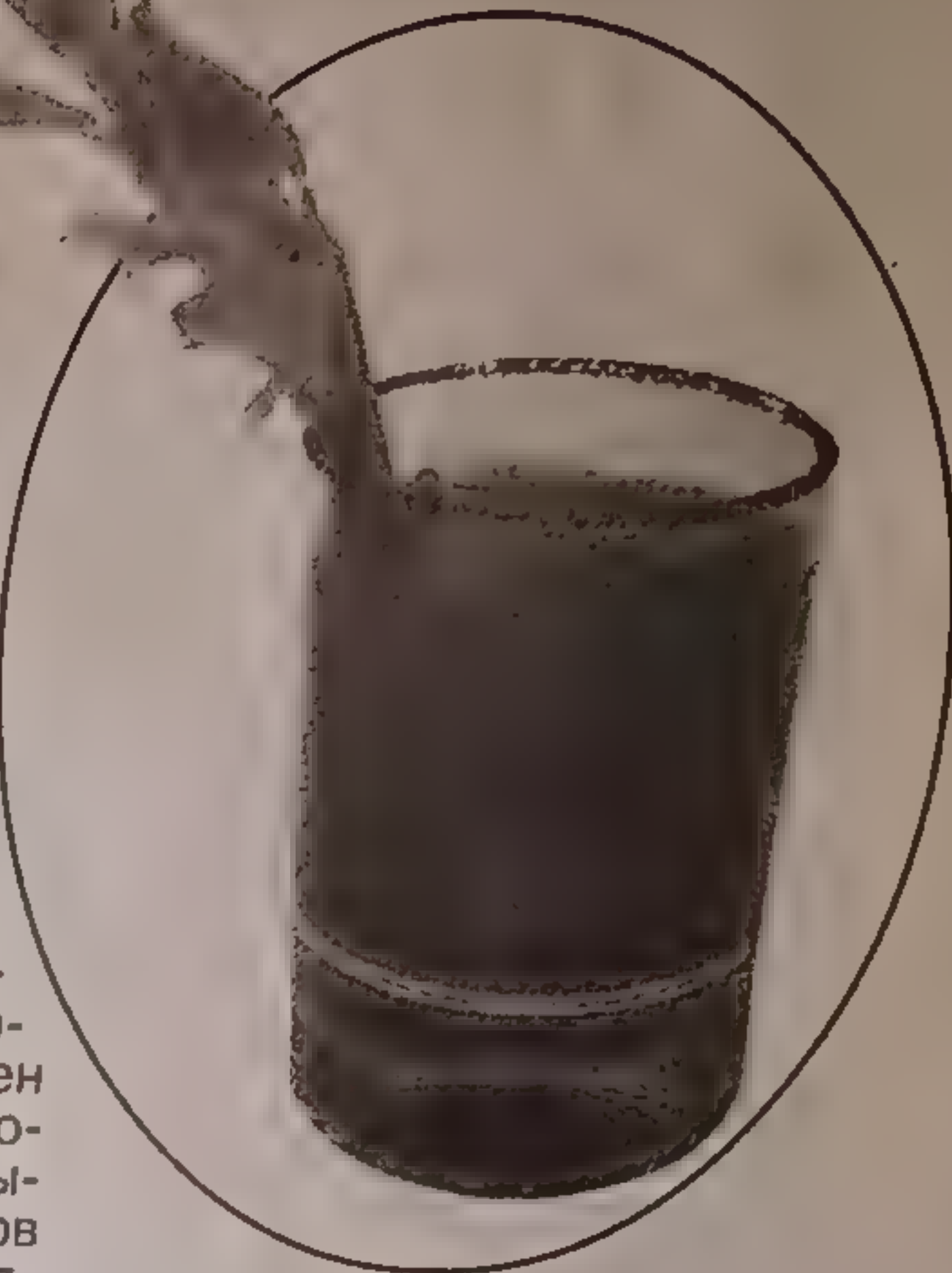
Сок капусты очень питателен (большое количество витаминов, энзимов, солей). Когда капуста варится, то действие этих веществ уничтожается. 500 г вареной или консервированной капусты не могут дать такого количества живой органической пищи, какое организм может усвоить из 300 г сырого сока капусты.

Следует сказать, что добавление соли к капусте или ее соку не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

Морковный сок помогает привести весь организм в нормальное состояние. Он является источником витамина А, в нем содержится также боль-

шое количество витаминов В, С, Д, Е. Сок улучшает пищеварение и структуру зубов. Морковный сок является средством борьбы против язв и раковых образований, является хорошим средством улучшения зрения, лечит печень, воспаление кожи и другие кожные заболевания.

Сок свеклы. Это самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и улучшения состава крови вообще. Сок является отличным очищающим средством печени, почек и желчного пузыря, сок используется для снижения высокого давления крови и других видов нарушения сердечной деятельности, при менструальных расстройствах, во время климактерического периода.



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Установлено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций и не только улучшает настроение, но и оказывает оздоровительное воздействие. Человек с естественной приветливой улыбкой обретает бодрость и жизнерадостность. Улыбка помогает доброжелательнее относиться к окружающим и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение. По образному выражению Стендаля: смех убивает старость. А согласно новейшим исследованиям, улыбка и чувство юмора служат прекрасным средством профилактики многих заболеваний.

Так что не следует поддаваться плохому настроению, хмуриться и хандрить. А для обеспечения лица очень полезно каждый день начинать так:

Упражнение 1. Утром перед зеркалом вспомнить что-либо приятное, способствующее приветливому выражению лица. (И только с таким выражением общаться с окружающими в течение дня.)

Упражнение 2. В течение дня попробуйте по-настоящему, с интересом и готовностью к радости вглядываться в явления природы, в лица окружающих и особенно детей. И тогда вам удастся найти повод для радости и защитить себя эмоционально.

Поверьте, что это изменит вашу жизнь в корне: вы увидите как все вокруг вас преобразится и станет намного лучше и приятнее. А если к простой улыбке вы прибавите выполнение ряда простейших и то же время уникальных упражнений, которым вас научит Савачкин Анатолий Иванович, уже известный многим нашим читателям, по публикации о Центре саморегуляции человека, то забудете свои болячки. А разве не об этом вы мечтаете?

"ЦЕНТР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА"

8-дневные учебно-оздоровительные курсы по методикам академика М.Норбекова

* Вы желаете снять

ОЧКИ?

* Восстановить работоспособность опорно-двигательного аппарата?

* Избавиться от многих недугов?

Информация о Центре саморегуляции человека

Занятия состоятся 27 января 2003 г. в 18.00 в Доме науки и техники, ул. Пролетарская, 39
т. (834-2) 55-76-52, 17-46-88

ЛЕКАРСТВО: польза и вред

Знаете ли вы, что:

- лекарства следует запивать 100 мл воды стоя, оставаясь в таком положении в течение полутора минут;

- только таблетки "под язык" не имеют строго времени принятия, все остальные препараты необходимо применять согласно указаниям врача или инструкции;

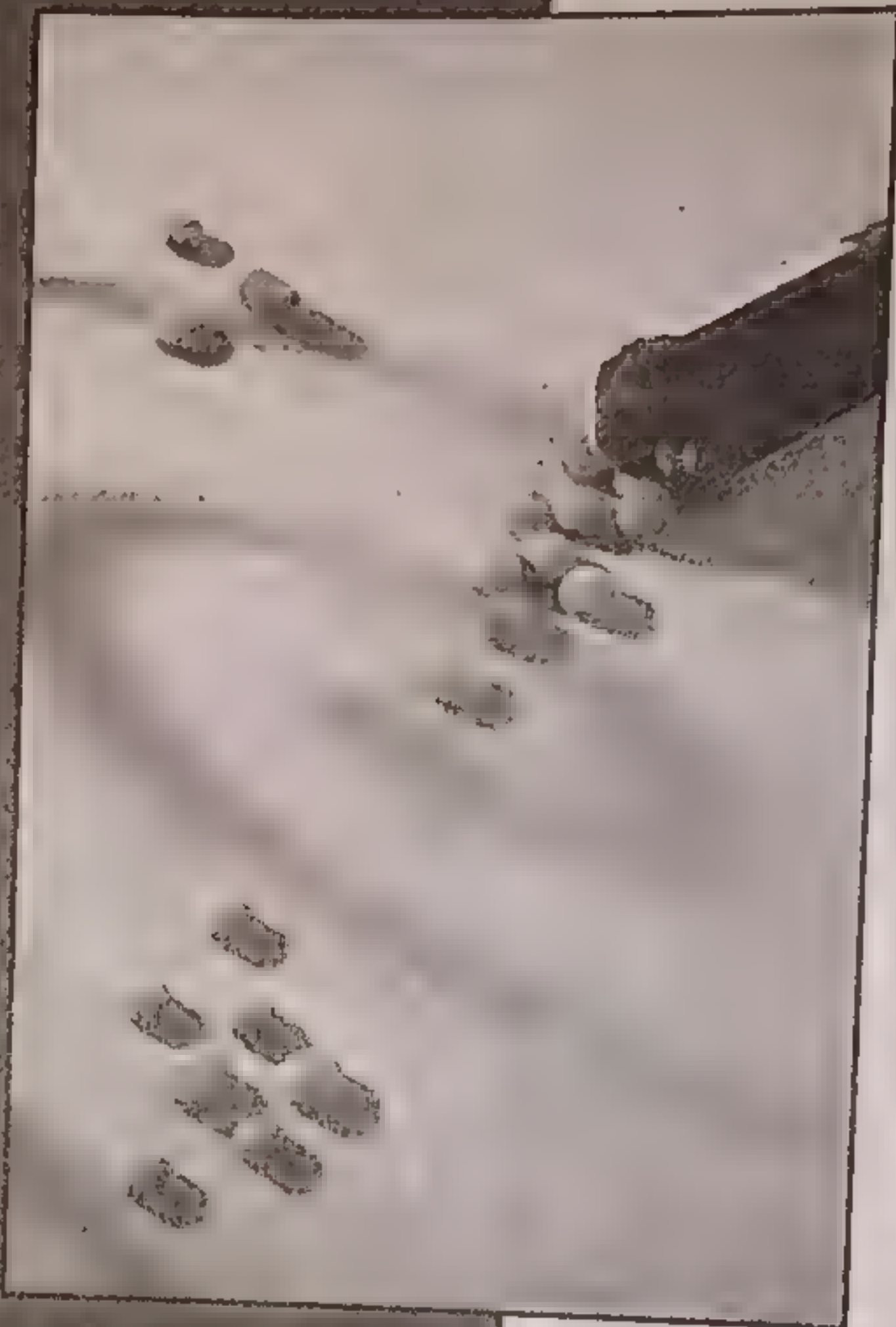
- препараты, содержащие ферменты, принимаются одновременно с пищей, содержащей те вещества, на которые действует данное лекарство (вряд ли стоит принимать ферменты, если вы позавтракали чаем);

- лекарственные средства, которые предписано принимать до еды, выпиваются за 30 - 40 минут до приема пищи;

- лекарство нельзя принимать сразу после еды;

- нистатин, который назначают вместе с антибиотиками для профилактики дисбактериоза, необходимо не глотать, а рассасывать под языком, так как он разрушается желудочным соком;

- аспирин и другие препараты, которые могут воздействовать на стенки желудка, лучше разжевывать, так как таблетированная форма больше раздражает слизистую оболочку.



Таблетомания

Что делать, когда болит голова, желудок, сердце? Наивный вопрос. Конечно же выпить таблетку! Так думает и делает большинство из нас. Кругленькие, продолговатенькие, разноцветные пилюльки, различные порошки стали неотъемлемой частью нашей жизни. Если человек не пьет таблеток, то он явно "больной". Да и как не принять тот или иной препарат, когда с экранов телевизоров, со страниц газет и журналов только и слышишь о новых чудодейственных средствах, которые, как потом выясняется, приносят больше вреда, чем пользы! Кстати, в первую очередь именно женщины попадают в сети рекламы и принимают лекарства по "рецепту" СМИ и подруг. Надо заметить, что один и тот же препарат на разных людей может оказывать различное, часто противоположное действие. Например медикаменты, в состав которых входит бром, способны у одних активизировать процессы возбуждения, а у других - торможения. Медицина шагнула так далеко, что многие ранее неразрешимые проблемы решаются элементарно, "одним глотком"! Но мы забываем, что за все надо платить, а за таблетоманию - самым дорогим, что есть у

человека, - здоровьем, а иногда и жизнью. Не думайте, что это запугивание. Последние исследования показали, что безобидный парацетамол (этот препарат противопоказан при многих заболеваниях печени и почек) может стать причиной развития фульминантного гепатита, который характеризуется стремительным развитием и приводит к летальному исходу. В Англии парацетамол является причиной 52% случаев этого фатального заболевания, в Испании - 42%. По данным американского богослова и социолога Ивана Илича, в США от лекарственной болезни ежегодно умирают около 30 тысяч человек. Летальность при наиболее тяжелых проявлениях медикаментозной непереносимости, таких как анафилактический шок, острые распространенные буллезные дерматозы, составляет от 20 до 70%. Эти факты не означают, что от лекарств нужно отказаться. Ведь именно современные препараты дают возможность врачам избавить больных от многих болезней. В частности, благодаря антибиотикам значительно снизились показатели детской смертности, а также смертности от многих ранее неизлечимых болезней. Однако отношение к лекарствам должно быть здоровым.

Когда лекарство - яд

Арсенал лечебных препаратов непрерывно пополняется. Одновременно с этим возникают проблемы, связанные с возможностью побочного негативного воздействия медикаментов на организм. Порою средства, применяемые для профилактики и лечения той или иной патологии, способствуют развитию другой болезни - лекарственной.

Врачи утверждают, что безопасных лекарств и процедур нет и побочный эффект может вызвать любой препарат. Существует целый список лекарственных средств, способных вызвать врожденные уродства (например алкалоиды, многие противоопухолевые лекарства, сульфаниламиды, противозачаточные средства, хинин, тетрациклин, стрептомицин и др.), поэтому во время беременности к лечению заболеваний необходимо подходить очень осторожно, и выбор препарата, от которого может зависеть здоровье будущего ребенка, лучше доверить врачу.

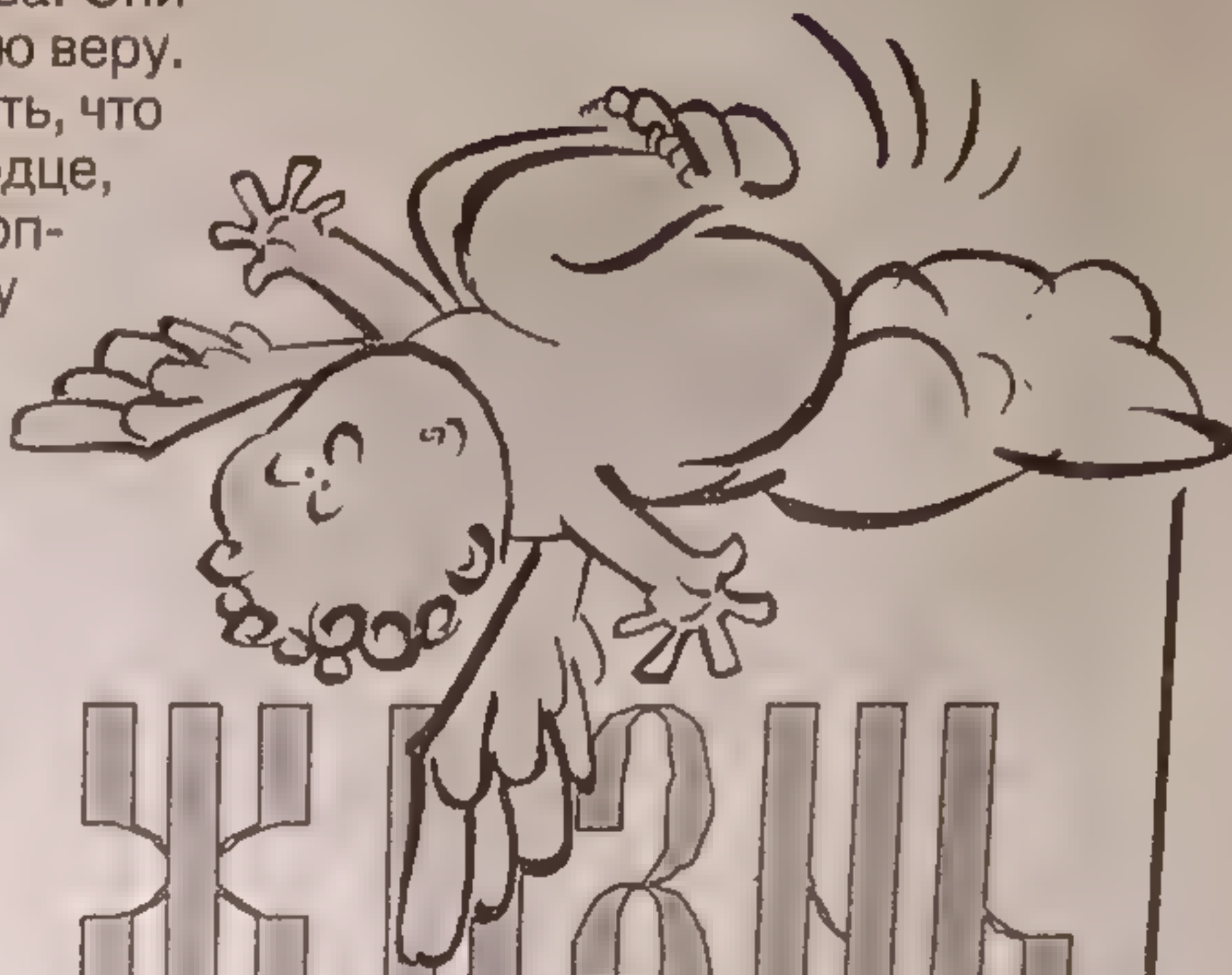
На возникновение побочных действий при приеме того или иного средства могут влиять различные факторы: индивидуальная (наследственная) непереносимость, возраст, бедная белками и витаминами пища, а также стресс повышают риск возникновения нежелательного эффекта. Особенно часто побочные действия возникают у пожилых людей, так как в период старения развивается функциональная недостаточность различных органов, а метаболизм и процессы всасывания, распределения и выведения лекарственных веществ из организма протекают менее активно. Действие препаратов на детский организм также имеет свою специфику. Так, более быстрому всасыванию лекарств способствует высокая проницаемость мембран кишечника, рецепторная чувствительность, а также недостаточность процессов обезвреживания лекарственных средств и т. п. Поэтому "медикаментозная атака" на организм ребенка может вызвать нарушение слуха, зрения и т. п.

Еще одним негативным последствием бесконтрольного применения лекарственных препаратов является их влияние не только на организм, но и на показатели лабораторных исследований, в результате чего иногда очень сложно поставить верный диагноз и назначить соответствующее лечение.

- Какого человека можно считать настоящим верующим? Можно ли считать верующим человека, который считает, что Церковь как посредник ему не нужна?

- Чтобы человек мог сказать о себе, что он верующий, необходимо, по крайней мере, из плодов своей жизни суметь это показать. Мы можем открыть православный христианский катехизис

рая бы соответствовала этой вере. С этой целью в православии практикуются и обряды, и таинства. Они помогают нам укреплять свою веру. Мы можем постоянно твердить, что Бог в моей душе, в моем сердце, но стоит задуматься над вопросом - а как именно я могу понять, что Господь в моей душе, в моем сердце? Какие я труды приложил к тому, чтобы он жил моем



ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ



и прочитать, что нужно для спасения. Для спасения нужна вера и жизнь, ко-
то -

сердце? И какой Бог живет в моем сердце, что я о нем знаю?

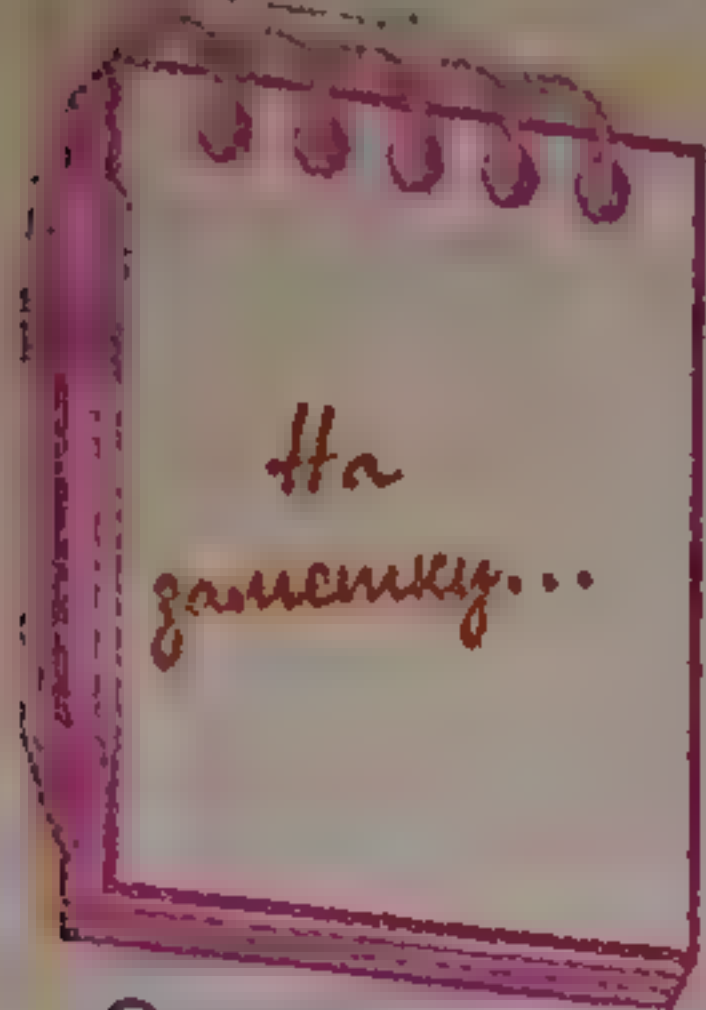
Это Господь, который открылся мне через Евангелие, или это тот, которого мне хотелось бы видеть в своем сердце? Если это такой Бог, то это невозможно назвать иначе, чем потакание своим слабостям. Потому что человеку эгоистичному, а каждый из нас эгоистичен (если не стремится к спасению), необходимо какое-то моральное оправдание своих нехороших поступков, которые мы периодически совершаем. Человек с таким богом может договориться, и тот его оправдает. Поэтому здесь надо отличать Бога Евангельского от придуманного персонажа, его Богом нельзя назвать, а гораздо проще предположить, что это дьявол, которого человек впускает в свое сердце,

чтобы оправдывать свои плохие поступки.

А о том, что "мне посредник не нужен", бросил эту фразу господин Задорнов и с какой-то совершенно непонятной радостью эта фраза была подхвачена очень многими СМИ. Это свидетельство морального, духовного оскудения наших соотечественников. По одной простой причине. Просто никогда сатирики (читай - шуты гороховые) не пользовались репутацией учителей жизни, а тут вдруг на тебе. Если человек приходит в храм Божий, он понимает, что тот, которому он молится, Иисус Христос, и есть посредник. Он, согласно Евангелию, посредник между Богом и человеком. А тот священник, которому человек исповедует свои грехи - просто свидетель покаяния человека, свидетель искренности его раскаяния, помощник человека верующего. Знаете, что значит такая помощь? Когда человек говорит, что я не буду грешить, не буду повторять тот или иной грех. Потому что, он говорит, мне будет перед батюшкой стыдно. Я приду и буду опять ему это рассказывать. Почему надо считать, что это плохо? Если человек по своей немощи не может по-настоящему стыдиться Бога, пусть хотя бы стыдится человека. Придет время, когда, может быть, человек достигнет такого совершенства, когда просто скажет - "Я не могу Бога так оскорблять, делая то-то или то-то". А пока и этого достаточно.

Иеромонах Флавиан
(Матвеев),
член Епархиального Совета



Упраж-
не н и е
"насос"

Исход-
ное поло-
жение;
встать
прямо,
руки опу-
ще ны.

Слегка наклонитесь
вниз, к полу; спина кругл-
лая (а не прямая), голо-
ва опущена (смотрит в
пол, шею не тянуть и не

воночных грыжах, при ги-
пертонии, внутричереп-
ном и внутриглазном дав-
лении, камнях в печени,
почках и мочевом пузыре,
близорукости более 5 ди-
оптрий ни в коем случае
низко не наклоняйтесь!
Кисти рук в момент покло-
на должны опускаться
только до колен, не ниже.
И еще раз повторю; не на-
прягайтесь!

"Шину накачивайте"
легко и просто, в ритме

строевого армейского
шага. Возможно, после
первых тренировок у вас
появится боль в поясни-
це. Не пугайтесь! Про-
должайте тренироваться,
попряд без остановки де-
лайте только по 8 вдохов-
движений. Постепенно
боль отступит, и ваша по-
ясница перестанет вас
беспокоить.

Итак, на первом заня-
тии вы сделали упраж-
нение "ладошки" - 24

раза по 4 вдоха-движе-
ния, "погончики" - 12
раз по 8 вдохов-движе-
ний и "насос" - 12 раз
по 8 вдохов-движений.
Всего получилось 3
"сотни". На эти три уп-
ражнения затрачивает-
ся, как правило, от 10
до 20 минут времени.
Занятия вы должны
проводить 2 раза в день
(утром и вечером). Каж-
дый последующий день
осваивайте по одному
новому упражнению.

Лежащая поднимает ГИМНАСТИКА

напрягать, руки опуще-
ны вниз). Сделайте ко-
роткий шумный вдох в
конечной точке наклона
("понюхайте пол").
Слегка приподними-
тесь, но не напрягай-
тесь полностью - в этот
момент абсолютно пас-
сивно уходит выдох че-
рез нос или через рот.
Сделайте подряд 8 по-
клонов-вдохов, остано-
витесь, отдохните 3-5
секунд и снова 8 покло-
нов-вдохов.

Норма; 12 раз по 8
вдохов. В общей слож-
ности - 96 вдохов-выдо-
хов. Вы можете выпол-
нять и по 16 вдохов-дви-
жений, пауза и снова 16
вдохов-поклонов. В
этом случае необходи-
мые 96 вдохов-движе-
ний разбиваются на 6
подходов с паузами
между ними. Это упраж-
нение напоминает нака-
чивание шины, нужно
постараться делать его
легко, без лишних уси-
лий и напряжений в по-
яснице. В тяжелом со-
стоянии его можно вы-
полнять сидя.

Существуют и ограни-
чения. При травмах го-
ловы и позвоночника,
смещениях межпозво-
нковых дисков и межпоз-

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ!

На одно занятие должно уходить не
больше получаса (постарайтесь уложиться
в это время).

Делайте по 3 "тридцатки" каждого уп-
ражнения. Отдыхайте от 3 до 10 секунд
после каждых 32 вдохов-движений.
Если 32 вдоха без остановки де-
лать тяжело, отдыхайте 3-5 се-
кунд после каждых 8 или 16
вдохов-движений.

Делайте на каждом занятии
весь комплекс (а не несколь-
ко "сотен" одного какого-то
упражнения). Занимайтесь ут-
ром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочу-
ствии делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику не-
сколько раз в день. И вам станет легче.

Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гим-
настики не по 3 "тридцатки", а по одной "тридцатке" каждого
упражнения, начиная с "ладошек". На это уйдет 5-6 минут.
Считайте мысленно только "восьмерками". Если сбиваетесь,
отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каж-
дой "восьмеркой" откладывайте по спичке (12 спичек).

Стрельниковской гимнастикой можно заниматься детям с 3-4
лет и людям преклонного возраста. Возраст не ограничен. Ее
можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа!
В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день,
чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.
Советую никогда не бросать эту гимнастику. Занимайтесь всю
жизнь хотя бы 1 раз в день по 30 или даже по 15 минут, и вам
не понадобятся лекарства. Эту гимнастику можно выполнять как
с лечебной целью, так и для профилактики заболеваний.



Тро
сладкий
завтрак

Высылаю рецепт, с помощью которого я лет 20 назад избавился от отложения солей. Сначала у меня начала слегка побаливать нога. Так как постепенно боль нарастала, я обратился к врачу. Прошел курс лечения прогреванием, током, иглоукалывание и грязи. Болезнь не отступала. Дело дошло до того, что я уже не мог ходить. Выручил случай. Поделился я с одним человеком своей бедой, рассказал ему, что рентген показал отложение солей и защемление нервных волокон. Он предложил мне рецепт при условии, что у меня нет сахарного диабета, потому что лечение связано со сладким. Нужно купить 1кг незасахаренного свежего меда (перетопленный сахар не годится) и 1кг изюма без косточек и съедать перед завтраком по 100 г попеременно - мед и изюм. Сегодня, скажем, изюм. Завтра - мед. Так я "завтракал" 20 дней, не соблюдая никакой другой диеты и не меняя образа жизни. Курс лечения - 1 раз в год, не чаще. Эффективность невероятно высока - невыносимая боль пропала. Кто только ни пробовал мой рецепт в действии - помогал безотказно. А болезни у всех разные - и скрюченные пальцы (у формовщиц в литейном цеху), и остеохондроз - все получали облегчение.

Дозгачев Б.К.

ЛЕЧИТЕ ПОЧКИ

за лечебным столом

В тибетской медицине продукты питания издавна входят в число наиболее действенных лекарственных средств. За свою многовековую историю она накопила множество сведений о том, как лечить недуги, даже самые тяжелые, например, нефрит, от которого сегодня страдают тысячи людей... за столом.

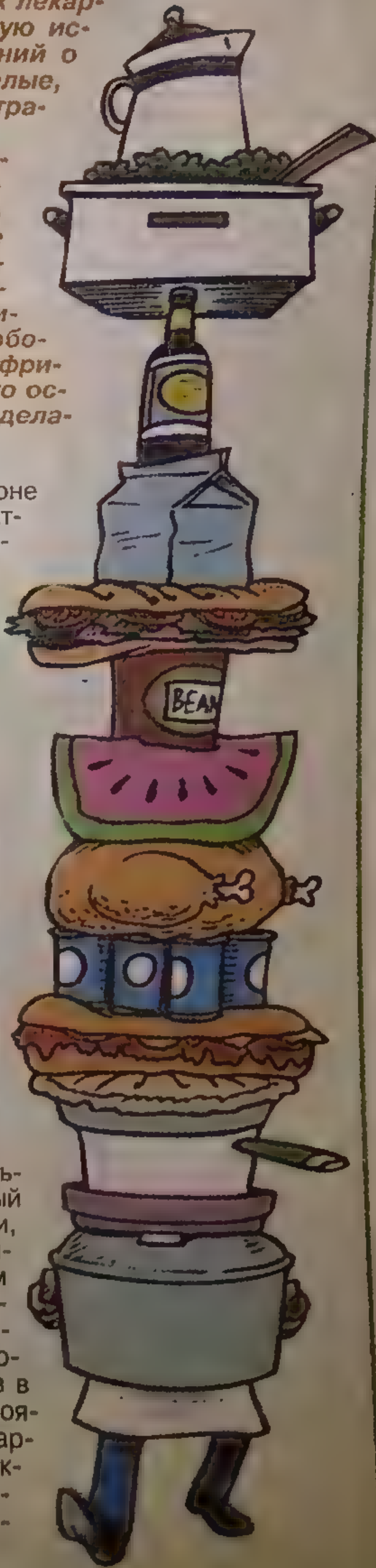
Для почечников вообще, а для страдающих нефритом в особенности, правильная диета имеет огромное значение. Ведь стоит им съесть "что-то не то", и тут же появляется острая боль. Поэтому западные диетологи обращают внимание прежде всего на те продукты, которые противопоказаны. Тибетская же медицина, наоборот, рекомендует такое питание при нефрите, чтобы не допустить развития тяжелого осложнения - почечной недостаточности, делающей человека инвалидом.

Правило первое. В повседневном рационе должно быть много продуктов, богатых клетчаткой. И хотя она не дает организму дополнительной жизненной энергии, но, набухая в кишечнике, очищает его от токсинов и шлаков. Больше всего ее в хлебе из цельного (особенно пророщенного) зерна, кашах из недробленых круп, сое, горохе, чечевице, а также в овощах, фруктах и зелени.

Правило второе. Чтобы защитить сосуды почек от склероза, обязательно включайте в ваш рацион приправы с молотым красным перцем, кардамоном, а также зеленый чай и красное вино. Очень полезен суп, сваренный с большим количеством лука в шелухе и заправленный морковью. Овощи и фрукты предпочтительны с яркой желто-оранжевой окраской. Вместо растительного масла можно употреблять в неограниченном количестве семечки и орехи.

Правило третье. Постарайтесь, чтобы два-три раза в неделю на вашем столе была рыба: ставрида, лосось, скумбрия, сельдь, сардины, мойва, форель.

Правило четвертое. Соки следует пить только домашнего приготовления. Самый полезный - это коктейль из яблок, апельсинов, моркови, свеклы и капусты. Чай, черный и зеленый, лучше пить без сахара с небольшим количеством меда. Очень полезен квас. Желательно, чтобы он был двух видов. Первый - квас с шалфеем - должен быть на столе постоянно. Второй напиток можно готовить из разных трав в зависимости от времени года и общего состояния здоровья. Например, если у вас высокое артериальное давление, то подойдет квас из свеклы. Весной можно приготовить квас из крапивы, летом - из любых лечебных трав, осенью - из арбузных и тыквенных корок.



НЕ ОБЕЩАЙТЕ ДЕВЕ ЮНОЙ

Что же получали жажущие?

"Уникальный состав "Perfect woman", состоящий из мастогенных трав и экзотических растительных экстрактов, как написано в инструкции, точно рассчитан для улучшения роста и формирования здоровых клеточных тканей груди. Действие средства основано на следующем принципе: человеческая грудь состоит из натуральных рецепторов, которые стимулируют развитие молочных желез. Эти рецепторные зоны притягивают гормоны, содержащиеся в одном из наиболее активных ингредиентов средства - экстракте дикорастущего батата".

Если вам неизвестно, что такое батат, то это картофель. Точнее - сладкий картофель. Многолетнее травянистое растение семейства выюковых. Произрастает в Центральной Америке. Масса клубней достигает 10 кг. Содержит 24-25 процентов крахмала и сахара. Используется для приготовления муки, крахмала, спирта, сахара, идет на корм скоту.

"Результат варьируется в зависимости от индивидуальных биохимических особенностей. Женщины, применяющие "Perfect woman", заверяют изготовители, констатировали увеличение объема груди от половины до двух полных размеров бюстгальтера".

Как же они его применяют?

"Каждый вечер перед отходом ко сну наносите половину чайной ложки средства на поверхность груди. Для лучшего результата производите ту же процедуру в течение дня", - рекомендует инструкция.

Учтите, что в баночке - от силы 20 порций. То есть ее хватит на 20 дней. А что же дальше?

"Как и все методы, основанные на травах, "Perfect woman" в отличие от лекарств и хирургического вмешательства, помогает не всем, - "честно" признаются изготовители. - Вот почему мы предлагаем 60-дневный курс, за который вы сможете определить эффективность средства лично для вас".

В итоге только для того, чтобы

определить, подходит ли этот метод, нужно не менее трех банок - почти на 400 долларов. Но это еще не все...

"Большинство женщин начинают ощущать результаты в течение 30 дней. Полный курс составляет 90 дней. После этого можно перейти к программе поддержки (наносить средство один раз в два дня), чтобы сохранить достигнутый результат". То есть ручеек из долларов должен постоянно перетекать в карман канадской фирмы "Тэн Дайрект" - изготовителя "волшебного" средства.

Конечно, каждый волен сам распоряжаться своими средствами и своим здоровьем. Но если пораскинуть мозгами, то наверняка вы найдете более достойное применение завалавшимся у вас лишним долларам. Тем более что, по свидетельству ведущего специалиста по косметике органа по сертификации товаров бытовой химии и косметики "Бытхим-2" Серафимы Янковской, состав "Perfect woman" тривиален: перечисленные в этом средстве вещества есть в любой косметической продукции. Если бы не гормоны, это был бы неплохой крем для лица, считает эксперт. Но поскольку это косметический препарат, то при чем здесь гормоны? Вводить их в крем, который рекомендуется использовать самостоятельно, просто преступление. Ведь все, что увеличивает ткани, может обернуться бедой. Если же судить по обещанному эффекту, то это, скорее, средство медицинского назначения. Тогда, по мнению госпожи Янковской, производитель должен, во-первых, не ограничиваться перечнем ингредиентов, а раскрыть рецептуру препарата - что и в каких количествах в нем содержится, а во-вторых, обеспечить своим клиентам квалифицированную медицинскую консультацию.

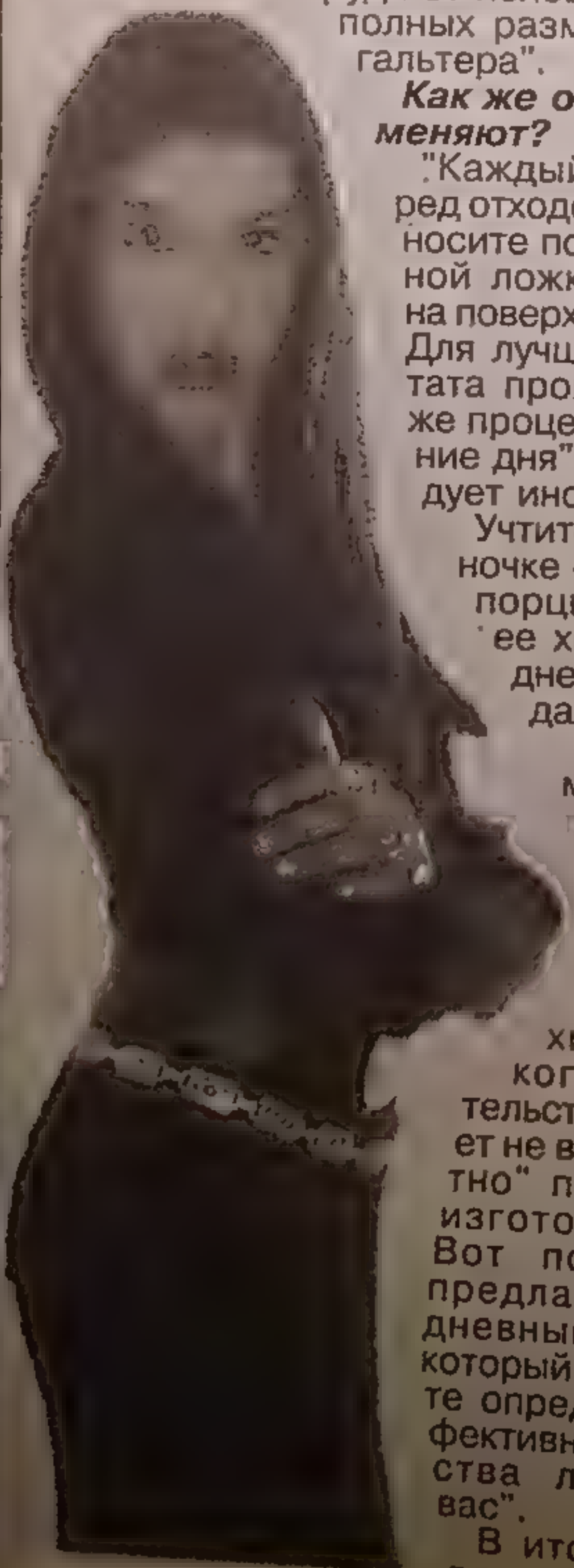
Еще более категоричен заместитель по лечебной части Московского маммологического диспансера Алексей Караваев. Он полагает, что если крем способен наращивать ткани, то это опасный препарат. Неизвестно, что у вас в конечном счете вырастет - грудь или злокачественная опухоль.

К препаратам, содержащим гормоны, и близко нельзя подходить без консультации врача. Прежде чем принимать внутрь или наносить их на тело, нужно провести обследование у гинеколога и маммолога - уж очень много у женщин противопоказаний для приема гормонов.

Если верить изготовителю, в крем "Perfect woman" входят не только гормоны батата, но и биологически активные вещества - экстракт женьшеня, алоэ. И они - палка о двух концах. С одной стороны, тонизируют, способствуют росту, а с другой - могут дать толчок и к негативным процессам. Все зависит от состояния здоровья, индивидуальных особенностей организма.

Вообще, ко всему, что связано с увеличением груди, нужно относиться предельно осторожно.

Подготовлено при участии
экспертов журнала "Спрос"



Но искать в каждой болезни ребенка чью-то, в том числе и свою вину. Не на каждую беду есть вина. В мире есть бездна тайных причин, в мире есть случай. Даже при правильнейшем образе жизни и прекрасной наследственности некоторые болезни практически неизбежны. Не все знает наука, не все может медицина. Будем мужественны и, насколько возможно, спокойны.

Не укладывать насильно в постель, если ребенок бодр и активен, даже при повышенной температуре; и не лишать возможности играть и развлекаться, а при незаразности заболевания - общаться со сверстниками. Это - вредная перестраховка.

Не кутать; здоров ли ребенок или болеет, ни в коем случае не закупоривать и не перегревать помещение - вредная перестраховка.

Не кормить насильно и не навязывать еду.

Не пичкать лекарствами. Любое лекарство - только по предписанию врача. Никаких лекарств "на всякий случай"! - вреднейшая перестраховка.

Не стесняться в вызове врача к ребенку. Такая перестраховка не повредит. Но и не вызывать без очевидного повода (и в необходимой перестраховке соблюдать меру и такт...). Если приходится показывать ребенка многим врачам (чем меньше, тем лучше) и диагнозы и рекомендации не совпадают, то необходимо решиться сделать выбор в пользу какого-то одного и следовать его предписаниям. В медицине, как в армии, необходимо единоначалие или, во всяком случае, согласованность действий различных начальств. Ни в коем случае не уступать на свой страх и риск "коктейли" из разных рецептов! Лучше меньше, да лучше. Перелечить так же страшно, как недолечить.

Не таскать ребенка без явной надобности (нарастающее ухудшение состояния) по раз-

КАК НЕ НАДО



лечить ребенка

личным обследованием. Тоже перестраховка, могущая принести вред. Но остережемся и недоограховки!

Не создавать в доме обстановки тревожного ожидания всевозможных болезней. Ребенок доверчив, ребенок внушаем! При всей кажущейся беспечности и невнимательности ловит каждое слово, реагирует на малейшие изменения настроения, бессознательно "заражается" ими. Многие воспринимают преувеличенно, искаженно, впадает в фантазии. И

физически,

психически,

и

легко

делается

таким, каким

его воспринимают; чего от него ждут, в чем уверены - таким, с большой вероятностью, и становится. Если вы постоянно тревожитесь о его здоровье, если ждете болезней и только болезней, то ваш настрой может, путем бессознательного внушения, превратить-

ся в его трудно излечимый невроз и действительно породить уйму недугов, которых могло и не быть. Излишняя тревожность опасней беспечности.

Не приставать с расспросами относительно самочувствия, стараться вообще не спрашивать, наблюдать исподволь, незаметно для ребенка. Не забудем: всякий вопрос (как и всякий взгляд, вздох, движение) есть прямое или косвенное внушение.

Не улаживать сверх обычного во время болезни. Следить за тем, чтобы ребенок не получил впечатления, что болеть выгодно: это чревато и порчей характера, и многими дополнительными болезнями. Похвалы, ласки, подарки, все внешние проявления внимания и заботы - лишь в степени, необходимой для поддержания спокойствия и уверенности в выздоровлении. Не отменять те обязанности, которые ребенок может выполнить по состоянию - то есть без перенапряжения и вреда для здоровья (уроки, уборка комнаты, если, например, отсиживается дома после нетяжелого гриппа).

**НЕ КОРМИТЬ
НАСИЛЬНО
И НЕ НАВЯЗЫВАТЬ
ЕДУ!!!**

Заблуждение N 1. Болеет родитель - заболит ребенок.

Генетическая предрасположенность к астме действительно наследуется. Но даже если оба родителя больны, шансы ребенка остаться абсолютно здоровым достаточно велики - 50 на 50. Правда, неблагоприятная наследственность может вылиться у ребенка в любое другое аллергическое заболевание.

Заблуждение N 2. Если астма не началась в детстве, то ею уже не заболеешь.

Заболеть бронхиальной астмой можно в любом возрасте. Каждый возраст имеет свои особенности. Дети чаще всего начинают болеть с аллергий. Ребенку, подверженному различным аллергическим реакциям, лучше всего найти педиатра-аллерголога. Он сможет подобрать адекватное лечение при различных детских болезнях и поможет свести к минимуму страдания от аллергии.

Заблуждение N 3. Астма - это всегда приступы удушья.

Бронхиальная астма - это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей. И приступы удушья - это лишь острые его проявления. Но чаще всего болезнь дает о себе знать кашлем, одышкой, слезотечением, затрудненностью дыхания. Каждый третий астматик беспокойно спит: надо встать, чтобы попить горячей воды, повернуться на другой бок, откашляться, отдышаться. Бронхоспазм ночью провоцируют аллергены, эзофагеальный рефлюкс, холодный воздух, воспаление дыхательных путей или изменение физиологических циркадных ритмов. Для многих астматиков самое тяжелое время суток - раннее утро, сразу после пробуждения.

Если вы отмечаете у себя затруднение дыхания (от стеснения в грудной клетке до одышки) в ночные, ранние утренние часы, на физическую нагрузку, надо прийти к врачу, чтобы выяснить причину. Особенно аллергикам.

Заблуждение N 4. Бронхоспазм провоциру-

ет аллерген.

У детей это действительно чаще всего так. Но иногда выявить астму у ребенка помогает синдром постнагрузочного бронхоспазма. В школе такой астматик под лю-

тива.

Сейчас специалисты рассматривают бронхиальную астму как хронический воспалительный процесс, который надо контролировать с помощью лекарств. В зависи-

кокортикостероиды в таблетках назначают, но обычно - тем, кто переносит обострение. Короткие (10-14 дней) курсы высокими дозами считаются эффективными, а потом пациента снова перево-

7 заблуждений



Практически все астматики хорошо подкованы во всем, что касается их заболевания. Но проблема в том, что реально астмой страдает каждый десятый, а знают о своей болезни и лечатся далеко не все, потому что в представлении многих астма - это заболевание, при котором задыхаются и вызывают "скорую".

Заблуждения развеивает доцент кафедры пульмонологии ФУВ РГМУ Надежда Павловна Княжевская.

ОБ АСТМЕ

бым предлогом увиливать от занятий физкультурой, потому что после окончания физической нагрузки у него появляется затруднение дыхания. Причем тяжело дышать ему становится именно после занятий.

Взрослые болеют и аллергическими, и неаллергическими астмами. Бронхоспазм могут вызывать холодный воздух, перепад погоды, эмоциональные потрясения, переживания, профвредности.

Заблуждение N 5. Лекарствам есть альтерна-

мости от уровня воспаления пульмонолог подбирает противовоспалительные препараты. Это могут быть ингаляционные глюкокортикостероиды или производные интала (крамоны) и антагонисты лейкотриенов. Чем раньше начинают лечение, тем меньшие дозы препаратов подбираются.

Заблуждение N 6. Лечиться гормонами - значит "подсесть" на них навсегда.

Внутривенно гормоны должны применяться крайне редко, а вот глю-

корта на гормональный ингалятор.

Заблуждение N 7. Беременность при астме нежелательна.

Никаких противопоказаний к тому, чтобы женщина-астматик беременела и рожала, нет. Другое дело, что гинекологи иногда бывают против: боятся осложнений.

Ингаляторы-бронходилататоры беременная женщина должна использовать как можно реже.

Ольга Дюбанкова и ЭКСТРА-ПРЕСС

Следите за своей кожей

Если вокруг глаз пролегла сетка морщинок, веки потяжелели, намечился второй подбородок, не вздыхайте обреченно - мол, что поделать, годы берут свое. Ваша осень еще не наступила! Лучше постарайтесь выполнять по утрам специальную косметическую гимнастику, помогающую коже вернуть цветущий вид и противостоять зимней непогоде с резкими ветрами. Морщины на лице начнут разглаживаться уже через 5-6 дней регулярных контрастных процедур - своеобразной гимнастики для подкожных суставов. Умываясь утром, сначала 30-40 раз ополосните лицо горячей водой (42-45°), затем 50-60 раз холодной (20°). Еще более эффективны горячие компрессы - их накладывают через полотенце или сложенную в несколько слоев марлю, отожмите и держите на лице 2-3 минуты. Сняв компресс, сразу же умойтесь холодной водой. Еще один совет: ежедневно обтирайте лицо и шею ватным шариком, обмакнув его в соленую воду комнатной температуры (1/2 чайной ложки на стакан). Затем смочите в этом растворе льняное полотенце и сделайте массаж, слегка похлопывая внизу по подбородку. И примите к сведению: землистый, сероватый оттенок кожи выдает нерегулярную работу кишечника или патологию почек; переходные тона от лимонного до оливкового - заболевания печени, желчного пузыря, желудка и селезенки. Не слишком ли много алкоголя, жирной и острой пищи в вашем рационе? Чрезмерная бледность с синевой вокруг глаз и в зоне так называемого носогубного треугольника характерна для анемии (малокровия), болезней дыхательной системы и сердца, а также для недосыпания, переутомления и нервного напряжения. Красное, как будто налившееся кровью лицо бывает у гипертоников. В любом случае не откладывайте визит к лечащему врачу.



ОТ МОРЩИН ВОКРУГ РТА И ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА

1. Слегка вытяните губы, плотно прижимая уголки рта к зубам. Считая до 12, медленно стягивайте губы к центру. Затем сдвиньте сжатые губы по 3 раза влево и вправо. Расслабьтесь и проведите ладонями по лицу снизу вверх, чтобы снять напряжение.

2. Раскройте рот и произнесите длинное "а", не растягивая и не сжимая губы. Затем считайте в уме до 10 и, не двигая челюстями, медленно сомкните губы. Сделать это до конца не удастся - рот останется слегка приоткрытым. Побудьте в этом положении, считая до 10. Расслабьтесь. Когда хорошо усвоите упражнение, повторяйте его 3 раза в день.

3. Плотно сомкните челюсти, растяните посильнее нижнюю губу, считая до 10. Расслабьтесь. Теперь попробуйте одновременно растянуть обе губы сразу.

4. Посвистите секунд 10, плотно прижав уголки рта к зубам. Затем сильно надуйте щеки, закройте рот и перемещайте воздух по кругу - от левой щеки над верхней губой к правой щеке и из-под нижней губы справа к левой щеке. А теперь слегка откиньте голову назад и осторожно выдувайте воздух словно пушинку сдуваете. Повторите 2-3 раза.

5. Поставьте локти на стол, плотно сожмите челюсти, сложив губы дудочкой, и передвигайте сомкнутые пальцы ладоней снизу вверх вдоль челюсти с обеих сторон лица, слегка нажимая на напрягшиеся мышцы, а затем так же массируйте щеки по направлению к рту. В конце сожмите щеки ладонями и сосчитайте до 15. Расслабьтесь. Ладонями несколько раз похлопайте лицо и шею.

Успех от занятий будет более ощутимым, если упражнения 1, 2 и 3 делать в воде. Вспомните о них, когда принимаете ванну или плаваете в бассейне. А можно налить в широкую миску кипяченой воды с небольшим

количеством чайной заварки или настоем череды, чистотела, ромашки, шиповника и погрузить нижнюю часть лица в эту ванночку, продолжая гимнастику.

ОТ ОТЕКОВ И МОРЩИН ВОКРУГ ГЛАЗ

1. Сядьте на стул, держите спину ровно. Широко откройте глаза и, глядя прямо перед собой, медленно сосчитайте до 8, затем закройте глаза и расслабьтесь.

2. Снова посмотрите прямо перед собой (глаза широко не открывайте) и сделайте 8 круговых движений глазами: не меняя положения головы, переведите взгляд вправо, влево, вверх, вниз, направо вверх, налево вверх, направо вниз, налево вниз. Повторите 2-4 раза.

3. Крепко зажмурив глаза, сосчитайте до 5.

4. Сядьте перед зеркалом, опустите подбородок. Глядя на свое отражение, постепенно закрывайте глаза, пока не останется маленькая щелочка, и постарайтесь немного приподнять вверх нижние веки. Закройте глаза и расслабьтесь, а затем повторите еще раз.

5. Кончиками трех пальцев с обеих сторон прижмите полукругом под глазами. Зажмурьте глаза и, медленно считая до 4, не сдвигая кожу, преодолевайте сопротивление пальцев (его нужно постепенно ослаблять). Повторите 2 раза.

6. Прижмите кончиками пальцев наружные края бровей и, преодолевая их сопротивление, постарайтесь плотно закрыть глаза - при этом медленно считайте до 6. Отпустите брови, расслабьтесь. Повторите 2 раза.

7. Сядьте, поставьте локти на стол, прижмите основания ладоней к скулам под глазами, постепенно усиливайте надавливание, не сдвигая кожу и считая до 10, затем ослабьте давление и уберите ладони.

8. То же, что и в предыдущем упражнении, только теперь надавливайте на виски.

КЛЮЧ

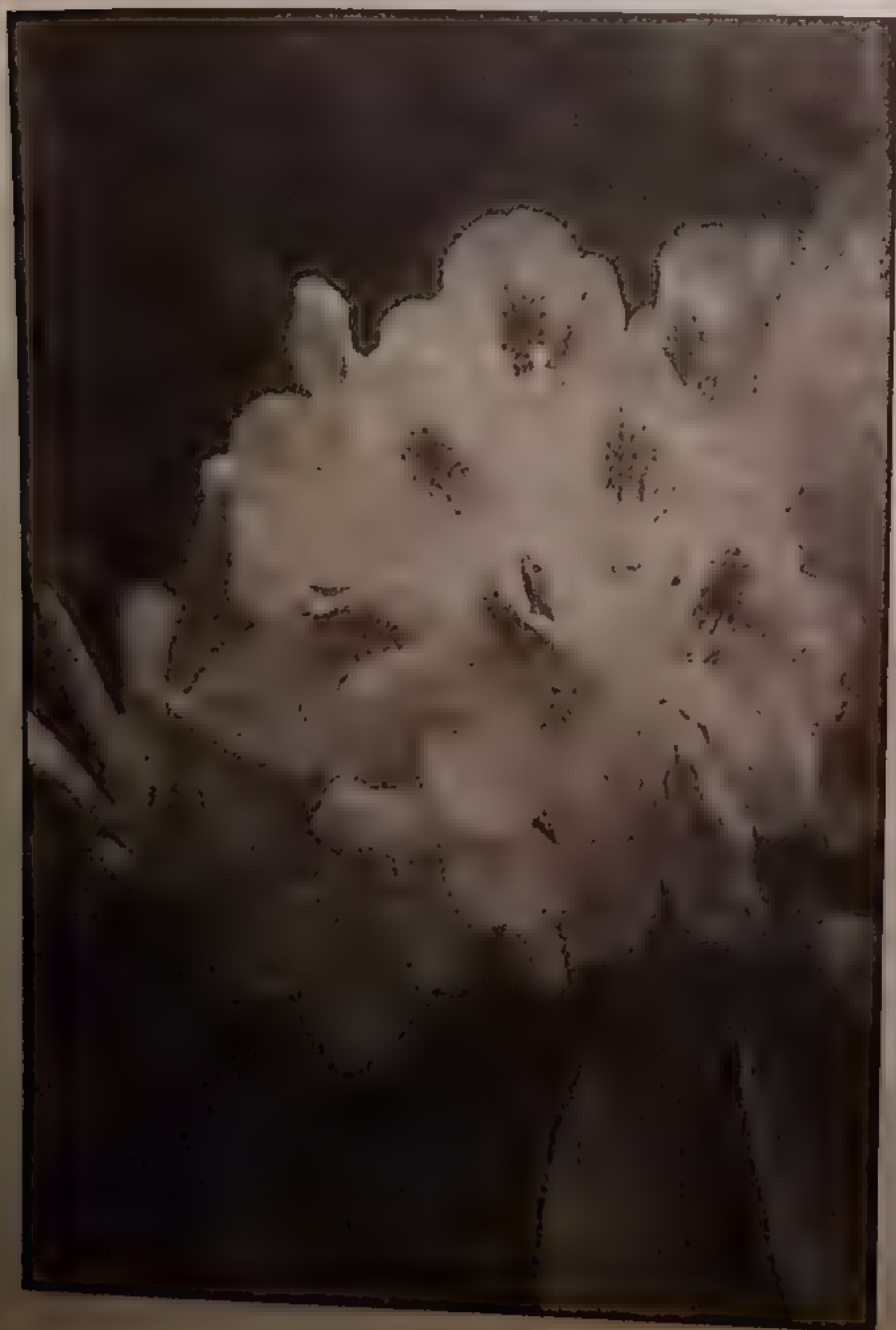
Растения-побратимы.

Окружающие нас растения обладают способностью излечивать от многих болезней, но для этого нужно сдать им анализы. Да-да, именно анализы! Ведь обычно, заболев, мы направляемся в поликлинику, сдаем анализы, и только после этого нам назначают лечение. Так и живая природа, получив соответствующую информацию о состоянии нашего здоровья, лучше, чем любая лаборатория, "высчитает", чего именно не хватает нам для полноты жизненных сил.

Известно, что любое живое существо обладает биополем, излучает биоэнергию и в любой момент способно предоставить всю необходимую информацию о себе. Сведения эти содержатся и в естественных выделениях человека. Получая их через почву, растение начинает "настраиваться" на конкретного человека - источник этой информации. И "зеленый друг", "побратавшийся" таким образом с вами, отныне будет к вам неравнодушен, станет реагировать и работать на вас. Растение - чуткий живой организм. Сделайте первый шаг навстречу ему. Ну, скажем, вылейте на грядку или под ствол дерева воду, в которой вы только что вымыли (без мыла) ноги. Или, стоя босиком между грядками или рядом с любимым деревом, облейте холодной водой. Сброс отработанной, ненуж-



К ТАЙНАМ ЖИЗНИ



ной энергии не только подпитает находящиеся рядом растения, но и "сориентирует" их на ответную помощь.

Теперь любимые растения будут реагировать на каждое ваше появление. Ведь сейчас в их "жилах" пульсируют частички, несущие память о вашем организме. И кому, как не им, знать, что вам нужно для избавления от недугов? Как станут реагировать на вас зеленые собратья, вы сразу почувствуете, приближаясь к любимому дереву или кусту: их листья будут приподниматься, как бы приветствуя вас, - этого нельзя не заметить.

Растения могут получить информацию о вас и через семя. Для этого их надо 30-40 минут подержать в вашей урине (моче), затем на минутку выставить на солнышко и после этого посеять на грядке.

И еще несколько советов. Летом мойте ноги с лебедой и крапивой: сок этих трав хорошо очищает поры кожи, благотворно влияет на обменные процессы. Имеющаяся в крапиве муравьиная кислота расщепляет в клетках старые жесткие оболочки, разрушает и сжигает кальциевые отложения в порах. Поэтому не бойтесь похлестать себя крапивой - и не только по больным радикулитным местам. После такой "протравы" кожа становится мягкой и эластичной. Очень полезен крапивный сок. Вот рецепт его приготовления (не забудьте надеть тонкие резиновые перчатки): хорошо промойте крапиву, мелко порубите, разбавьте небольшим количеством холодной кипяченой воды, затем прямо в воде тщательно перетрите ее руками до получения однородной зеленой массы и отожмите. Полученный сок пейте сразу и в любом количестве.

Крапива с древнейших времен считалась лучшим косметическим средством: сок ее не только пили, им натирали кожу и корни волос, использовали в качестве ванночек для ног, голоданием на чистом крапивном соке снимали лишний вес.

Подготовила Л. Кедрова

ОВЕН

Овнам полезно общение с более информированными, высокоинтеллектуальными людьми. В таком общении вы можете получить конкретные интересующие Вас сведения, обговорить детали задуманных предприятий. Прежде чем предпринять какие-то новые шаги, тщательно проанализируйте даже самые мелкие вопросы. Воздержитесь от выяснения отношений с партнерами по браку. Это приведет к еще большим разногласиям и даже к разрыву. В конце недели воздержитесь от физических, умственных и эмоциональных перегрузок.

ТЕЛЕЦ

Ваше желание съесть что-то сладкое, продукты, содержащие большое количество жиров, может нанести значительный ущерб поджелудочной железе. Избыток сахара может вызвать головные боли, а у людей старшего возраста даже обмороки. Многие Тельцы проявляют значительный интерес к религии, философии. Удача сопутствует в деле усвоения знаний, в поездках. Значительно возрастает Ваш авторитет на работе. Наиболее удачными способами зарабатывания денег будет Ваше участие в коммерции, в работе средств массовой информации и транспорта.

БЛИЗНЕЦЫ

Увеличивается тяга ко всему необычному. Близнецы могут заняться теми делами, которые им раньше в голову не приходили. Держитесь подальше от пьяных и психически неуравновешенных людей, избегайте быть втянутыми в безудержно веселые компании. Кропотливая и рутинная работа для Вас будет крайне изнурительна. Затруднения могут возникнуть при знакомстве с новыми людьми. Вам трудно будет найти к ним нужный подход, а Ваше настроение никак не будет соответствовать их настроению.

РАК

Приятное времяпрепровождение ожидает тех, кто будет находиться в компании старых друзей и знакомых. В работе больше внимания уделите взаимодействию с коллегами, деловыми партнерами. Особой сферой внимания и забот будут проблемы, связанные с родственниками или детьми. Женщинам в этот период сопутствует мягкость, душевность, желание выглядеть привлекательной и загадочной.

ЛЕВ

В случае болезни Львы ни в коем случае нельзя нарушать предписанный режим или вставать спешно. Чувство выздоровления может обмануть Вас и вызвать осложнения. На рабочем месте соблюдайте аккуратность и порядок. Наибольшую прибыль получают те чья деятельность связана с медициной, медикаментами, парфюмерией, предметами гигиены, а также работники бытового обслуживания.

ДЕВА

Ваше самоуважение может страдать из-за ваших претензий на совершенство, предъявляемых к себе. Не беритесь за дело, которое Вы явно не в состоянии выполнить, хотя некоторые обстоятельства и будут Вас на это толкать. Серьезные проблемы со здоровьем будут результатом недостаточного внимания к этому вопросу. Не допускайте возникновения осложнений, проведите профилактические процедуры. В работе не рассчитывайте на быстрый результат. Проявите терпение. Тем, кто захочет побольше заработать, следует обходить стороной всякую нелегальную деятельность.

ВЕСЫ

Люди, которые посетят Вас, возможно сразу же уйдут, но некоторые могут надолго засидеться. Возможны уговоры, которые касаются различных переездов, дальних путешествий. Успешны усилия в интеллектуальной деятельности, купле-продаже предметов народного промысла. Больше времени проведите на свежем воздухе. Не перенапрягайте зрение. Откажитесь от чтения в местах, где слабое освещение, в транспорте. Для уравновешенного состояния рекомендуются успокаивающие сборы трав: ромашка, мята, фенхель, тмин.

СКОРПИОН

Скорпионов ожидает много встреч, поездок. Удачный период для решения спорных вопросов, для принятия окончательных решений. К концу недели возможны серьезные осложнения в семье. Основой взаимоотношений должно стать взаимное уважение, сотрудничество. Лицам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, следует принять все меры предосторожности, не утомлять свой организм. В выходные дни не рекомендуются контрастные температуры, посещение саун.

СТРЕЛЕЦ

От многих Стрельцов потребуются активизация умственных усилий, чтобы деятельность принесла какую-то пользу. Откажитесь от всех предложенных легкого заработка, иначе потеряете и то, что имеете. Знания, полученные в этот период, в самом недалеком будущем оправдают Ваши материальные и временные затраты. Романтические отношения активизируются и достигнут своего апогея. Не рекомендуются аборт, операции на грудных железах и желудочно-кишечном тракте.

КОЗЕРОГ

Для нормальной жизнедеятельности Козерогам необходимо употреблять достаточное количество белка, пролина и кальция. Проследите за своим питанием. Прием лекарств должен быть умеренным. Болезни этого периода наиболее тяжелые. Козероги быстро приспосабливаются к меняющимся обстоятельствам, что будет способствовать успеху в деловом предпринимательстве, торговле, журналистике и литературной деятельности. Привычная работа и привычные обязанности могут стать скучными, если в них не привнести элементов новизны.

ВОДОЛЕИ

Поездки принесут много суеты и отнимут сил больше, чем получите от этого отдачу. Удачны публичные выступления с новыми идеями, проектами. Информация этих дней довольно неопределенная, и не стоит делать выводов из разрозненных сведений и слухов. Тем, кто решил сменить профессиональную деятельность, не следует с этим затягивать. Семейные отношения потребуют ясности и определенности. Возможны недоразумения с младшим поколением.

РЫБЫ

Обратите внимание на учебу детей. Для хорошей успеваемости потребуются четкий распорядок дня. Проявление излишней нервозности в окружающей среде побудит Рыб удалиться от суеты мирской и уйти в собственный мир. В профессиональной деятельности Вам следует пересмотреть существующие связи, стратегию ведения дел. Проявите осторожность на обледенелых участках дороги. Особенно остерегайтесь ушибов ключично-плечевого пояса, рук. В морозные дни дышите носом.

СКАНВОРД

Семейный
лекарь №2

Столица бульба- шей	↓	Франц. авто	Скотская загород- ка	↓	Ремен- ное ко- лесо	Тоска зе- леная	↓	Наука о морали	Жена козла
↓			↓		Звук от удара, падения	↓			↓
Автор "Конька- Горбунка"		Слесар. инстру- мент	→					Телефон, при- ветствие	
↓					Норм акт ... колеса	→		↓	
Возраже- ние, за- мечание		Основа кухни		Утес	↓				
↓		↓					Откорм скота на пастбище		Печальный лад
Объект для уфо- лога	→			И Нови- кова, и Лучко		Адм-тер ед Гречи	↓		↓
Башня, колонна	Украинс- кий "сни- керс"		Упаковка	→				Местои- мение	
Друг Ма- угли	↓					Брачное поведе- ние	→	↓	
↓			Кавказ разбой- ник		Попугай	Один по- ита- льянски	→		
Лаборат. сосуд		Дикий баран	↓					"Пятый океан"	
↓		Доспехи						↓	
					Ст. франц. мера дли- ны		Перед (анто- ним)		Знак Зо- диака
Авто- гостини- ца	100 м2	→		Квант. генера- тор	↓		↓		↓
↓						Араб. муж шерст. плащ	→		
Тигриное "мяу"	→			Не пе- шеход	→				

2003-й год. Но-
вый русский приобре-
тает для своей фирмы
новинку - секретаршу-робота с
внешностью Памелы Андерсон,
печатающую со скоростью 500
знаков в минуту, говорящую на
8-ми иностранных языках и об-
ладающую энциклопедическими
познаниями. Он, естественно,
приглашает друга, чтобы похва-
литься:

- Ты гляди, Колян, какая кле-
вый толка, все умеет!

- Да, Вован, это ваще! Слушай,
может, и мне такую же купить?
Дай и ее тут чо-нибудь подиктую,
типа потестирую.

- Без базара!

Вован выходит из кабинета.
Вдруг через несколько минут от-
туда раздаются ужасные крики.
Вован хватается за голову:

- Ой, блин, я ж его забыл пре-
дупредить, что у нее во рту то-
чилька!

Гайшник останавливает маши-
ну, едущую из стороны в сто-
рону, подходит к ней, открыва-
ет дверцу, и оттуда прямо на до-
рогу вываливается водитель,
который не в состоянии даже в
трубку дыкнуть. Гайшник:

- И как вы только могли сесть
за руль в таком состоянии?

- А чего?.. Ик!.. Мне ребята по-
могли!

Северный Кавказ. Пациент сто-
матологу:

- А у вас, доктор, у самого ни
одного зуба.

Стоматолог:

- Ну вы же знаете наши законы
- кровь за кровь, зуб за зуб...

Один мужик жалуется другу:

- Что-то наша интимная жизнь
с женой стала какой-то серой.

- А надо внести в нее какое-то
разнообразие. Почему бы тебе,
например, не поиграть часок с
ней в доктора? Лично я так де-
лаю.

- Хорошая мысль. А как же
тебе удастся играть с ней в док-
тора целый час?

- Запросто: 55 минут она ждет
своей очереди.

Ведущая американская
косметическая фирма

ПРИГЛАШАЕТ

К СОТРУДНИЧЕСТВУ

(независимо от возраста,
без начального сложного опыта)

т.35-77-83 (с 8.00 до 10.00
или с 19.00 до 21.00)

Русский человек славит-
ся своим умением находить
выход из самых трудных
ситуаций, но еще более он
славится своим умением
находить туда вход.

Почему Санта-Клаус раз-
носит подарки один, а Дед
Мороз - со Снегурочкой?
Особенности национально-
го характера. Санта-Клаус
после встречи Нового Года
домой сам доберется, а
Деда Мороза должен кто-
то дотащить.

Семейный лекарь - издание ООО Издательский центр "Солнечный"
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Бельмошеская, 60, к. 904.
Почтовый индекс: 430000, г. Саранск, Глазгопчелам, а/я 5.
Тел. (834-2) 24-45-46, 24-81-90.
E-mail: solnecny@mail.ru, toglaide_gm@mail.ru
Гарантируется: ООО ИЦ "Солнечный".

Главный редактор В.А.Бадас.
Выпускающий редактор Мария КУХОВАРЕНКО.
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Уп-
равлением РФ по делам печати, телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций ИИ №18-0554 от 25.09.01.
Опечатано в Пензенской типографии: г. Пенза, ул. Гоголя, 34/33.

ООО "Полиграфический комбинат «Наш дом»

Заказ 861
Тираж 15100, дата выпуска номера 20.01.2003 г.
Напечатано в печати: на графическую - 10 000, фактически - 10 000
Источники информации: новостные сайты Интернет, а
также фактически материал авторских статей.
Распространение: коммерческой отдел ИЦ "Солнечный".
Цена свободная

Кв
генера-
тор
Араб. м
шерст.
плащ

Не пе-
шеход
→

Самый лучший фильм в мире

ПРИГЛАШАЕТ

155-11-83 (с 8.00 до 10.00)
или с 19.00 до 21.00



Самый лучший фильм - издание ООО Издательский центр "Согласие"
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Боровицкая, 60, к. 904
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, ул. Боровицкая, 60, к. 904
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.
E-mail: soglasie@moris.ru, soglasie_rm@mail.ru
Учредитель: ООО ИЦ "Согласие".

русский человек не может
стать из себя более чем
чужим, но еще человеком
спасения своим
находясь в нем.

Почему Саша-Кудас раз-
несит подарки намоном?
Мороз - самый лучший
Особенно в Новом году,
го карнавала доброты,
после этого мороза
ночной мороза
днем мороза
но мороза.

Главный редактор В.А. Бабеев.
Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО.
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Уп-
равлением РФ по делам печати, телерадиовещанию и средства
массовых коммуникаций ИЦ №18-055 от 25.09.01.
Организовано в Пензенской типографии: г. Пенза, ул. 1-го м. 51/53.
ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом».

Один из наших
что-то стала какой-то
жесткой. Но почему
А надо было. Но играть
разнообразно, не
напрямую, но
пой в докторе? И мысль.
А как же
тебе удается играть с ней в док-
тора целый час? 55 минут она жила
своей охотой.

Заказ 861
Тираж 15100, дата выпуска номера 20.01.2003 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернет, в
том числе фактический материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИЦ "Согласие".
Цена свободная

ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ? С. 27

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№ 1 1991
34 номера
в год

МЕДИЦИНА * КРАСОТА * ЗДОРОВЬЕ

ВЕСНА В РАДОСТЬ

Казалось бы, после долгой зимы приход весны должен не только радовать людей, но и придавать им больше сил. Не тут-то было.

С. 12

ЛЕЧИТЕСЬ ЦВЕТАМИ

С давних времен известно, что цвета оказывают мощное воздействие на организм человека. В фитотерапии для лечения различных болезней используются растения определенного цвета.

С. 9

АНТИРАКОВОЕ ПИТАНИЕ

Медики называют десятки причин возникновения онкологических заболеваний. Одна из них - нерациональное питание, вызывающее нарушение обменных процессов.

С. 28

ЛЕКАРСТВА С ПОДВОДНИКА

Не все знают, что комнатные растения не только создают уют, но и приносят пользу.

С. 5



"Тонконгский вирус" оказался родственником свинки

Немецкие исследователи из Франкфуртского университета (Frankfurt University) выделили одинаковый вирус у двух больных атипичной пневмонией, сообщает Associated Press. Этими больными были сингапурский врач, помещенный в инфекционный изолятор после того, как его сняли с летевшего из США самолета, и его теща. Возможный возбудитель опасной инфекции относится к семейству парамиксовирусов, которое включает в себя вирусы кори, свинки и чумки собак.

Лаборатории всего мира пытаются найти тот же вирус в крови остальных зараженных, чтобы опровергнуть или подтвердить гипотезу немцев. "Пока слишком рано делать окончательные выводы. Резко меняя курс лечения больных с таким заболеванием, можно лишь навредить", - заявил один из руководителей ВОЗ Дейвид Хейман (David Heymann).

По словам вирусолога из Франкфуртского университета Вольфганга Прайзера (Wolfgang Preiser), исследования проводились с помощью электронного микроскопа. Это позволило определить, к какому семейству относится вирус. Для дальнейшего исследования ученые послали материал своим голландским коллегам, занимающимся поиском новых парамиксовирусов.

Прайзер считает, что на данный момент достаточно оснований, чтобы вычеркнуть из списка возможных возбудителей "тяжелого острого респираторного синдрома" вирус гриппа: "И мы, и другие лаборатории проверяли кровь пациентов на все известные типы вируса гриппа. Результаты говорят, что грипп тут не при чем", - заявил вирусолог.

Как полагают эксперты, возбудитель и средства борьбы с ним будут известны медикам через несколько недель. До этого времени врачей может успокаивать лишь то, что болезнь не передается воздушно-капельным путем.

ВОЗ разрабатывает новую вакцину против менингита

Проект по разработке новой высокоэффективной вакцины против менингита, вызываемого возбудителем *Neisseria meningitidis* серогруппы А, перейдет в стадию клинических испытаний в начале будущего года. Об этом в интервью агентству "BBC" сообщил руководитель проекта доктор Марк Лафорс. По его словам, потребуются еще 4 или 5 лет, прежде чем новая вакцина станет широкодоступной в нуждающихся в ней странах.

Менингит, вызываемый этим возбудителем - одно из самых опасных инфекционных заболеваний. Даже в случае адекватной антибиотикотерапии от болезни погибает не менее 10% пациентов. Болезнь распространена преимущественно на Африканском континенте в государствах, относящихся к так называемому африканскому менингитному поясу, вспышки в котором регистрируются регулярно. К этому поясу, простирающемуся от Сенегала до Эфиопии, относятся 15 стран с общей численностью населения более 300 миллионов человек. Ежегодная эпидемия обычно продолжается с ноября по июль и заканчивается с приходом сезона дождей, унося сотни, а иногда и тысячи жизней. Так, во время эпидемии 1996 года от менингита погибло не менее 20000 человек. В прошлом году

число погибших составило 5500.

Существующая сегодня вакцина недостаточно эффективна. Хуже всего она защищает детей, которые более взрослых подвержены этой инфекции. Длительность иммунитета, составляющая от 3 до 5 лет, также оставляет желать лучшего. Поэтому потребность в разрабатываемой учеными под эгидой ВОЗ новой вакцине крайне велика.

Уровень заболеваемости туберкулезом в России превышает аналогичный показатель в США в 15 раз

Уровень заболеваемости туберкулезом в России превышает аналогичный показатель в США в 15 раз. Как сообщил 19 марта на пресс-конференции, посвященной акции "Вдохновенная легкость", генеральный директор ЗАО "Фармсинтез" Михаил Гетьман, концептуальной стратегической задачей компании "Фармсинтез" является достижение максимального приближения средств лечения к пациентом и рационализация использования лекарств компании. Компания выпустила современный противотуберкулезный препарат "Феназид". "Фармсинтез" инициировала противотуберкулезный проект "Вдохновенная легкость", на финансирование которого направляется часть прибыли от продажи "Феназида". В этом году на проект было потрачено около 150 тыс. руб. Более 100 противотуберкулезных учреждений РФ получили на безвозмездной основе препарат "Феназид", что позволило оказать эффективную помощь 8 тыс. больным. Задачами проекта являются помощь туберкулезным больным, практикующим врачам; оказание поддержки специалистам, занимающимся исследованием проблемы туберкулеза; издание соответствующих информационных материалов для пациентов; поддержка мероприятий и акций, направленных на решение проблемы повышения санитарной грамотности населения. Как сообщила председатель региональной организации "Российский Красный Крест" Татьяна Линева, в рамках данного проекта оказывается поддержка благотворительной программе под названием "Помоги ребенку". Начиная с 2002 г. региональной основе обеспечивает горячими обедами 700 бездомных детей и подростков из малообеспеченных семей Выборгского района г. Санкт-Петербурга. По словам руководителя головного противотуберкулезного медицинского учреждения Санкт-Петербурга Владимира Жемкова, за последние два года длительный рост заболеваемости туберкулезом по России и по Санкт-Петербургу приостановился. Причем показатель заболеваемости в Санкт-Петербурге составляет 35 случаев на 100 тыс. человек, в два раза меньше, чем в общем по России. Но в ближайшие несколько лет ожидается скачок заболеваемости туберкулезом инфицированных ВИЧ. Также на пресс-конференции отмечалась социальная направленность заболеваний, так как это заболевание чаще встречается у наркоманов, ВИЧ-инфицированных, у лиц без определенного места жительства, а также у находящихся в следственных изоляторах и колониях. Но, как отметил заместитель начальника ГУИН Министерства юстиции РФ по Санкт-Петербургу и Ленинградской области Виктор Сажин, более 70% выявленных больных были заражены до попадания в места лишения свободы.

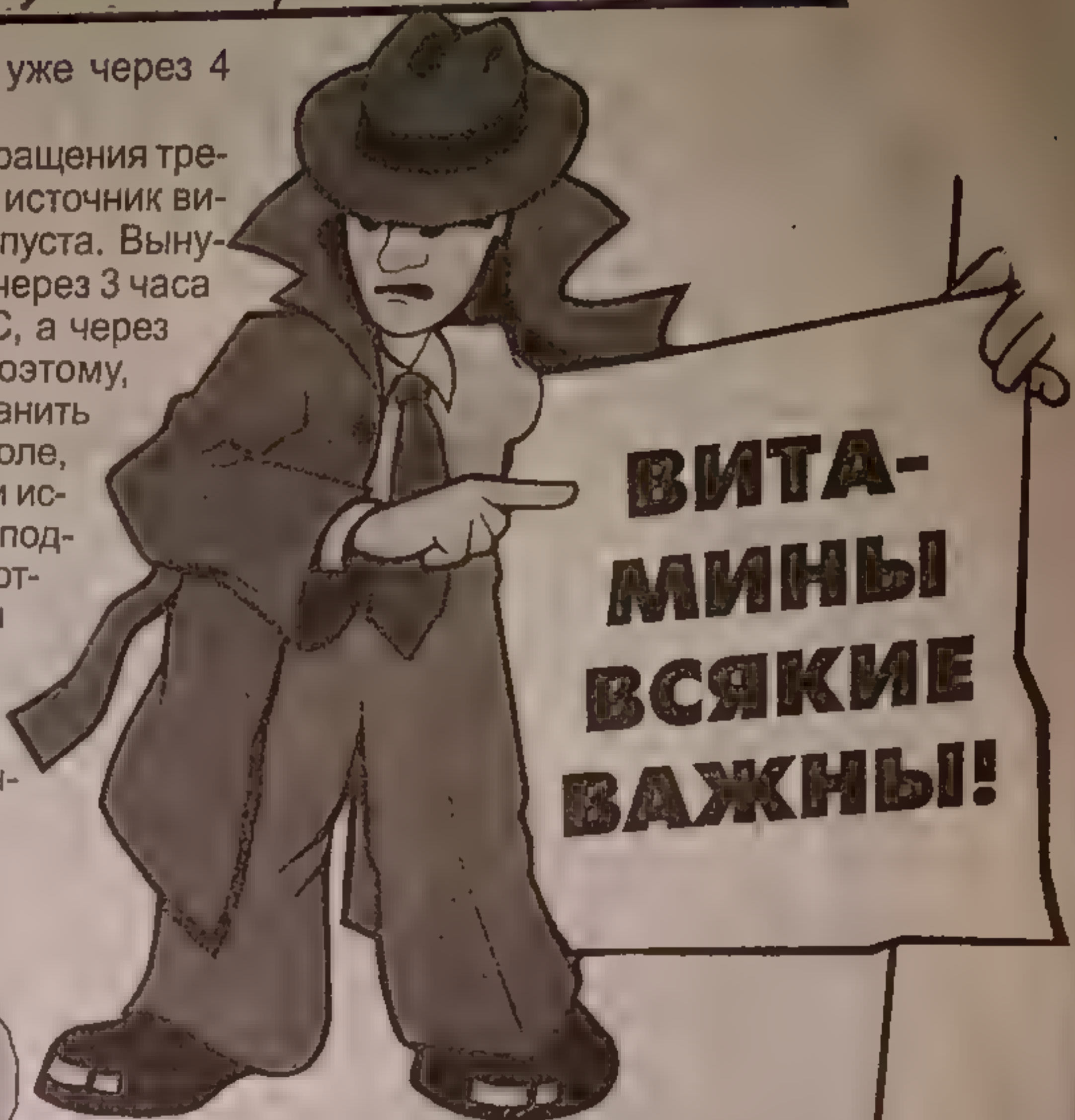
Все знают, что в период авитаминоза (каковой сейчас и бушует на просторах нашей родины) надо употреблять побольше витаминов, то есть овощей, зелени и фруктов. Но не стоит забывать и о том, что витамины - вещь капризная, легко уязвимая, так что есть, а главное - покупать, хранить и готовить витаминосодержащие продукты нужно с умом. Иначе пользы от них будет не больше, чем от сапожной подметки.

Итак, чтобы дольше сохранить витамины:

выбирайте крепкие, твердые плоды. В перезрелых и размякших овощах и фруктах содержится меньше витаминов.

процентов витамина С уже через 4 часа.

Очень осторожного обращения требует ценнейший зимний источник витамина С - квашеная капуста. Вынутая из рассола, она уже через 3 часа теряет треть витамина С, а через 12 часов - половину. Поэтому, если нет возможности хранить квашеную капусту в рассоле, ее нужно немедленно или использовать в пищу или подвергнуть тепловой обработке (отварить, потушить и т. п.). Замораживание квашеной капусты снижает содержание витамина С на 20-40 процентов.



**ВИТА-
МИНЫ
ВСЯКИЕ
ВАЖНЫ!**

ОПЯТЬ АВИТАМИНОЗ!

Покупайте овощи и фрукты регулярно, не закупайте их впрок, так как количество витаминов в сорванных плодах уменьшается с каждым часом.

Не оставляйте фрукты или овощи в воде - так они быстрее теряют витамины.

Не пренебрегайте замороженными овощами и фруктами. Обычно их подвергают заморозке вскоре после сбора. А овощи и фрукты, которые вы покупаете на рынке или в магазине, проходят путь до прилавка в не одну неделю.

Не следует готовить овощи в большом количестве воды. А готовка на пару или в СВЧ-печи сохраняет витамины и минеральные вещества гораздо лучше.

Крупы по возможности используйте не дробленые - в них сохраняется больше полезных веществ.

Запекайте мясо, рыбу и овощи в фольге - так они сохраняют и аромат, и питательные вещества.

Некоторые считают, что готовые овощные блюда можно долго хранить на холоде. Ошибочное мнение. Многие овощные блюда и при низкой температуре быстро теряют витамин С. Например, тушеная капуста через сутки теряет 90 процентов этого витамина, а вареный и нарезанный картофель теряет 40

Чтобы очищенный картофель не потемнел, многие хранят его в воде. Но делать это можно лишь на короткое время, так как из наружных слоев в воду переходят ценные азотистые вещества и разрушается витамин С.

При размораживании мяса нужно помнить: чем медленнее идет этот процесс, тем меньше теряется мясного сока и питательных веществ (в том числе и витаминов). Лучше всего размораживать мясо в холодильнике, поместив его в кастрюлю или миску и прикрыв мокрой тканью. При этом кристаллы льда тают медленно, и часть образующейся влаги успевает впитаться в мышечные волокна, которые набухают и в значительной степени восстанавливают свои свойства. Если же мясо нужно оттаять быстрее, его оставляют при комнатной температуре на 2-3 часа. Не следует размораживать мясо в теплой, а тем более горячей воде.

В период авитаминоза витамины всякие важны: в таблетках, салатах, коктейлях. В конце зимы любая витаминная подпитка прекрасно отражается не только на здоровье и самочувствии, но и на лице. Причем очень часто это не требует слишком уж больших усилий. Замените, например, завтрак или полдник коктейлем, в котором можно собрать все витами-

ны, необходимые женщине любого возраста, чтобы выглядеть бодрой и свежей.

Фруктовый напиток: сок одного лимона смешайте со стаканом холодной воды. Если у вас не все в порядке с пищеварением, добавьте ложку меда. Напиток заменит полный завтрак.

Овощной напиток: нарежьте около 200 граммов различных овощей и варите их в 0,5 л воды, пока не станут мягкими. Полученную смесь процедите, остудите, налейте в бутылку и поставьте в холодильник. Каждое утро желательно выпивать по одному стакану такого сока (не очень холодного), при желании добавьте туда соль и красный перец.

Напиток "Бодрость": взбейте один желток в стакане апельсинового сока. Выпейте напиток залпом.

Напиток "Долголетие": размешайте полчашки томатного сока с чашкой кислого молока, пейте, смакуя каждый глоток.

Золотой коктейль: сок одного лимона налейте в четверть чашки горячей воды и добавьте одну чайную ложку растительного масла. Мешайте до тех пор, пока смесь не станет молочно-желтой. Пейте маленькими глотками.

Витаминный коктейль: в полчашки воды выжмите сок двух лимонов и одного апельсина, добавьте две ложки меда и обильно посыпьте тертым миндалем. Особенно вкусен холодный напиток.

Александр БЕЛЯЕВ,
диетолог

Вас никогда не посещало желание (особенно во время болезни какой-нибудь неотъемлемой своей части) заглянуть себе внутрь, чтобы узнать, что же там творится? Признаться, у меня такие мысли витали. До криминала (то бишь харакири) дело не доходило. Но, говорят, попробовав методику чистки организма, человек приоткрывает эту тайную завесу, по крайней мере, он наглядно может видеть, сколько в организме скапливается "грязи".

Дату проведения намеченной процедуры желательно выбирать исходя из состояния здоровья. Важно правильно выбрать очередность проведения очисток различных органов. Главное - это очистка кишечника, печени, желчного пузыря и желчных протоков. Только после этого можно приступать к второстепенным, так как невыполнение такой последовательности может привести к нежелательным последствиям. Например, очистка крови и лимфы цитрусовыми соками до очистки печени может вызвать интоксикацию, проявляющуюся пожелтением кожи.

Последовательность выполнения очистительных процедур и их цель.

1. Смягчение организма, застойных зон и шлаков. Оно необходимо для повышения эффективности очистительных процедур и облегчения выведения солей, шлаков и других образований. Для этого применяют горячие ванны, посещение парной, грелки, растирания, мочегонные продукты (потогонный чай), а также вещества, обладающие вяжущим вкусом и обволакивающим свойством (отвар хвоя, овса), а также ограничивают или исключают из питания мясо, рыбу, молочные продукты, хлеб, сдобу, печенье, увеличивают

сделай себя чище



вают потребление сырой растительной пищи и уменьшают потребление вареной.

2. Очистление кишечника. В результате вымывается патогенная микрофлора и нормализуется здоровая, а в кровь поступают питательные вещества из пищи без токсичных включений. От такого питания органы начинают самовосстанавливаться, что приводит к общему оздоровлению, исчезает источник образования раковых клеток, так как из полости кишечника вымывается гнилостная среда,

Кто мечтает о вечной молодости, тот следит за своим здоровьем. Понятно, что со временем наш организм стареет, утрачивает свои первоначальные качества. Можно ли как-то предотвратить этот процесс? На этот счет есть разные мнения. Если избежать старения и смерти не удалось еще никому, то сделать организм более крепким, жизнеспособным под силу многим. Омолаживающим эффектом обладают разного рода чистки. Поэтому, представляя некоторые из них вашему вниманию, мы советуем испытать их действенность на себе.

насыщенная канцерогенами.

3. Очистление печени. В результате нормализуется порталное кровообращение, что способствует активизации работы органов брюшной полости, облегчается работа сердца, восстанавливаются все виды обменов в организме (белковый, жировой, углеводный, минеральный, витаминный и т. п.).

4. Очистление крови и лимфы. В результате органы получают более чистые питательные вещества, что способствует их более быстрому и эффективному восстановлению.

5. Очистление почек. В результате восстанавливается их способность к поддержанию постоянства внутренней среды организма (объем внеклеточной жидкости, кислотно-щелочное равновесие и т. д.).

6. Другие очистительные процедуры (второстепенные).

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

Самый простой, доступный и эффективный способ очистки кишечника - клизмы, которые можно выполнять в домашних условиях с использованием кружки Эсмарха. На основе многолетней практики апробирован состав из трав, оказы-

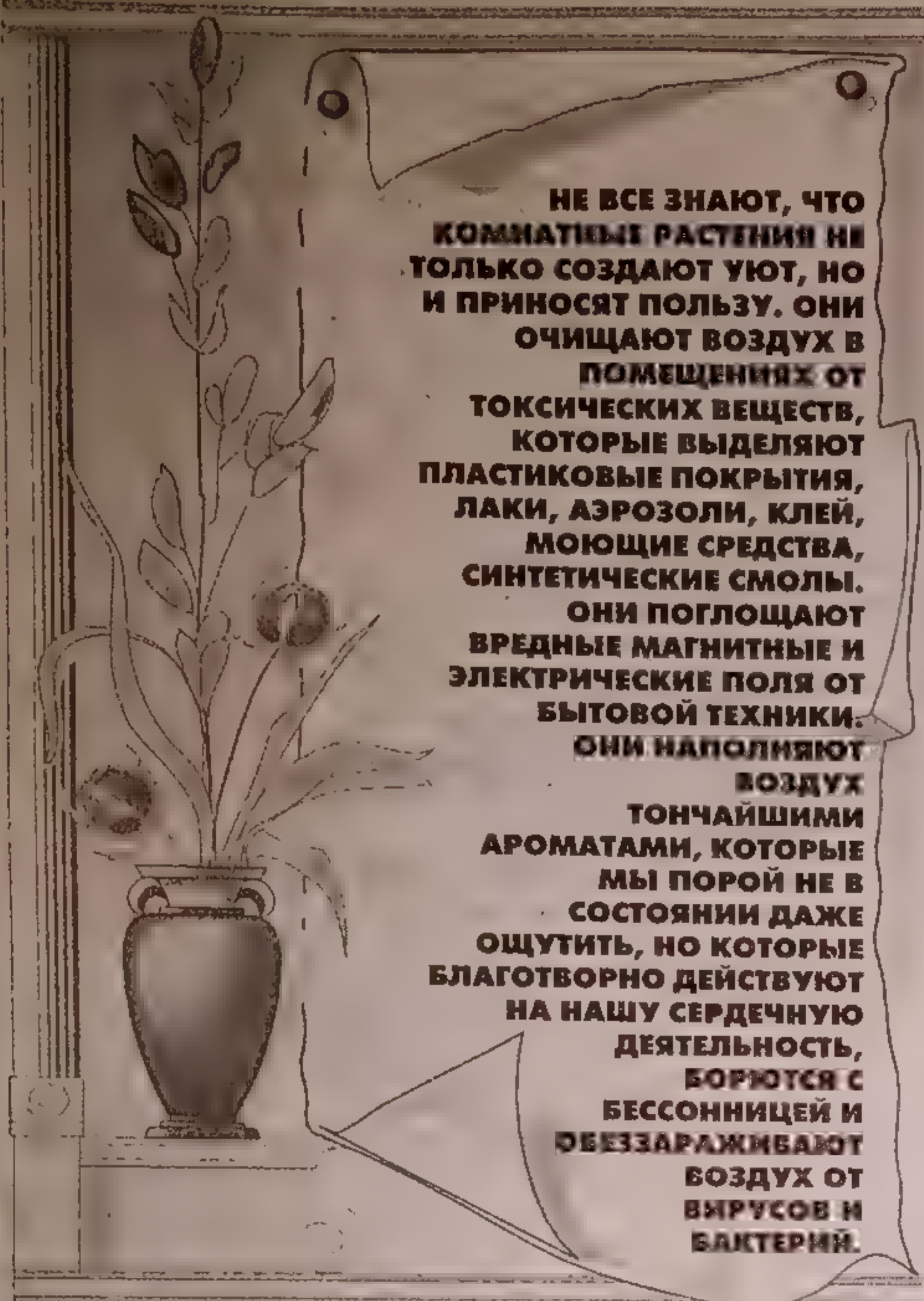
вающий мягкое и приятное воздействие на кишечник: ромашка, тысячелистник, пижма (1:1:1). Можно также использовать желчегонный сбор трав, продающийся в аптеках. Травяной сбор в количестве 2-3 ст. ложек рекомендуется разводить в 3-4 л кипящей воды. После остывания до температуры тела и процеживания водный состав готов для применения в очистительных клизмах. Количество воды для одной клизмы - 1,5-2 л.

Клизмы рекомендуется делать 2-4 раза в день:

- после завтрака через 1 ч. - первая, через 10-15 мин. после опорожнения кишечника - вторая (это промывание можно делать и раньше, но первую клизму очистительного цикла желательно сделать после естественного опорожнения);

- после обеда через 1-2 ч. - первая, через 10-15 мин. после опорожнения кишечника - вторая (это промывание можно делать и вечером за 2-3 ч. до сна).

Количество промываний в день определяется индивидуально в зависимости от показаний и временных возможностей каждого.



чи) полезно жевать, не глотая, при воспалении во рту или горле. А также, сняв прозрачную кожицу с мясистого листа, ее прикладывают влажной стороной к ожогам, порезам или нарывам. Это обеззараживает раны и ускоряет заживление.

Пестролистная диффенбахия - еще одно фитонцидное растение для комнат. Она очищает воздух жилых комнат от токсинов, поэтому ее место в комнатах, окна которых выходят на шумную автостраду или крупный завод, фабрику. Только будьте осторожны, когда возьметесь пересаживать цветок: его сок может обжечь слизистые.

Фитонцидными свойствами обладают и такие комнатные растения, как фикусы, плющи, драцены, аглаонемы. У последней, кстати, после цветения могут появиться мелкие красные ягоды. Они очень декоративны, но ядовиты. Так что, если в вашем доме есть маленькие дети и домашние животные, лучше выберите другой зеленый антисептик.

Вечнозеленый кустарничек лавра благородного сейчас встречается в комнатах крайне редко, а зря: выделяемые им вещества (эфирное масло до 4,5 процентов, цинеол, уксусная, валерьяновая, капроновая кислоты, пинен, гераниол, евгенол) убивают вирусы и бак-

ЛЕКАРСТВА

с ПОДОКОЖЖИКА

Чемпионом по пользе среди цветов является хлорофитум. Он ослабляет воздействие кислот азота в помещении, где несколько часов работала газосварка, поглощает формальдегид, выделяемый теплоизоляцией из синтетических материалов, очищает воздух от патогенных частиц. Причем очистительные свойства цветов заметно усиливаются, если положить в цветочные горшки активированный уголь. Хлорофитум обладает и значительным бактерицидным эффектом. Специалисты выяснили, что за 24 часа этот цветок почти полностью очищает воздух в средней комнате от вредных микроорганизмов.

Комнатная герань (или пеларгония) - настоящая живая аптека. Листок герани - первая доврачебная помощь. Если вы простудили ухо, то сверните лист трубочкой и вложите в слуховой проход. Тепло и облегчение почувствуете быстро.

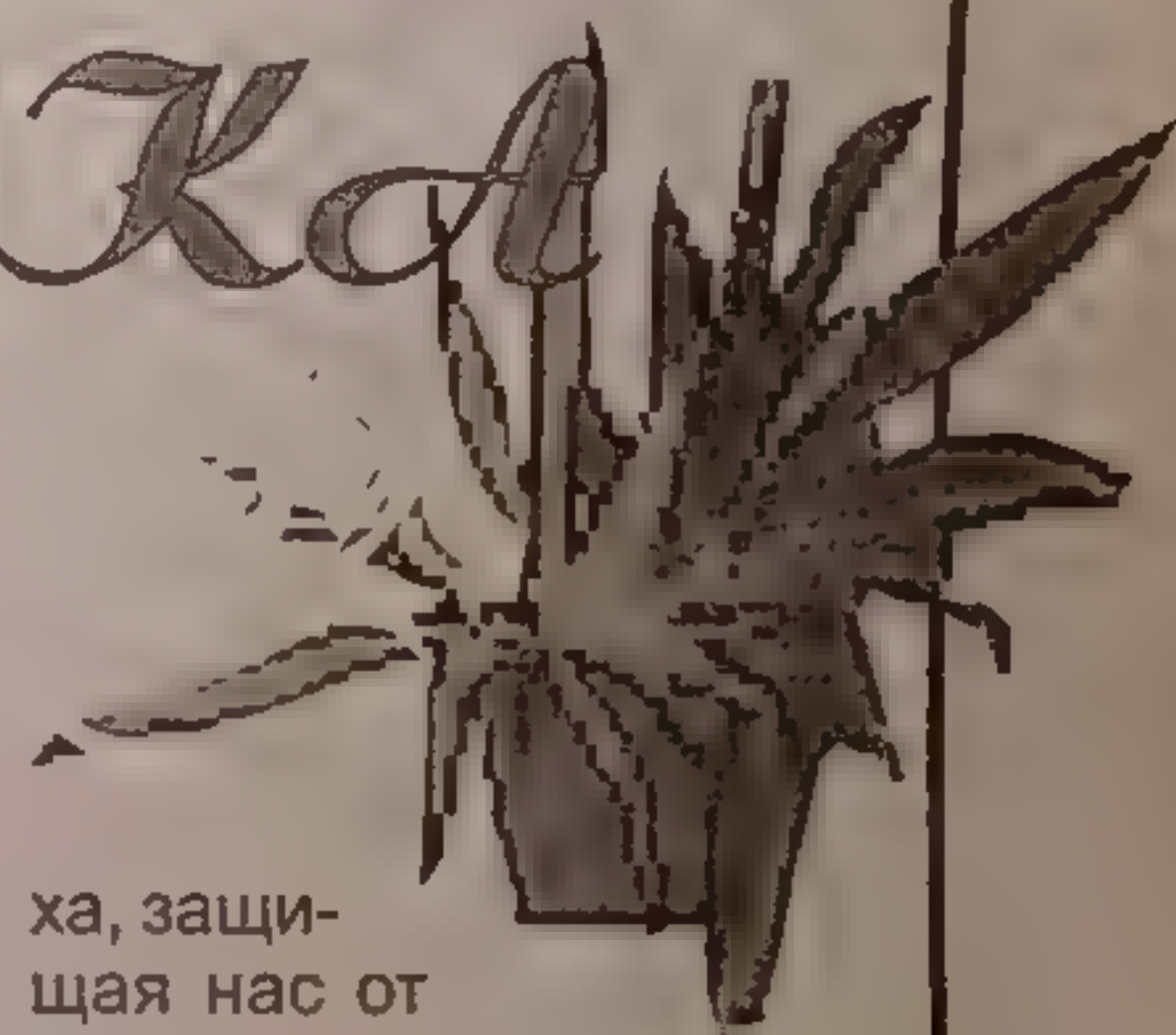
Герань выделяет биологически активные вещества, убивающие стрептококки и стафилококки. Итальянские ученые считают, что она обезвреживает энергетические патогенные зоны в доме. Врачи иногда определяют больных с помощью герани: если ее запах вам неприятен, то вы здоровы, а если нравится - перевозбужденную нервную систему пора подлечить. Вдыхая целебные соединения листьев герани, человек успокаивается, что очень важно при стрессах, неврозах, бессоннице. Вот почему этот цветок рекомендуется держать в спальне.

Каланхоэ (как и африканское алоэ, но без их горе-

терии, в том числе туберкулезную палочку. Мало кто знает, что лавр попал в Европу сначала именно как лекарственное растение, а уж потом проник в кулинарию как пряность.

Авиценна утверждал, что лист лавра облегчает боли в суставах, снижает напряжение, одышку, а его кора и костянки (сине-черные ягодки) обладают способностью выводить камни из почек и печени. Особенно полезно держать это растение людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, спазмами кишечника и желчных путей.

И, наконец, еще одна группа полезных растений - кактусы и другие суккуленты, особенно с длинными иголками. По мнению специалистов, эти растения не только убивают микробы, но и снижают вредную ионизацию возду-



ха, защищая нас от электромагнитного излучения.

И, разумеется, весь год можно выращивать на подоконниках такие полезные растения, как лук и чеснок. Если вы не планируете употреблять их в пищу, а лишь хотите вдыхать выделяемые ими фитонциды, выращивайте пышные декоративные сорта. Тогда полезные антисептики на вашем подоконнике станут еще и оригинальным, эффектным украшением комнаты или кухни.

Надежда СУБЧЕВА, фитотерапевт

Уважаемые читатели! Преплачу чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

РОЖА

Здравствуй, любимая газета! Обращаюсь к вам в последней надежде на выздоровление. Дело в том, что у меня на ноге рожа, так называемая. Вот уже почти месяц я не могу от нее избавиться. Лежала в больнице, там вроде бы все прошло, а вернулась домой, и все сначала. Я слышала, что есть какие-то проверенные надежные народные средства от этой болезни. Если вы знаете, напишите хотя бы один.

Заранее благодарю. Ольга Х.

1. Мел, красное сукно. Утром, до восхода солнца, пораженное рожей место присыпать сверху чистым, мелко просеянным мелом. Сверху наложить красное сукно и все это перебинтовать. На следующее утро снова повторить такую же процедуру, сменив мел. Через несколько дней рожа проходит. Процедуру производить несколько раз и обязательно до восхода солнца.

2. Мед пчелиный натуральный, лоскут красного шелка. Лоскут натурального шелка, красного цвета величиной с ладонь растереть на мелкие кусочки. Смешать с медом пчелиным натуральным, разделить эту смесь на 3 части. Утром за час до восхода солнца наложить эту смесь на пораженное рожей место и перевязать. На следующее утро процедуру повторить и так до выздоровления.

3. Порошок мела - 1 часть; порошок цветов ромашки - 1 часть; порошок красного кирпича - 1 часть; порошок листьев шалфея - 1 часть. Все хорошо смешать. Насыпать смесь на хлопчатобумажную ткань и прижать на пораженное место. Менять 4 раза в сутки, в полутемном месте, чтобы не попали прямые лучи солнца.

4. Ржаная мука. Мелко просеянная ржаная мука присыпается на больное место. Сверху обкладывается синей оберточной бумагой из-под сахара и все это перебинтовать. Делать рано утром, за час до восхода солнца. Менять повязку раз в сутки до восхода солнца.

5. Икра лягушачья. Весной набрать икры лягушачьей. Разложить ее тонким слоем на чистую тряпочку, высушить в тени. При воспалении рожи икру снова размочить в кипяченой воде комнатной температуры, намазать на чистую тряпку и наложить на больное место на ночь, от 3-4 таких процедур рожа проходит. В народе считается радикальным средством при роже. Хранить икру в прохладном месте 6 месяцев, не более.

ХМЕЛЬ ОТ НЕРВНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Для того, чтобы, например, перед каким-то ответственным делом, когда руки и ноги трясутся от волнения, успокоить свою нервную систему, я лично принимаю настой из шишек хмеля. 1 столовую ложку размельченных соцветий хмеля заливают 200 мл (1 стаканом) кипятка и нагревают на водяной бане 15 мин., затем охлаждают и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Можно пользоваться порошком шишек хмеля по 1/2 чайной ложки 3 раза в день.

Есть еще один способ заваривания тех же шишек хмеля. 2 чайные ложки сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать несколько часов в термосе, процедить. Принимать по 1/2 стакана на ночь при повышенной нервной возбудимости, судорогах.

ОТ МАЛЯРИИ, ЛИХОРАДКИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Во время простуды меня часто лихорадит. Причем происходит все это в довольно жестокой форме, так меня трясет и знобит, что я не могу спать. В этих случаях я прибегаю к некоторым секретам из народной медицины.

- Хмель, шишки. 25 г шишек хмеля на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав 1,5 часа, процедить. Принимать во время приступа 50 г, вечером 50 г. Еще на следующий день также принять утром и вечером по 50 г, хотя бы и не было приступа. Принимать 3 дня лежа в постели и после приема хорошо укутаться. В народе считают, что быстро проходят приступы. В течение 2-3 дней будет некоторая тяжесть в голове, которая скоро проходит.

- Клевер красный. (Цветущие облиственные верхушки, собранные в начале цветения). 40 г цветов настоять в 500 г водки в течение 2-х недель. Процедить, отжать. Принимать по 20 г перед обедом или перед сном. Курс лечения 3 месяца с перерывом 10 дней. Через 6 месяцев курс можно повторить. Также применяется при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся головными болями и шумом в ушах.

Александра Т.

ЯЗВА ТРОФИЧЕСКАЯ

Здравствуй, любимая газета! Иной раз из обыкновенной ранки небольшой, пореза может развиться огромная язва, так называемая трофическая. И ее нужно срочно лечить. Я бы посоветовала в этом случае обратиться к народным методам.

Квасцы жженые. В 100 г теплой воды (кипяченой) всыпать квасцы жженые в порошок (на кончике ножа). Хорошо размешать. Смазать тампоном, смоченным в растворе квасцов, гноящиеся раны, трофические язвы и др. открытые раны. Квасцы осушают рану, стягивают ее, останавливают кровь и излечивают. Применять в основном для промывки ран.

Мумие. 6-10 гр. Мумие хорошо размешать в 100 г жидкого свежего пчелиного меда. Марлевый тампон пропитать этим составом и наложить на рану, перебинтовать. Менять раз в сутки.

Смола-живица хвойных пород деревьев. На язву (рану) налить смолы-живицы, перебинтовать. Менять раз в 2-3 суток. Промывать рану спиртом и снова наложить живицу. Если смола-живица сухая, то растворить в 96% спирте. Делается так: смолу перебрать, сложить в стеклянную баночку или пузырек с широким дном и горлом. Залить 96% спиртом так, чтобы он покрывал живицу на 1 см. Через несколько дней смола размочится. Ее намазывают на рану.

Медуница, трава. Свежие растертые или измельченные листья прикладывают к гнойным ранам, порезам, язвам или обмывают их жидким настоем травы. Быстро заживают раны. Менять повязку дважды в день.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на проеббу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и при-слать его по адресу: 430000 ул. Большевикс-кая, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоапте-ка". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и если есть, домашний телефон.

ЯЧМЕНЬ НА ГЛАЗАХ

Здравствуй, любимая газета! Прежде всего хотелось бы поблагодарить всех сотрудников, которые работают в редакции "Семейного лекаря" за то, что они делают такую полезную газету. Во-вторых, у меня тоже есть секреты лечения. Это касается ячменя.

1. Пижма, цветы. Страдающим от ячменя рекоменду-ется принимать по несколько маленьких, желтых цве-точков пижмы за один раз, запивая холодной водой. В течение дня принимать 4-5 раз. Таким образом пить пока не пройдет ячмень. Это простое средство навсегда из-бавляет человека от ячменя на глазах.

2. Календула (ноготки), цветы. 10-15 г сухих цветов на стакан кипятка, настоять, укутав 30-40 минут, проце-дить. Делать примочки и компрессы на больные глаза при ячменях. Настойку календулы развести кипяченой водой 1:10. Делать примочки. Календула считается хо-рошим средством при воспалениях глаз.

3. Алое (столетник), средний лист (5 г) Измельчить и настоять 6-8 часов в стакане холодной кипяченой воды, процедить и делать примочки на больные глаза. Сре-зать лист, обмыть, отжать сок, развести холодной во-дой 1:10. Делать примочки.

Арапова Т.

МАСЛА В ДОМАШНЕЙ АПТЕКЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Из всех лекарств и косметических препаратов я предпочитаю масла. Мне кажется, они имеют наиболее эффективное лечебное действие. В частности, в моей аптечке всегда есть зве-робойное и ментоловое масла.

Зверобойное масло. Полстакана свежих цветов и ли-стьев зверобоя, очищенных, настоять на стакане мин-дального или подсолнечного масла в течение трех не-дель. Отжать, процедить. Хранить в прохладном мес-те. Применяется зверобойное масло при ожогах (ради-кальное средство), незаживающих ранах и язвах, на-рывах, гнойных воспалениях слизистой оболочки рта, смазывают раны от укуса здоровой собаки или кошки, высыпания на теле после простуды.

Ментоловое масло (аптечный препарат) 2% и 4%. При-

ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

меняется при насморке по 2-3 капли в каждую ноздрю. Маслом смазать уголки крыльев носа при насморке. Детям до трех лет не применять. При головной боли про-студного характера, при прострелах в голове, при миг-рени смазать ментоловым маслом лоб, виски, темень, затылок сзади, под черепом (где яма). При начинаю-щемся насморке сделать то же самое. На ночь очень полезно смазывать дыхательные пути (нос) ментоло-вым маслом, смешанным с вазелином. Наносить тон-ким споем.

Ожогина Р.

ОТ ХЕЙЛИТОВ

Здравствуй, любимая газета! Из последних медицин-ских достижений и находок больше всего вызывает мое доверие различные вытяжки из шишек хмеля. Экстракт из шишек хмеля широко употребляют в косметике и в дерматологической практике. На основе хмеля про-мышленность выпускает ряд лечебных кремов и ра-створов, предназначенных для устранения перхоти, укрепления волос, лечения дерматитов, угрей, хейли-тов. С этой целью используют также и настой из ши-шек хмеля. Но проще готовится отвар. Отвар шишек: 2 столовые ложки сухого сырья на 1/2 стакана горячей воды, кипятить 15 мин., процедить.

Петрунова И.

АЛЛЕРГИЯ

Здравствуй, уважаемый "Семейный лекарь", а также читатели и сотрудники редакции! Наступает время обо-стрения у всех аллергиков, потому что осталось совсем немного до той поры, когда начнут распускаться почки-цветочки, полетит пыльца и люди начнут задыхаться, чихать. Сама я обычно чувствую себя почти также каж-дую весну. Тем не менее, стараюсь облегчить свое со-стояние приемом различных лекарственных трав. Я смешиваю череду, календулу, ромашку, беру столовую ложку травы, завариваю стаканом кипятка. Затем на-стаиваю 2 часа. Процеживаю. Пить по 2 стол. ложки 3 раза в день.

Озоркина Н.

Как ни крути, бороться с этим надо. Правда, многие страдальцы уже отчаялись бороться. Стоит прислушаться к мнению специалистов и выполнять не очень сложные их рекомендации.

Регулярно мойте ноги

Лучший способ дезодорировать ноги - мыть их с мылом. "Кажется, это так просто, - говорит Глен Гастуэрт, исполнительный директор Американской ассоциации ортопедов. - Но многие, принимая душ, забывают нагнуть и потереть мочалкой ступни, в результате оставляя на них массу бактерий".

Сушите ноги

Когда ноги вымыты, хорошенько их просушите, особенно между пальцами. "Именно во влажной среде размножаются дающие запах бактерии", - поясняет Д. Хейл, ортопед Вашингтонского центра болезней ног в Сиэтле.

Долой все лишнее

Толстый, шелушащийся слой мертвых клеток может стать отличной средой для пахучих микробов. "Лучше всего избавиться от мозолей и лишней кожи, особенно на пятках", - говорит д-р Бреннер. Принимая ванну, трите подошвы пемзой или специальной теркой.

Травите грибок специальными мазями (микозолон, канестен и др.). Обработав стопы механически, смажьте их противогрибковым средством. Главное при этом, чтобы кожа была сухой.

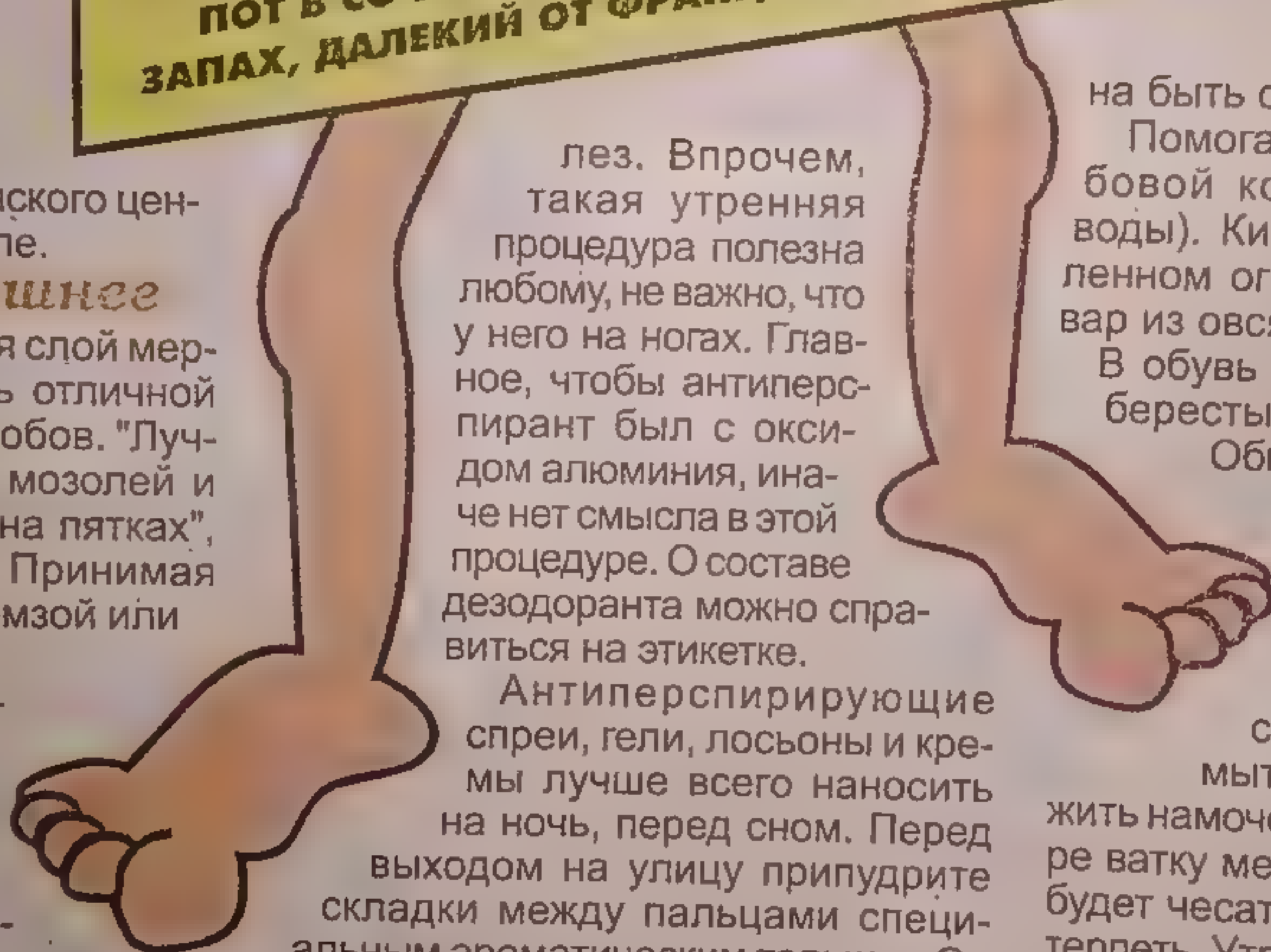
Чаще меняйте носки

Меньше всего ноги пахнут в носках из специальной гигроскопичной синтетики. Если запах вас особенно волнует, меняйте их почаще: два-три раза в день.

Пользуйтесь дезодорантом. "Если носите колготки, менять их в течение дня не всегда удобно. В этом случае обрабатывайте подошву шариковым антиперспирантом с активным агентом на основе оксида алюминия", - учит д-р Хаппин. Входящие в их состав соли алюминия и цинка суживают выводные протоки потовых же-

НОГМ КОГДА ПОТЕЮТ

ЭТА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ (ПО-НАУЧНОМУ ОНА НАЗЫВАЕТСЯ ГИПЕРГИДРОЗ) СПОСОБНА ОТРАВИТЬ ЖИЗНЬ КОМУ УГОДНО. СТОИТ, НАПРИМЕР, РАЗУТЬСЯ В ГОСТЯХ - И МОЖНО БЫТЬ УВЕРЕННОЙ, ЧТО ПРИГЛАШЕНИЙ НА ТАНЕЦ НЕ ПОСЛЕДУЕТ. А КОГДА МУЖ, ПРИДЯ С РАБОТЫ, ТИХОНЬКО ОСТАВЛЯЕТ НОСКИ В ПОТАЙНОМ МЕСТЕ, ВАМ КАЖЕТСЯ, ВЫ НАЧИНАЕТЕ МЕТАТЬСЯ ПО КВАРТИРЕ В ПОИСКАХ СДОХШЕЙ МЫШКИ... ДЕЛО В ТОМ, ЧТО НА СТОПАХ НАХОДИТСЯ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТОВЫХ ЖЕЛЕЗ, А ПОТ В СОЧЕТАНИИ С БАКТЕРИЯМИ ДАЕТ ЗАПАХ, ДАЛЕКИЙ ОТ ФРАНЦУЗСКИХ ДУХОВ.



лез. Впрочем, такая утренняя процедура полезна любому, не важно, что у него на ногах. Главное, чтобы антиперспирант был с оксидом алюминия, иначе нет смысла в этой процедуре. О составе дезодоранта можно справиться на этикетке.

Антиперспирирующие спреи, гели, лосьоны и кремы лучше всего наносить на ночь, перед сном. Перед выходом на улицу припудрите складки между пальцами специальным ароматическим тальком. Он хорошо впитывает влагу, слегка подсушивает кожу, защищает ее от потертостей, создавая на весь день ощущение комфорта. При каждом удобном случае ходите босиком или в сандалиях на босу ногу.

Меняйте обувь. Старайтесь носить каждую пару обуви минимум через день, чтобы она успела проветриться. А пока не носите, кладите внутрь отдушку, хотя бы можжевеловую распылку.

Мойте обувь. Покупая кроссовки, выясните в магазине, можно ли их стирать. Если да, бросайте раз в месяц в стиральную машину. Это убьет поселившиеся внутри бактерии.

Народные средства от потения ног

Растолочь кристаллы борной кислоты и каждое утро обильно посыпать

этим порошком подошвы ног и между пальцами. Ежевечерне смывать горячей водой. Менять носки или чулки два раза в день. Дурной запах исчезает после двухнедельного лечения.

Взять немного дубовой коры и измельчить ее в порошок, обильно посыпать носки или чулки изнутри, перед тем как надеть их. Делать ежедневно, пока потение не уменьшится.

Тем, кто сильно потеет, рекомендуется выпивать по чашке отвара шалфея в день (без сахара).

Мыть ноги холодной водой несколько раз в течение дня (рекомендуется людям, которые имеют первичный опыт закаливания). Или ежедневно на ночь делать 10-минутные ванночки с добавлением марганцовки (вода должна быть светло-розового цвета).

Помогают ванны из отвара дубовой коры (50-100 г на литр воды). Кипятить полчаса на медленном огне. Можно добавить отвар из овсяной соломы.

В обувь положить "подошвы" из бересты.

Обмывать ноги на ночь прохладной соленой водой.

Обмывать ноги содовой водой утром и вечером:

чайная ложка соды на стакан теплой воды. Промыть и обтереть ноги, положить намоченную в содовом растворе ватку между пальцами ног. Если будет чесаться и саднить, надо потерпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться. Очень скоро запах исчезнет.

Хорошо промыть ноги теплой водой с мылом, ополоснуть холодной водой. Солому ячменя, овса, пшеницы или пырея ползучего переплести между пальцами, как плетут корзины, надеть чистые носки. Это все сделать на ночь. Через неделю вы уже забудете про свой недостаток. Ноги не будут потеть долгие годы.

Два раза в день перекладывать ноги и пальцы свежими березовыми листьями.

Надеемся, что вы выберете тот метод борьбы с потными ногами, который вам больше по душе и уже не будете краснеть от неприятного запаха. Ваше окружение это оценит. Здоровья вам и красоты.

Чумакова Юлия

ЛЕЧИТЕСЬ ЦВЕТОМ

С давних времен известно, что цвета оказывают мощное и разнообразное воздействие на организм человека. Один цвет может возбуждать, другой - успокаивать, третий - расслаблять, четвертый - способствовать концентрации внимания. На основании этого в фитотерапии для лечения различных болезней используются растения определенного цвета.

Красный цвет, например, согревает, разгоняет энергию по телу. Он может быть использован для лечения кожных заболеваний, болезней кровообращения, снятия воспалительных процессов. Для этой цели подойдут клевер луговой (красный), наперстянка, морковь (корень), копытень (цветки), ягоды ландыша, рябины и калины, горицвет.

Оранжевый и желтый цвета усиливают регенерацию кожи и тканей, заживают язвы, стимулируют работу печени, почек, желудка, снижают кислотность в организме, способствуют восстановлению репродуктивных функций органов малого таза. С такой задачей справятся календула (ноготки), зверобой (правда, прием его ограничен, поскольку растение это ядовито), одуванчик, золотая розга (великолепно растворяет камни и песок в почках и мочевом пузыре), калган, тыква (мякоть, семена), пижма (цветки), подмаренник лекарственный, донник, череда.

Зеленый цвет укрепляет мышцы, дает легкость телу, нормализует обмен веществ, успокаивает боль и нервы, стабилизирует артериальное давление, а также устраняет боли в мышцах, спине, ногах. Тут самое широкое применение найдут листья земляники лесной, крапивы, ежевики и косяники, манжетки (2-3 свежих листика надо съедать ежедневно для снижения сахара в крови), листья мяты, кипрея, черной смородины, осины, березы, ольхи, трава спорыша.

Голубой, синий, фиолетовый цвета связаны с болезнями органов дыхания, простудными заболеваниями, болезнями эндокринной системы, глаз, носоглотки и ушей. Эти цвета успокаивают, обладают обезболивающим и заживляющим действием, снижают высокую температуру тела и излечивают длительные головные боли. К таким растениям-целителям относятся пустырник, синюха голубая, незабудка луговая, фиалка трехцветная, колокольчик, шалфей, чабрец, корень валерианы, а также

вереск, василек, вероника, зюзник европейский (самое лучшее средство при воспалении щитовидной железы: взять 1 ст. ложку травы с цветами, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить и пить по 3 глотка 3 раза в день через час после еды).

Белый цвет лечит нервы, бессонницу, очищает сосуды, гармонизирует все процессы в организме. Помогают при этом такие растения, как цветы боярышника, калины, земляники лесной, ландыша, таволги, мокрицы, донника белого (особенно хорошо чистит кровь в женском организме), кислицы лесной.

Кажется, все просто: сорвал растение нужного цвета - и лечись на здоровье. Однако не всегда так получается. Почему? На то есть несколько причин. **Во-первых**, при сборе того или иного растения надо хорошо знать, как оно выглядит, и уметь отличать от других, на него похожих.

Во-вторых, надо четко представлять, что лечит конкретное растение и как его можно применять. При этом следует учитывать, что

неумеренный прием любого, самого безобидного растения в виде отвара или настоя внутрь может нанести непоправимый вред вашему здоровью.

В-третьих, лучше, если человек, страдающий каким-то заболеванием, сам будет собирать растения, наиболее подходящие для лечения его болезни. При этом во время сбора он должен разговаривать с растением, вкладывая в него информацию о себе и о своей болезни, просить растение о помощи. Вот почему порой получается, что человек находит совершенно незнакомое растение, о целебных свойствах которого он понятия не имел, а оно-то как раз ему и помогает избавиться от недуга.

Только бережное и чуткое отношение к окружающей природе позволит человеку стать для себя и целителем, и спасителем. Этому можно научиться - было бы желание. А поэтому я не устаю повторять своим пациентам: ваше здоровье в ваших руках.

А. Макагонов

ПЕТРУШКА-ЛЕКАРЬ

Здравствуй, любимая газета! Наверное, в нашей семье почечные заболевания передаются по наследству. Мама моя мучается почками, бабушка мучалась. Вот и я тоже попала в ряды почечников, если можно так выразиться. Тем не менее на себе крест ставить не собираюсь. Как только чувствую, что почки опять барахлят, значит, там собираются камни. Я не откладываю лечение в долгий ящик, а начинаю пить обыкновенную петрушку, коей запасы делаю с лета немалое количество.

Крепкий отвар петрушки пью без нормы при камнях в почках, мочевом пузыре, печени, в кровеносных сосудах.

Лариса Б.

ФАРИНГИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Моему сынишке всего семь лет, а у него уже хроническая форма фарингита. Наверное, в этом виновата и я, что недосмотрела вовремя, и врачи вовремя не долечили. Тем не менее, теперь я стараюсь при первых же признаках обострения болезни усиленно лечить сына в домашних условиях, не прибегая к химическим препаратам. Я завариваю для него травяной сбор. Состав: аир, зверобой, календула. Приготовление: чайную ложку травы настоять на стакане ХОЛОДНОЙ воды 4 часа. Кипятить 2 мин. Процедить. Полоскать горло и глотать.

Нерестова Н.

АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ

Привет, "Лекарь"! Человек я жизнерадостный, и мало что может испортить мне настроение, кроме одной важной проблемы. Я астматик. Причем приступы случаются довольно жестокие. Это было раньше, пока я не стал принимать противоастматический сбор, состоящий из девясила, крапивы, липы. Приготовление: чайную ложку травы на стакан кипятка. Настоять в тепле 1 час. Процедить. Пить по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

Иван Г.

ТРОМБОФЛЕБИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! От тромбофлебита я использовала листья березы, винограда. По старинному рецепту заваривала столовую ложку травы на 0,5 л кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Выпить в 3 приема перед едой.

Петрова Г.

ГЕМОРРОЙ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Я работаю водителем. Причем часто меня посылают в дальние командировки. Не удивительно, что от сидячей работы у меня начал развиваться геморрой. (Как оказалось впослед-

ствии, не у меня одного). И жена начала давать мне в дорогу настои травяные. Вот какие. Для внутреннего применения.

Состав: тысячелистник, крапива, водяной перец. Приготовление: столовую ложку травы залить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Пить за полчаса до еды по полстакана.

Для наружного применения. Состав: каштан, ромашка, шалфей. Приготовление: стол. ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 6 час. Процедить. Для микроклизм, ванночек, примочек.

Т. Э.

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ СБОР (ОТ ВОСПАЛЕНИЙ)

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Признаться честно, я не очень люблю всякие женские процедуры. Но без них чаще всего не обходится ни одно лечение гинекологических воспалений. Тем не менее, кто ищет, тот найдет, говорят. И вот я нашла рецепт лечебного сбора, который нужно пить при гинекологических воспалениях.

Состав: тысячелистник, мята, пырей. Приготовление: столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин., процедить, выпить в течение дня глотками.

Ирина Е.

СКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Здравствуй, любимая и уважаемая газета! Когда и где настигнет нас та или иная болезнь, никогда не знаешь. Могла ли я подумать, что когда-нибудь у меня начнет развиваться склероз сосудов головного мозга. Но это случилось. Тем не менее человек я целеустремленный, поэтому активно взялась за лечение.

Чеснок 2-3 дольки, морковь 300 грамм, орех грецкий 0.5 стакана, масло подсолнечное 100 г, сахар и соль по вкусу (морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанными грецкими орехами и растертыми дольками чеснока, положить сахар, посолить, заправить подсолнечным маслом или майонезом). Всем этим я лечилась где-то с месяц, и теперь за свое здоровье вполне спокойна.

Аверина Ю.

КАМНИ В ПОЧКАХ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Хотелось бы своими знаниями поделиться с теми, кто страдает от камней в почках и мочевом пузыре. Думаю, таких людей довольно много, потому что вода, которую мы, городские жители, пьем, далека от экологически чистой, несмотря на всякие приспособления в виде фильтров и тому подобных средств. Так вот лучше всего выгонять камни травяным сбором. Бузины цвет, скорлупу фундука и некоторые мочегонные травы по индивидуальным пристрастиям смешать в равных частях. Столовую ложку травы залить полутора стаканами кипятка. Кипятить 5 мин. Настоять 5 мин. Процедить. Пить по полстакана утром и вечером. Камни выходят довольно быстро и относительно безболезненно.

Тамара Г.

КАМНИ В ПЕЧЕНИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Недавно я испробовала на себе один рецепт, который, как мне сказали, выводит камни из печени. Теперь этим рецептом я хотела бы поделиться с читателями своей любимой газетой. В состав лечебного сбора входят вербена, зверобой, мята. Берут столовую ложку травы, заливают на ночь полтора стаканами воды. Утром кипятят 5 мин. Затем процеживают. Отвар выпить за день глотками.

Ольга Харитонова

КИСТОЗ ЯИЧНИКОВ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Будьте так добры, напишите рецепт, если таковой имеется, для лечения кистоза яичников.

Заранее благодарю Р.Ж.

Народная медицина рекомендует следующий состав: тысячелистник, бессмертник, солодка. Столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Процедить. Пить по 1/3 стакана за 15 мин. до еды.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ НОГ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мой рецепт поможет уберечь ноги от появления шпор, морщин, шишек и мозолей. Ингредиенты: оливковое масло - 100 г, кунжутное масло - 40 г, витамин А в масле (аптечный препарат) - 10 г. Все смешать и полученный бальзам наносить на сухую стопу вечером, предварительно сделав содовую ванночку. После этого надеть хлопчатобумажные носки.

Солодова П.

ОТ ПОНОСА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как-то случилось у меня расстройство желудка и кишечника. Жидким стулом я мучилась целый день. Такое бывает у меня после праздников, когда я поем лишнего, а потом кишечник никак не может успокоиться. Теперь у меня есть верное средство, которое я принимаю от диареи. Это травяной сбор, состоящий из коры дуба, подорожника.

Я беру эти компоненты в равных пропорциях, смешиваю. Затем приготавливаю отвар: столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять. Процедить. Пить по 1/3 стакана три раза в день.

З.Х.

ПРИ БОЛЕЗНЕННЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я как-то прочитала, что девушки в большинстве своем страдают от болезненных менструаций. И в вашей газете находила несколько способов избавиться от этого. У меня же есть свой способ лечения этого недуга. Я делаю отвар из сложного сбора. Состав: багульник, валериана, горец почечуйный.

Приготовление: столовую ложку травы заварить ста-

каном кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Выпить в течение дня мелкими глотками.

Галина Р.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ СБОР

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Скажите, пожалуйста, чем можно в домашних условиях снять воспаление?

Иван Г.

Состав: чистотел, крапива, лапчатка.

Приготовление: столовую ложку смеси травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Выпить в течение дня мелкими глотками.

СБОР ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я всегда придерживалась такого принципа, что любую болезнь легче предотвратить, нежели лечить. Так вот именно в этих целях особенно в период разгара различных эпидемий я завариваю для себя травы и пью, а также пою ими всю семью. С тех пор, как я начала усиленную профилактику, ничем серьезным никто из нас не болел. Желаю и вам того же.

Состав: акация, алыча, амарант. Приготовление: столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин., процедить. Пить 3 раза в день по 1/3 стакана перед едой.

С уважением Наталья Орхипова

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Очень хотелось бы знать, можно ли с помощью трав вылечить туберкулез легких. Если вы знаете такой рецепт, напишите, пожалуйста.

С уважением и благодарностью Р.М.

Состав: шиповник, зверобой, золототысячник. Приготовление: 2 столовые ложки травы залить 500 мл кипятка. Кипятить 10 мин. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой.

УГРИ, ПРЫЩИ

Уважаемый "Семейный лекарь", здравствуй! Когда такая газета начала появляться на прилавках наших газетных киосков, я очень обрадовалась, потому что проблем со здоровьем у меня хватает, а вот рецептов лечения маловато. И одна из них заключается в том, что у меня не переводятся прыщи на лице. Что бы вы могли мне посоветовать?

Заранее благодарна, Ирина Р.

Уважаемая Ирина, из трав с давних времен для лечения различных прыщей, угревой сыпи используют такие травы как береза, душица, кора дуба. Столовую ложку травы, взятой в равных пропорциях, заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Для примочек и умывания. Попробуйте. Если не поможет, вам стоит обратиться к эндокринологу.



Казалось бы, после долгой зимы приход весны должен не только радовать людей, но и придавать им больше сил, увеличивать работоспособность. Не тут-то было. Как раз в это время у большинства появляются усталость, апатия, раздражительность, бессонница. Весной обостряются многие хронические заболевания, особенно сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные.

Чтобы весна была в радость, проращивайте зерна

А дело в том, что в весенний период в организме нарушается согласование биоритмов различных органов и систем. Это связано с тем, что с апреля по июнь организм перестраивается с минимального уровня общей активности (биологической зимы) на максимальный (биологическое лето). К тому же весной увеличивается продолжительность светового дня, возрастает солнечная активность и напряженность магнитного поля.

Организм активно реагирует на эти изменения. Повышается возбудимость нервной системы, усиливается образование гормонов гипофиза, щитовидной железы, надпочечников и половых желез. В результате происходит усиление воспалительных и аллергических реакций, повышение проницаемости сосудов, возрастает их чувствительность на скачки температуры, влажности и атмосферного давления. Получается, что весной организм имеет очень высокую реактивность и низкую устойчивость к внешним раздражителям.

Кроме того, весной идет генетическая перестройка ритма выработки ферментов и гормонов желудочно-кишечного тракта, что обусловлено исторически сложившейся традицией перехода с зимнего на весенний пищевой рацион. Вы, наверное, замечали, что весной хочется пожевать чего-нибудь свеженького, зелененького, и мы с удовольствием едим зеленый лук, петрушку, укроп, в то время как зимой спокойно обходились без них.

Чтобы по-

мочь организму преодолеть возможные весенние недомогания, очень полезно ежедневно употреблять проростки злаковых культур, которые обладают не только питательными, но и целебными свойствами. При прорастании зерен внутри растений идут сложные химические реакции, сопровождающиеся образованием витаминов и легкоусвояемых белков, жиров, углеводов. Например, в проростках пшеницы по сравнению с обычными зернами содержание витаминов С и В увеличивается в 5 раз, витамина В1 - в 1,5 раза, витамина В2 - в 13,5 раза, фолиевой кислоты - в 4 раза. Резко возрастает также содержание антиоксидантов, антибиотиков, стимуляторов роста.

Проростки злаков считаются ценнейшим поставщиком в организм физиологически активных веществ. За счет повышенного содержания в них витамина Е у людей, регулярно употребляющих их в пищу, повышается работоспособность. А масло из пшеничных зародышей является самым богатым концентратом этого витамина. Его регулярное употребление стимулирует выносливость, тонизирует сердечно-сосудистую и дыхательную систему и особенно полезно при регулярных физических и умственных перегрузках.

Пшеничные проростки, которые в весенний период с лихвой восполня-

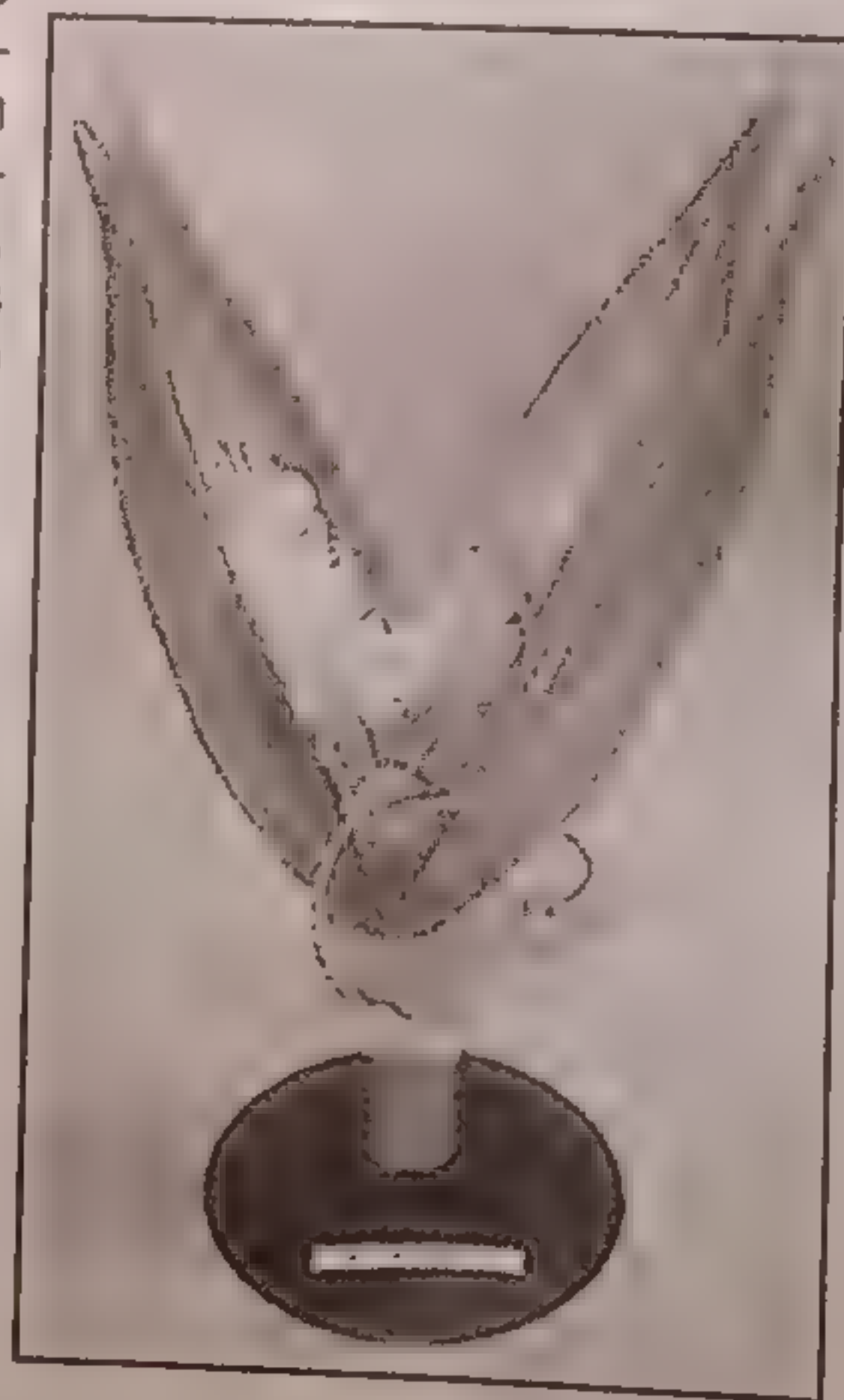
ют дефицит витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ, необходимых нашему организму, можно купить в аптеках или в специальных отделах многих продуктовых магазинов. По сути дела они являются прекрасными пищевыми добавками.

Можно их вырастить и самостоятельно в домашних условиях. Для этого надо взять пшеницу, рожь, горох, фасоль или другой вид зерновых, наиболее подходящих вам по вкусу. Промойте зерна, разложите их между двумя слоями хлопковой ткани, обильно смоченной теплой водой, и оставьте при комнатной температуре до тех пор, пока не проклюнутся первые росточки. При этом верхний слой ткани необхо-

димо периодически увлажнять теплой водой, чтобы зерна под тканью не засохли. Обычно проростки бывают готовы к употреблению дня через два после их "посева".

Весеннее недомогание хорошо снимается и с помощью свежей зелени. Поэтому старайтесь использовать все первоцветы, которые появляются в конце марта - начале апреля. К ним относится молодая крапива, листья мать-и-мачехи, листья одуванчика.

Галина ХОЛМОГорова



Мужчина, выпивающий в день более пол-литра молока, гораздо меньше подвержен риску сердечного приступа, чем тот, кто его не пьет совсем. К такому выводу пришли южноафриканские ученые из Совета по медицинским исследованиям. Одно из предположений медиков состоит в том, что в молоке содержатся вещества, понижающие содержание холестерина. А ведь долгое время считалось, что молоко и молочные продукты повышают опасность сердечно-сосудистых заболеваний из-за насыщенности жирами.

МУЖЧИНАМ ПОЛЕЗНО МОЛОКО



ВМЕСТО РЮМКИ

Лекарственные растения могут помочь в лечении и профилактике пьянства и алкоголизма.

Прибегните к помощи мяты полевой или мяты перечной. Для приготовления водного настоя берут 1 столовую ложку измельченных листьев, помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут. Затем полчаса охлаждают, процеживают. Пьют настой по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды. После каждого приема настоя через 10 минут прополаскивают рот водным раствором водки (1 столовая ложка водки на 1/2 стакана воды). Обычно через 5-10 дней появляется отвращение к спиртному.

Более сильным действием обладает чабрец, или как его еще называют, тимьян ползучий, богородская трава, боровой перец, мухопал, чебарка.

Чабрец - травянистое растение или полукустарник высотой до 15 см. Растет в средней и северной полосах Европейской части страны. Для лечебных целей используют верхушки цветущих ветвей, в которых содержится эфирное масло. Чтобы приготовить настой, 2 столовые ложки измельченной травы заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут. Охлаждают при комнатной температуре 30 минут, процеживают. Для предотвращения привычки к алкоголю и предупреждения запоя принимают по 1/3 стакана 2 раза в день через 2 часа после еды. Через 10 минут после приема раствором водки прополаскивают рот. После 2-3 процедур появляется отвращение к спиртному и рвота на его запах. Чтобы предупредить запой, достаточно 5-10 процедур.

ОТ ЗАПОЯ

Накопилось много народных способов лечения запоя. Лечение состоит, по большей части, в употреблении разных трав, назначаемых для питья вместо чая. Травяные настои обыкновенно дают пить без сахара, в возможно большом количестве.

У разных знахарей травы бывают различные, большей частью слегка ароматические и мочегонные. Из них готовят чай и пьют его теплым, стаканов по 10-15 и более в день при строгой диете. Польза этого лечения может состоять в том, что ароматические настои, наполняя желудок, временно заглушают в нем потребность искусственного раздражения и возбуждения спиртом. Они действуют на слизистую оболочку желудка. Уничтожая скопления кислоты, слизи и хроническое катаральное состояние, поступая в кровь и выделяясь в обильном количестве с мочой, они могут до известной степени изменить состав крови.

На практике подобное лечение нередко приносит пользу. Больные чувствуют себя свежее, лучше, аппетит и сон восстанавливаются, улучшается цвет лица. Запой прекращается на несколько месяцев, а иногда и на несколько лет.

Чай для этой цели можно составить из полыни, зверобоя, мяты и тысячелистника (по одной равной части). Все это изрезать, смешать по большой щепотке и заварить кипятком.

ЯБЛОКИ ПРОТИВ СКЛЕРОЗА

Французские ученые открыли, что яблоки оказывают целительное воздействие при заболевании атеросклерозом. Опыты на хомяках, проведенные в университете Тулузы, показали, что у животных, питавшихся яблоками, в организме образуется в два раза больше щелочной кислоты, а холестерин выводится из организма. За это, в первую очередь, ответственны пектины, которых в сушеных яблоках содержится 15 процентов. Положительный эффект усиливается совместным воздействием пектинов, аскорбиновой кислоты (витамина С), фруктозы и магния. Человеку, чтобы быть здоровым, достаточно съедать одно-два яблока в день.

Виталий
ГАВРИЛОВ

Лучший способ побороть любую боль - избежать ее в зачатке. А уж тем более - боль в спине: если, что называется, вступит - мало не покажется. Оказывается, в большинстве случаев этого "счастья" можно избежать. Для этого требуется всего лишь не делать того, чего потенциально больная спина не любит, и, соответственно, делать то, что ей во благо.

А во благо спине необходимо, **во-первых**, стоять правильно:

- старайтесь избегать перекручиваний позвоночника. Представьте, что за макушку вас прочно держат ниточки - это и будет правильным положением тела;

- старайтесь не горбиться и следить за тем, чтобы плечевые и шейные мышцы были в спокойном, расслабленном состоянии;

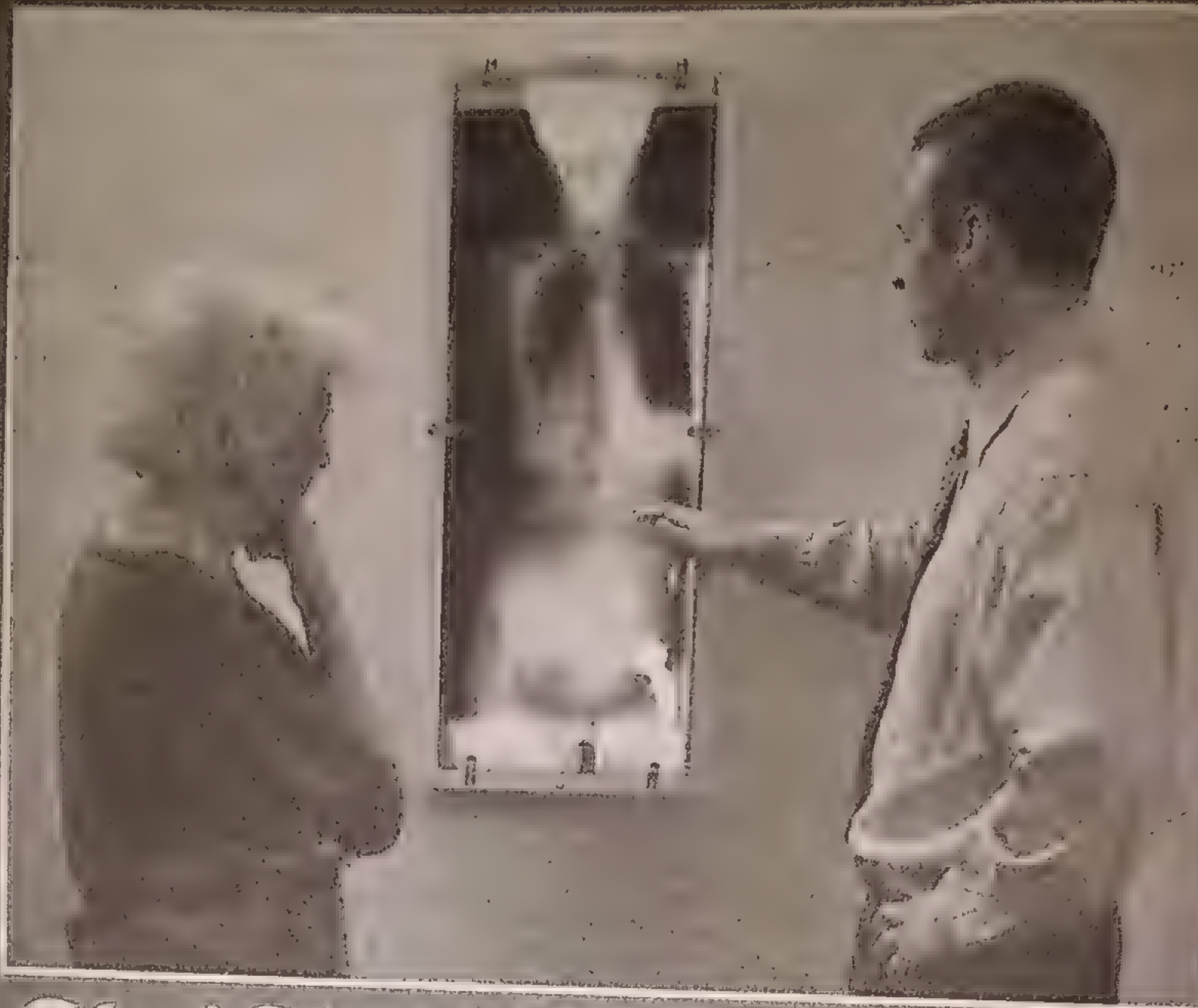
- между модой и удобством придется выбирать второе, то есть комфортную обувь на низком устойчивом каблуке. Шпильки не запрещены, но надевать их лучше изредка - из-за того, что они дают чересчур большую нагрузку на нижний отдел спины.

Во-вторых, сидеть правильно:

- выбирайте стулья, которые поддерживают нижнюю часть спины;

- старайтесь, чтобы спина как можно меньше уставала, но при этом находилась в правильном положении. Сидя даже на самом удобном диване, не забывайте подкладывать под спину небольшую диванную подушку, в крайнем случае - свернутое полотенце;

- вставайте и потягивайтесь каждые 20-30 минут.



КАК ИЗБЕЖАТЬ БОЛИ В СПИНЕ

В-третьих, правильно поднимать тяжести:

- поднимайте только то, что находится в пределах разумного. Не будьте героем, при малейшей необходимости обращайтесь за помощью к другим людям;

- когда ставите тяжелый предмет на пол, делайте это медленно и обязательно согните колени, чтобы вся тяжесть не ложилась на позвоночник;

- не забывайте про позицию лентяя, который всегда ищет альтернативу поднятию тяжестей. Тяжелый предмет можно провезти по полу. А когда речь идет о переезде, лучше нанять грузчиков;

- время от времени давайте спине тотальный отдых: вообще не поднимайте ничего, даже два-три килограмма картошки.

Многие люди, не понаслышке знающие о

боли в пояснице, избегают физической активности, боясь спровоцировать приступ. На самом деле спорт способствует укреплению мышц спины и живота, а тренированные мышцы - отличная защита для спинного хребта. Прогулка, езда на велосипеде, плавание - чрезвычайно хороши для этих целей. А вот некоторые популярные виды спорта - например гольф и теннис, могут серьезно повредить вашу спину, если движения будут выполняться неправильно. Чтобы потом не было мучительно больно, посоветуйтесь заранее с врачом или тренером, в группе которого вы занимаетесь.

Общие "спиносберегающие" правила:

- выбирать упражнения, соответствующие вашей физической подготовке. Если вы "новичок",

не грузите организм по полной программе;

- умеренность во всем: помните, что каждый должен выполнять упражнения на скорости, которая наиболее удобна. Если через короткое время вы дышите ртом, значит, чересчур себя загнали. Остановитесь, выровняйте дыхание. Если остановиться пришлось из-за неприятных ощущений в спине, на сегодня всю активность сворачивайте;

- до, после и во время упражнений пейте воду;

- не наедайтесь перед занятиями;

- в начале и в конце упражнений нужна легкая разминка на вытягивание мышц. Если вы чувствуете себя больным или разбитым, даже разминку делать не стоит;

А. ДАНИЛОВА

Даже когда мы рьяно соблюдаем непростые правила тибетской медицины, а также все другие правила оздоровления, даже когда мы правильно питаемся и закаляемся, делаем йоговские позы по утрам и вечерам, никто из нас не застрахован от житейских травм - от бытовых надрывов, растяжений и ушибов, после которых надо уже не к йогам и не к диетологам, а в поликлинику. Но вот что любопытно: оказываясь, нынешняя официальная травматология очень активно применяет те самые проверенные тысячами годами "бабушкины средства".

Однажды, оторвавшись от компьютера "на перекур", привычно подошел к столу, взял чайник и едва не выронил. Ладонь правой руки функционировать отказывалась. С этого дня пришлось забыть о скоростном отстукивании десяти пальцами по клавиатуре. Неужто теперь из-за такой ерунды - в травмопункт? Ну нет! В нашем распоряжении - тайны народной медицины. Что-нибудь приложить, погреть, подуть - глядишь, и полегчает. Дело за малым: узнать, что именно прикладывать, в течение какого времени и куда.

Перетянув недвижимую руку эластичным бинтом, отправился в отделение спортивной травматологии Научно-практического центра спортивной медицины.

ЛЕЧИМ УШИБЫ ВОДКОЙ, ИВОЙ, МЕДОМ, УКСУСОМ

- По всей видимости, хронический миозит, результат перенапряжения, - осмотрев мою ладонь, вынес вердикт травматолог Михаил Константинович Музыкантов. - Вот пястные кости. Между ними мышцы. Эти мышцы участвуют в распрямлении ладони. Ты их перетрудил. На всякий случай надо сделать снимок. Когда костных изменений нет, а у тебя скорее всего их нет, фиксировать бинтом не нужно.

- А без аптеки никак не обойтись? Я имею в виду народные средства.

- Первое народное средство - это холод. Если отек серьезный, холод можно до 3 дней. Народное проверенное снадобье - мед с ржаной мукой. Ржаная мука при смешивании с медом образует комприментную массу. С какой-либо другой мукой такого не получится. Ржаная мука используется как связующий компонент, а лечит мед. Причем, не только миозит. Аппликация или компресс из меда очень хорошо снимают воспалительные процессы при ушибах, а также посттравматические отеки в отдаленных периодах. Ржано-медовую лепешку удобнее всего приматывать в виде компресса на ночь.

- На сколько дней или ночей подряд рассчитана такая терапия?

- Если банальный ушиб - без всяких повреждений подлежащих тканей, то где-то через 2-3 дня эта лепешка может значительно улучшить состояние травмированной зоны и общую функцию конечностей.

- А если растяжение?

- Хуже от этого компресса никогда не будет. Но если имеется растяжение связочного аппарата (как правило, при этом поврежден сустав), то без участия специалиста надеяться на медовую лепешку глупо. А вот когда повреждены только мягкие ткани, когда ограничение в движениях только из-за припухлости и приглушенных болевых ощущений, когда мы шевелим конечностями без особой боли, тогда прописанное самолечение будет эффективным.

- Итак, вы предлагаете вместо аптечных мазей мед.

- Мед - не единственное "средство из народа". Есть множество других, например, водочный компресс. Правда, его, как и медовую лепешку, надо применять не в острых случаях, а только через 3-5 дней, прошедших после ушиба мягких тканей.

- Водочный компресс, как и медовый, приматы-

вают на всю ночь?

- Это не имеет смысла, так как его клинический эффект - 2-3 часа.

- Вот вы все время говорите про "ушиб мягких тканей". А с "твердой тканью" - с костью - что можно сделать самому?

- Только холод.

А потом уж будь любезен - на рентген. При переломах, уже после иммобилизации, остро стоит проблема

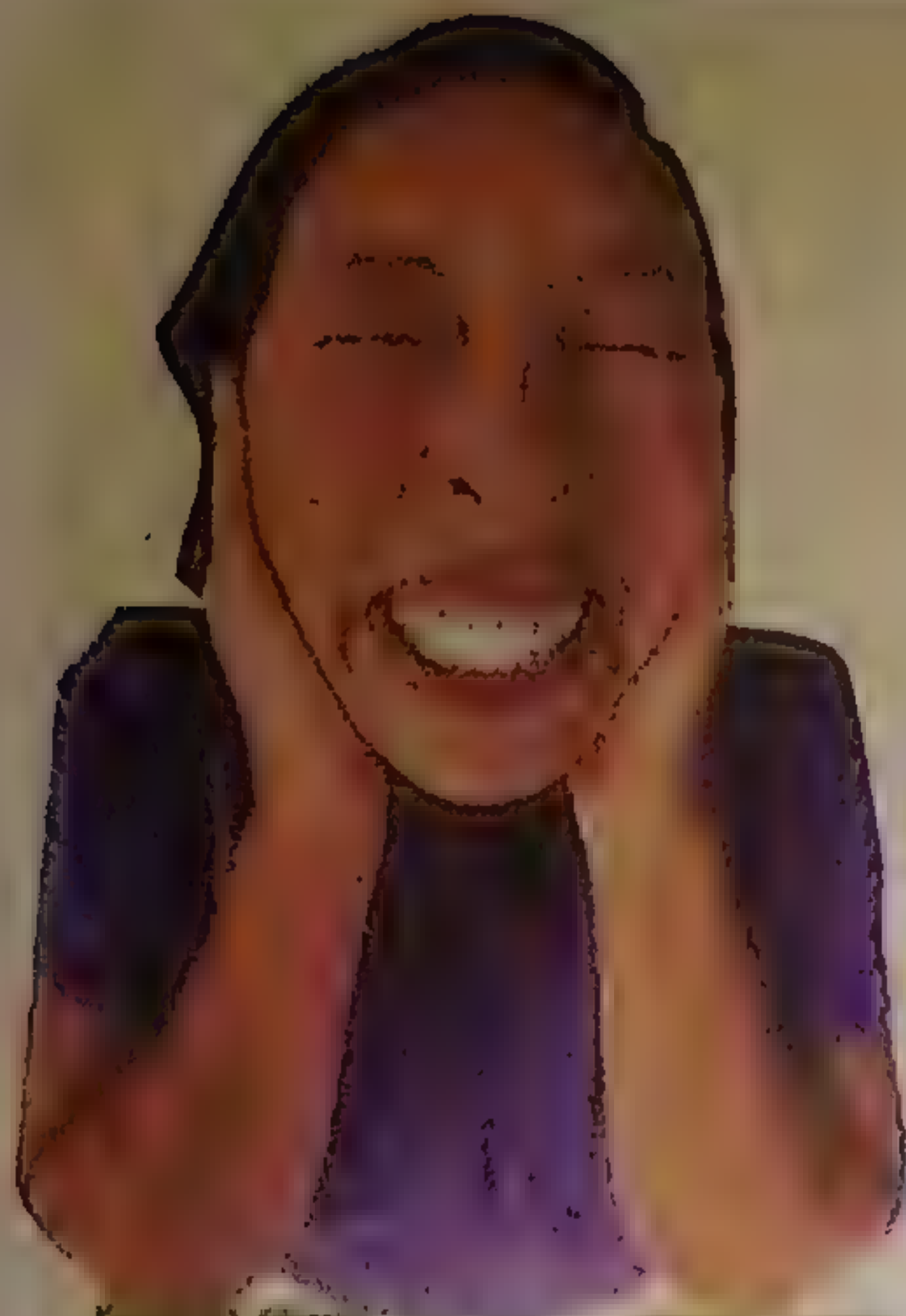
сращения кости, - вступил в разговор заведующий отделением Алексей Александрович Балакирев. - В мире врачей и в мире пациентов из народных средств по этой части наиболее популярным остается мумие. Да. Эффект - бывает. Я видел. Но достоверно сказать, что помогает всем, что оно всегда эффективно? Это вопрос.

- Согласно текстам древней медицины, - резюмировал физиолог Ринад Султанович Минвалеев, - действительно, капустный лист издавна применяли как успокаивающее средство, охлаждающее при воспалениях. А вот когда надо, на-

оборот, усилить кровообращение в конечностях, использовали уксус, мед, спирт и кору ивы, которую необходимо нарезать и кипятить минут 20. Травмированную конечность следует опустить в такой отвар, конечно, только после того, как он остынет. Если добавить уксус в отвар ивовой коры, эффект возрастет. Для укрепления костей подходит рис, обжаренный в растительном масле. Впервые, это очень вкусно, а во-вторых, предотвращает переломы.

Николай Шнедченко

Обратите внимание!



Чудовищное душевное напряжение, которое сопровождает каждого нормального человека при походе к докторам, заставляет нас неутомимо искать какие-то обходные пути. Среди "домашних" способов лечения легких недомоганий мы отобрали несколько эффективных и одновременно не способных нанести урона организму.

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИ БОРЬБЕ С ЛЕГКИМИ

НАСМОРК И ПРОСТУДА

Стоит наметиться важному и безотлагательному делу, как накануне ты обязательно простудишься. Конечно, можешь пойти в аптеку и воспользоваться традиционными таблетками и каплями от насморка. Но специально для тех, кто "любит погорячей", есть один способ чудесного исцеления. Натри несколько зубчиков чеснока и одну луковицу, потом выдави из получившейся кашицы сок и на глазах изумленной публики закапай сок в нос. Уверяем, пары-

тройки капель будет достаточно. Когда рассеется дым, повалившийся из твоих ушей, и будет сломана вся имеющаяся в доме мебель, ты почувствуешь потрясающее облегчение. Повтори процедуру через пару часов, и вполне вероятно, что завтра ты будешь как новенький. Если ты не мыслишь лечения без крепких напитков, можешь влить в себя пару рюмок водки с горчицей или соком редьки.



Да, перед ответственной встречей не забудь про "орбит" с "диролом".

ПОПАДИ В ГОЛОВУ

Трудно себе представить что-либо более нелепое, чем эта мерзкая головная боль. Причин может быть уйма, а лечимся мы от нее, как правило, таблетками. Но в облегчении головной боли тоже есть свои тонкости. Таблетка аспирина, мягко притупляющая боль, может неожиданно дать тебе полное избавление от нее, если выпить ее вместе с "ко-

лой" или хорошим крепким кофе. Содержащийся в этих волшебных напитках кофеин в сочетании с аспирином помогает справиться с головной болью. Конечно, не каждая головная боль отступит от такого простенького сочетания, но у тебя есть шанс! Ну а если голова болит нестерпимо и долго, сходи все же к врачу.

СЛАБИТ? КРЕПЧАЙ!

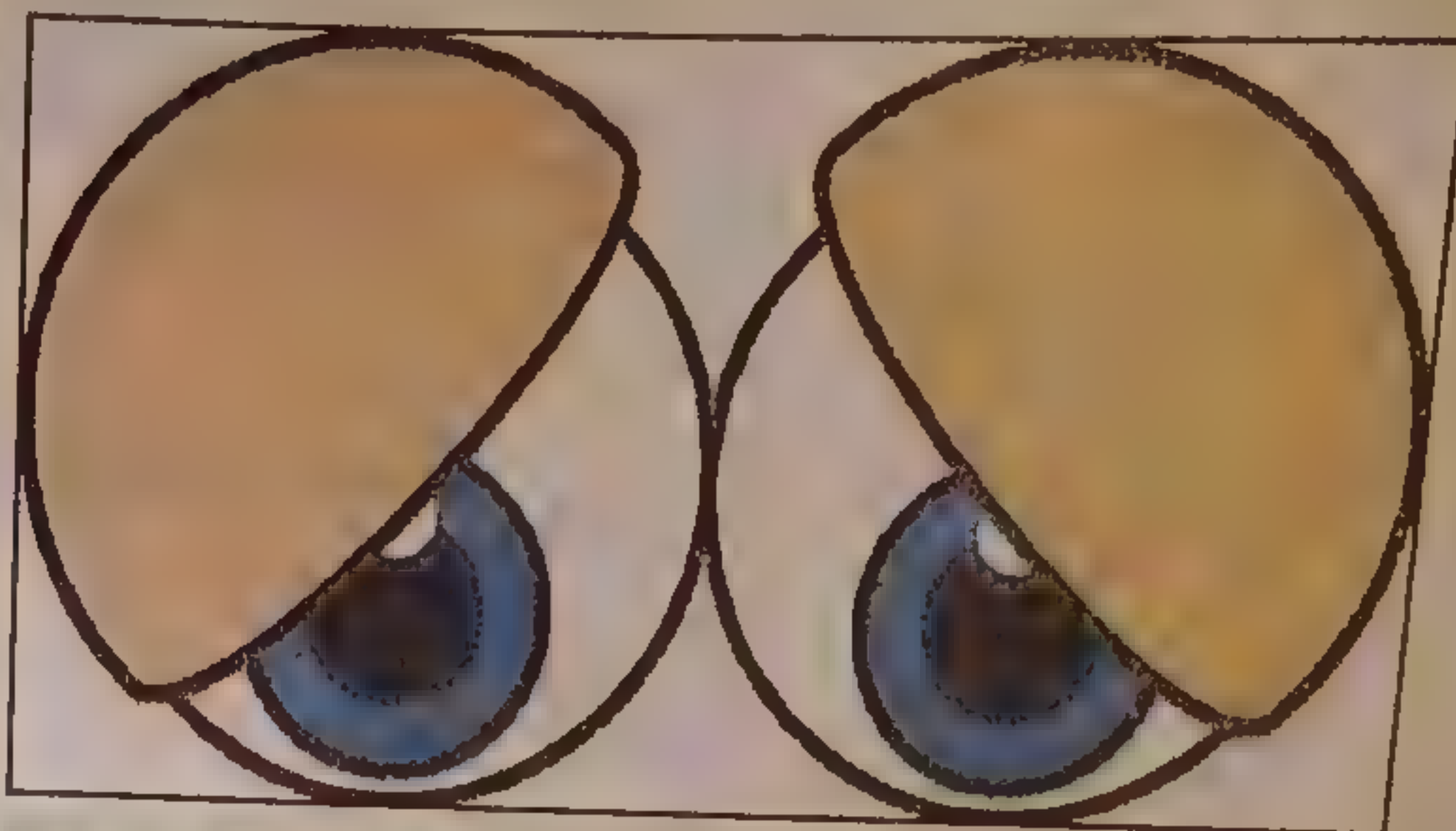
Слабит? Сочувствуем. Причин, вызывающих понос, масса, но распознать истинного виновника неслучайно трудно даже специалисту. Тем не менее, получить быстрое

облегчение от этой изнуряющей мерзости хочется всем. Угадай, что предлагает наша народная медицина в этих случаях? Правильно, водку! Но не просто так, а с солью. Возьми рюмочку посимпатичнее, налей в нее водки и, помешивая ложкой, всыпай потихонечку соль до тех пор, пока она не перестанет растворяться. Пить надо залпом. С такими напитками

столько, чтобы образовалась каша. Теперь возьми кусочек бинта, хорошенько промокни его в этой "слякоти" и приложи к больному месту на 5 минут. Повтори процедуру 3-4 раза и обязательно перед сном. Если язва не исчезла через пару дней, можешь смело идти к стоматологу,

чтобы образовалась каша. Теперь возьми кусочек бинта, хорошенько промокни его в этой "слякоти" и приложи к больному месту на 5 минут. Повтори процедуру 3-4 раза и обязательно перед сном. Если язва не исчезла через пару дней, можешь смело идти к стоматологу,

ПРАВИЛА НЕДОМОГАНИЯМИ



КТО ОПЯТЬ НЕ ЗАКРЫЛ ДВЕРЦУ ШКАФА?!!

трудно стать алкоголиком, но и особо усердствовать не стоит. Если понос, несмотря на твои героические усилия, не улетучился, придется идти к ребятам в белых халатах.

логу, ты сделал все что мог. Да, кстати, если язвочка эта не первая за последний месяц, было бы совсем неплохо начать пить какие-нибудь поливитаминные комплексы. И бросай курить.

Не расстраивайся, если в который раз ударился головой или другой, не менее важной, частью тела о предметы домашней обстановки или ушибся на свежем воздухе. Можно сильно облегчить свои страдания, если иметь под рукой бутылку водки. Нет, ты, кажется, неправильно понял - водку в таком случае стоит использовать как наружное средство. Отличным эффектом обладает подорожник в сочетании с водкой. К ушибленному месту приложи пару листов подорожника, а сверху - бинт, пропитанный водкой. Наслаждайся жизнью. Если, помимо ушиба, имеется открытая рана, лучше отправиться в больницу, там тебе сделают прививку от столбняка, с ней куда приятнее жить дальше.

А В ЭТО ВРЕМЯ ВО РТУ...

Многие из нас наверняка испытывали чувство досады, когда обнаруживали на слизистой рта маленькую язвочку - как раз в том месте, где каждое прикосновение языком или кусочком пищи вызывает резкую боль. Наверняка ты прикусил это место и даже не заметил. Спасет обыкновенная питьевая сода. Насыпь в розетку маленькую горочку соды, капни воды

СЕКСМАРАФОН

Много этой чертовой работы, и понятие "отпуск" как-то подзабылось. А ведь послезавтра тебе надо совершить подвиг. Нет, у тебя все в порядке, но вот как-то без азарта, без дьявольского огонька в глазах. Афродизиак? Можно, конечно, но стоит ли? Самый, пожалуй, простой и безобидный способ поднятия боевого духа - это мед с орешками. Средство довольно быстродействующее. Орехи и мед нужно смешать

и дать отстояться не меньше недели-двух. Есть по две столовые ложки в день. Лучше с чаем. Можешь угостить и подружку - ведь это вкусно!

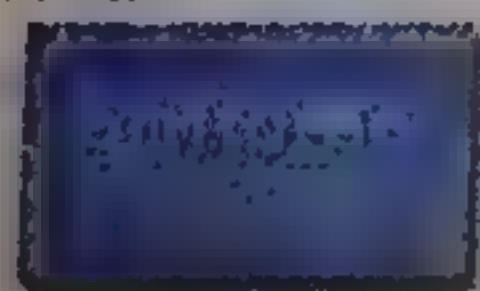
ГОРЯЧО?

Лучшее экстренное

УСТАЛИ ГЛАЗА?

После трудового дня, проведенного перед экраном компьютера, глаза у тебя наливаются свинцом, слезятся - ну, в общем, кошмар. Не торопись покупать первые попавшиеся капли для глаз, попробуй простое средство от усталости. Завари крепкий чай, дай заварке остыть, промой глаза, а потом намотай два кусочка ваты, достаточных, чтобы укрыть веки. Закрой глаза и положи на веки эти мокрые салфетки. Расслабься на 5 минут, подумай о чем-нибудь приятном. Ну как, здорово? Если не почувствовал облегчения, иди к окулисту.

Реклама



ВЫ УСТАЛИ

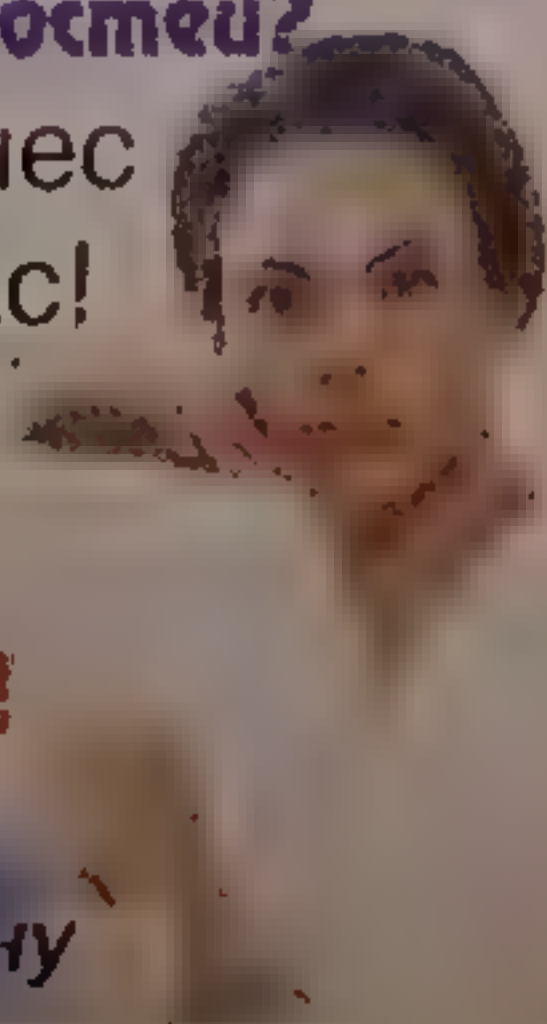
от безденежья, от перестраченной энергии,
от невозможности реализовать себя
от домашних обязанностей?

Тогда элегантный бизнес
с Oriflame - это для вас!

Только у нас за общение
с людьми

платят до 20 тыс. руб!

Справки по тел. 6-04-48, Марину



Это интересно!

Масла готовят в основном из трав, реже - корней (например, лопуха). Их применяют для растирания, повязок, компрессов, в составе мазей. Зимой масла готовят из сухих растений, а летом можно воспользоваться и живыми.

Приготовить масло можно двумя способами: холодным и горячим. Для сырья с легко разлагающимися или улетучивающимися действующими веществами применяют только первый, для всего остального - оба способа в зависимости от времени, которым вы располагаете. При холодном способе измельченное сырье заливают рафинированным растительным маслом (лучше оливковым), чтобы покрыть его приблизительно на два пальца, плотно закрывают посуду и ставят банку в очень теплое место на 2-6 недель, пока сырье не станет прозрачным и не опустится полностью на дно. После этого масло сцеживают, сырье отжимают.

При горячем способе залитое маслом сырье нагревают на водяной бане в закрытой посуде 2-6 часов, пока оно не станет хрупким и прозрачным, затем его процеживают горячим и отжимают. Для хранения масло разливают в небольшие бутылочки или баночки, чтобы оно меньше соприкасалось с воздухом. Хранят в темном прохладном месте.

Более сложной лекарственной формой являются мази. Самые простые из них готовятся на вазелине. Если растение, например, ноготки, имеет жирорастворимые действующие вещества, мазь можно получить просто нагреванием сырья с вазелином. На 200 г вазелина берется полная горсть соцветий. Их растирают в вазелине и нагревают на очень слабом

ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Из лекарственных растений в домашних условиях мы готовим обычно настои и настойки для приема внутрь, а ведь есть еще и такие средства для наружного применения, как масла, мази, припарки, компрессы, полоскания, ванны. И лечебное действие от них не менее эффективное.



огне 10 минут. Горячий окрашенный вазелин фильтруют через марлю и разливают в баночки. Так же готовят мазь из тысячелистника, багульника, эвкалипта. Вазелин нельзя применять на волосистой части тела, поскольку ни мылом, ни шампунем он не смывается. Так же готовятся и некоторые мази на животных жирах, например применяемая при трещинах кожи и губ мазь из корневища лапчатки варится на сливочном масле.

Из сырья, действующие вещества которого плохо растворяются в жирах, приходится готовить более сложные мази. Их основой может служить любой мягкий животный жир, например топленое сало. Небольшое количество очень концентрированного настоя или отвара смешивают с жиром, при этом жидкость добавляют буквально по каплям. В домашних условиях можно использовать и маргарин, с ним жидкости смешиваются в нескольких больших количествах.

Наилучшей основой для приготовления мазей является продающийся в аптеках ланолин. Это жир, полученный при очистке овечьей шерсти. Ланолин смешивается с очень большим количеством воды, обычно

1:3. Чаще всего ланолин для приготовления мази предварительно смешивают с равным количеством растительного масла - такая смесь делает мазь более мягкой и улучшает впитывание ее кожей. Для лучшего смешивания ланолин и масло удобнее нагреть вместе на водяной бане или слабом огне, не доводя до кипения. А затем в уже холодную жировую смесь добавляют растительную водную вытяжку, при постоянном перемешивании и в очень небольшом количестве за один раз.

Компрессы делают из концентрированных отваров или настоев. Они бывают холодные и горячие. Настоем или отваром сильно смачивают льняную или хлопковую ткань и, почти не отжимая, накладывают ее на больное место, сверху накладывают компрессную бумагу или полиэтиленовую пленку и прибинтовывают. Горячие компрессы должны быть такой температуры, чтобы можно было терпеть. Сверху накладывают еще что-нибудь теплое. По мере остывания компресс меняют.

Припарки делают так же, как и компрессы, но накладывают горячую траву либо

свежую, подогретую или заваренную небольшим количеством кипятка, либо порошок из сухой травы, смешанный с кипятком до образования кашицы.

Ванны - наиболее простой и приятный способ наружного использования трав. Обычно на ванну достаточно 1 литра концентрированного отвара или настоя, который разбавляют нужным количеством воды. Ванны используют не только для лечения кожных заболеваний. Существуют многочисленные рецепты ванн успокаивающего, тонизирующего, согревающего, противовоспалительного и другого действия. В качестве успокаивающих используют ванны с добавкой липового цвета, цветков черной бузины, лаванды, эвкалипта, ромашки. Для выведения солей - из стеблей и листьев топинамбура. Ванны могут быть не только общие, но и местные. Например, горчичные ванны для ног при простуде. При болях в усталых ногах и после переломов как обезболивающее используют местные ванночки из травы багульника болотного.

И. Замятин

ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как пугало меня одно время, когда во время мытья волос я находила в ванной целые клоки. Думала, что все, облысею скоро окончательно. А потом начала пользоваться народным средством от выпадения волос. Теперь вроде бы все налажилось. Делала я вот что. Брала в равных частях аир, березу, зверобой. Столовую ложку травы заваривала 0,5 л кипятка. Кипятила 2-3 мин. Затем настаивала 30 мин., процеживала обязательно. После этого нужно смочить чистые волосы и, не втирая, дать высохнуть. Волосы становятся не только крепкими, но и шелковистыми.

Ольга Арефьева

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ СБОР

Здравствуй, "Семейный лекарь"! После напряженного рабочего дня я обычно приходила домой раздраженная, злая, а ночью не могла спокойно уснуть. Меня начала мучить бессонница. В общем, нервы расшатались напрочь. Врачи прописали мне таблетки, но я как-то не очень приучена к ним, потому решила искать свои методы борьбы с состоянием раздражительности. Я набрала кучу трав и сделала из них свой успокоительный сбор. Состав: валериана, пустырник, толокнянка.

Приготовление: стол. ложку травы на стакан кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Выпить в течение дня глотками или на ночь (при бессоннице).

Наталья Ш.

ЭНУРЕЗ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Рецепт мой невелик, но, думаю, заинтересует многих. С его помощью я вылечила энурез у своего родственника уже в зрелом возрасте.

Состав: зверобой, календула - корни.

Приготовление: столовую ложку корней на полтора стакана воды. Кипятить 5 мин. Настоять 30 мин. Процедить. Пить как чай.

М.Б.

ДИАБЕТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У людей моего возраста в большинстве случаев развивается сахарный диабет. А вот лечиться от него - довольно дорогое удовольствие, да и бесполезное. Тем не менее, это необходимо, чтобы не возникло серьезных осложнений. Я же предпочитаю лечиться натуральными средствами, желательно народными. И вот что я готовлю для себя, чтобы не давать болезни развиваться. Беру сбор из следующих трав: амарант, береза, брусника.

Столовую ложку травы завариваю 0,5 л кипятка. Настаиваю 30 мин., потом процеживаю. Пью по 100 г до еды.

Римма Ивановна О.

ВЫВОДИТ РАДИОНУКЛИДЫ

Здравствуй, уважаемая газета "Семейный лекарь"! Зная, насколько в настоящее время атмосфера земли

вся пропитана буквально радиацией, я стараюсь по возможности защищать свой организм от радиации. Улучшает иммунную систему, выводит радионуклиды следующий состав: 5 столовых ложек хвои, 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника, щепотку луковой шелухи, небольшой кусочек солодки. Все это залить 700 мл воды, выпивать до 1,5 л в день в течение четырех месяцев. Это жизненно важно, особенно, когда Вы прошли муки ада химии и облучения.

Катерина Мускатова

ПОВСЕДНЕВНЫЙ НАПИТОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Знаете, я очень не люблю людей, которые жалуются на свое здоровье. Я считаю их просто ленивыми, потому что им лень ухаживать за самим собой. Или просто нравится хохотать и лепечать свои болячки. Нравятся мне люди бодрые, здоровые. И именно в таком ритме жизненном я стараюсь поддерживать себя. Для этого я каждый день пью напиток для здоровья. Таким напитком является отвар шиповника, который необходим для здоровья и долголетия, а также в целях предохранения от болезней. Этот напиток очень богат витамином С. Две ложки с верхом сушеного шиповника на стакан кипятка. Шиповник заваривают как чай и пьют три раза в день после еды. Многие говорят: "Если хотите быть здоровыми, пейте настойку шиповника". Шиповник является средством против малокровия, цинги и для лучшего обмена веществ.

Татьяна С.

ХОЛЕЦИСТИТ

Здравствуй, любимая газета! Всегда с удовольствием читаю каждый номер. И заметил, что люди не стесняются делиться самыми сокровенными своими болячками. У меня же был холецистит. Дело чуть ли не до операции дошло. Но я все-таки решил для себя, что буду лечиться до последнего своими силами, насколько это возможно. Думаю, в большей степени мне помог травяной сбор, который я пил в течение месяца. Состав: зверобой, вербена, туя. Приготовление: чайную ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Пить утром и вечером по стакану.

Иван Г.

СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Письмо мое будет советом и жалобой, наверное, одновременно. В саду моем растет куст сирени. Но каждую весну хулиганы обламывают ветки. Они совершенно не понимают и не знают, что растет она у меня не только для красоты, но и для лечебных целей. Цветы сирени обыкновенной помогают при лечении почек, печени, ревматизма, ушибов. Многие цветами сирени лечат с успехом камни в почках и печени. Водочный настой цветков сирени (1 стакан цветов сирени на 0,5 л водки) широко используется при ревматизме, для примочек и компрессов при ушибах и ранах. Скоро опять начнет цвести моя сирень. И мне будет очень жаль, если вновь я каждый день буду видеть, как веток на ней становится все меньше.

Паркина Л.

ЭПИЛЕПСИЯ

Здравствуй, уважаемая газета! Среди тех страданий, которые выпадают на долю человека, на мой взгляд, одно из самых печальных и страшных - это эпилепсия. Не знаю, можно ли излечить ее насовсем, я ведь не врач, но точно могу сказать, что по крайней мере сократить число приступов и облегчить состояние больного помогает вот такой сбор. Состав: валериана, девясил, донник.

Приготовление: стол ложку травы заварить 0,5 л кипятка. Кипятить 5 мин. Настоять 30 мин. Процедить. Пить по 100 г перед едой, последнюю дозу перед сном.

Елена М.

ФИБРОМИОМА МАТКИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У меня недавно обнаружили фибромиому матки. Скажите, пожалуйста, можно ли от нее избавиться с помощью трав, народных методов?

Заранее благодарна, с уважением П.Д.

состав: бессмертник, валериана, зверобой.

Приготовление: стол. ложку воды залить стаканом ХОЛОДНОЙ воды на 30 мин. Кипятить 5 мин. Настоять 15 мин. Процедить. Выпить за день глотками.

ТРАВЯНОЙ СБОР ОТ ОЖИРЕНИЯ

Уважаемый "Семейный лекарь"! Обращаюсь к вам с просьбой. Моя проблема состоит в том, что я никак не могу согнать лишний вес. А его у меня накопилось, поверьте, немало. Но препараты от ожирения слишком дороги для меня. Не могли бы вы посоветовать мне что-нибудь из более доступных методов для сбрасывания веса?

Заранее благодарю Т.Ж.

Смесь нижеперечисленных растений стимулирует обмен веществ и способствует снижению веса.

Взять по 3 чайные ложки фенхеля, липового цвета, аптечной ромашки и по 4 чайные ложки цветов бузины черной и мяты перечной. Смешать травы, а затем приготовить из них раствор. 10 граммов сбора заливают 200 мл кипятка и настаивают. Пить по 1 стакану 2-3 раза в день.

Учтите, что это средство помогает только при правильной диете и активной физической деятельности.

ПОМОЩЬ ПРИ УШИБАХ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Когда у моих ребят, а их, сыновей, у меня двое, появляются синяки, когда с улицы они приходят с ушибами, я принимаюсь за средства лечения, которые передала нам наша бабушка по наследству. И ни разу еще они нас не подводили.

Компресс из петрушки. Петрушку растереть с медом и маслом, приложить к ушибу и завязать.

Кашица из листьев сельдерея. Ингредиенты: листья сельдерея - 0,5 стакана, столовый уксус - 0,5 стакана, соль поваренная -

0,5 чайной ложки. Все компоненты перемешать. В приготовленной смеси смочить салфетку и прикладывать к ушибу.

Полина Б.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Здравствуй, уважаемая газета "Семейный лекарь!"

Посылаю Вам свое письмо.

Кому-то от сахара - сладко, а кому и горько. Так считают многие, кому не дает жить полной жизнью повышенный уровень сахара в крови. Сахарный диабет становится трагедией для многих, а для некоторых - чуть ли не приговором. Я хочу рассказать вашим читателям о своем дедушке, который живет с диагнозом "сахарный диабет" уже более тридцати лет.

Двадцать из них - без инсулина. А началось это с того, что сорок лет назад у него заболела печень, и появилась язва двенадцатиперстной кишки. Сначала дедушка принимал лечение официальной медицины - таблетки, уколы и рекомендуемые врачом средства. Но помогало это недолго. Однажды знакомая дала ему рецепт травяного настоя. Пил дедушка его полтора месяца. Не поверите - помогло, да еще как!

Но сейчас не об этом разговор. Просто после излечения он безоговорочно поверил в целебную силу трав. И когда через много лет врачи поставили ему страшный диагноз - сахарный диабет, дедушка сначала был примерным пациентом - принимал таблетки, уколы, но так как результат лечения был нулевым, - вернулся к старым добрым силам природы. Он стал искать травы для лечения сахарного диабета. Использовал в поисках и литературу, и народные рецепты. Траволечение помогло. От инсулина дедушка отказался. Сейчас ему идет восьмой десяток, чувствует он себя хорошо, ведет нормальный образ жизни, да еще и помогает многим людям справиться с болезнью. Вот некоторые из составленных им рецептов для снижения уровня сахара в крови:

Рецепт 1: корень цикория - 1, корень тутовника - 1, корень лопуха - 2, створки фасоли - 2, плоды шиповника - 2, листья грецкого ореха - 2.

Рецепт 2: корень лопуха - 2, корень солодки голой - 1, корень цикория - 2, листья хмеля - 1, трава галега - 2, хвощ полевой - 1, трава крапивы двудомной - 2, трава горца птичьего - 2.

Рецепт 3: корень цикория - 1, плоды шиповника - 1, плоды боярышника - 2, листья лоха - 3, однолетние побеги ежевики - 3.

Компоненты сбора указаны в частях. Одна часть равна одной столовой ложке или 25 г измельченного сырья. Способ приготовления - общий для большинства рецептов. Разделить сбор на две части: первая - корни, желуди, клубни (сушеные); вторая - травы, плоды и свежие клубни. Первую часть сбора хорошо измельчить и сложить в эмалированную кастрюлю, залив двумя с половиной литрами холодной воды. Кипятить на слабом огне под плотной крышкой 15 - 20 минут. Высыпать еще 3 минуты, постоянно помешивая. Снять с огня и кипятить 3 минуты. После охлаждения процедить. Хранить на нижней полке холодильника. Принимать в теплом виде по 100-150 граммов три раза в день за 20-30 минут до еды.

Саратовская область, г. Балашов, а/я 55,
Н. Ляминой

Вот у
еженед
Это из
и защи
питания
наших ст
ма народ
война. К
кументов
свои поб
и расте
"АиФ. Д
минания
ны на стр
своими о
подробно
но и моло
Наш а
"АиФ.

ХВОРЬ МОЖНО ИСЦЕЛИТЬ, КОЛЬ РУКИ ПРЕДОХВАТИТЬ

Многие из нас страдают теми или иными заболеваниями. И не знают подчас, что прогнать надоевшую хворь можно и не посещая аптеки.

Суставный ревматизм

Один из наиболее действенных способов лечения суставного ревматизма - с помощью березовых почек. Их настаивают на спирту или водке и втирают в область больного сустава. Эффективным средством является также мазь из почек. Приготовить ее можно таким образом. В глиняный горшок уложите слой в 1,5 см



свежего несоленого сливочного масла, сверху - слой почек такой же толщины, затем - снова масло и так далее, до полного заполнения горшочка. Масла в общей сложности потребуются 800 г. После этого плотно закройте горшок крышкой и замажьте ее тестом. Поставьте на сутки в теплое место (к батарее парового отопления или в нежаркую печь). Затем, слегка остудив, отожмите через марлю, добавьте около 10 г камфары и хорошо перемешайте. Мазь храните в плотно закупоренной посуде в прохладном месте. Втирайте в больной сустав один раз в день, на ночь.

Стенокардия

Отожмите сок из 10-ти лимонов, очистите пять головок чеснока, натрите их на терке или пропустите через мясорубку. Все перемешайте и добавьте литр меда. Емкость хорошо закройте и на семь дней оставьте в прохладном месте. Принимайте один раз в день по четыре чайные ложки, и не залпом, а медленно, как бы растягивая удовольствие.

Излишний вес

В том случае, когда ожирение связано не с нарушением обмена веществ, а с систематическими перееданиями, советую использовать следующие рецепты:

- при лечении следует сокращать

привычную калорийность своего рациона сначала на 1/4, потом до половины. Эффект усилится, если постепенно отказаться от соли;

- смешайте в равных пропорциях цветки бузины черной, ромашки аптечной, липовый цвет, плоды фенхеля, лист мяты перечной. Поместите смесь в эмалированную посуду, залейте кипятком (на одну часть сырья 20 частей воды), закройте крышкой и поставьте в другую емкость большего размера. На такой водяной бане, помешивая, поддержите отвар 15 минут, потом остудите и процедите. Принимайте по стакану два-три раза в день в течение 10 недель.

- смешайте 40 г коры крушины, 15 г корня одуванчика, 15 г плодов петрушки, 15 г плодов фенхеля, 15 г листа мяты. Две столовые ложки полученной смеси залейте 0,5 л крутого кипятка, дайте настояться 40 минут, процедите. Выпейте весь настой утром натощак.

- смешайте 80 г листа ежевики, 10 г березового листа и 10 г мать-и-мачехи. Настой готовьте в пропорции 1:20 так же, как в первом рецепте. Принимайте по стакану два раза в день - утром и перед обедом.

- для уменьшения аппетита употребляйте настойку из кукурузных рылец по столовой ложке четыре-пять раз в день перед едой.

Подготовил В.Ю. ГАВРИЛОВ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот уже несколько месяцев выходит в свет новое приложение еженедельника "Аргументы и факты" - газета "АиФ. Долгожитель".

Это издание - для людей старших поколений, которые беззаветно создавали и защищали великую страну. Сейчас Россия вновь подвергается нелегким испытаниям, и вновь становятся востребованы нравственные устои и ценности наших стариков, их знания и исторический опыт. Величайшей вершиной подъема народного духа в истории страны была и останется Великая Отечественная война. Конечно, о ней написано немало мемуаров, опубликовано множество документов, но это - официальная история. А ведь у каждого война была своя - свои победы и поражения, горечь и радость, боевые друзья и подруги, встречи и расставания, потери и приобретения...

"АиФ. Долгожитель" призывает всех, кто помнит нелегкие военные годы, поделиться личными воспоминаниями и внести свою лепту в создание народной истории войны. Ваши рассказы будут опубликованы на страницах "Долгожителя" и сборников "Народная война". Может быть, тут вы повстречаетесь со своими однополчанами или соратниками по работе в тылу. Может быть кто-то узнает неизвестные подробности жизни и подвига своих родных и близких. Но главное - ваша память нужна не только вам, но и молодежи - даже если они этого порой не осознают.

Наш адрес: 101000 Москва, ул. Мясницкая, 42.

"АиФ. Долгожитель". На конверте делайте пометку: "Народная война".



НЕСОВМЕСТИМЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Одни лекарства могут ослабить или исказить действие других. Подсчитано, что прием 3 препаратов грозит развитием побочных реакций в 18%, а 5-6 - уже в 81% случаев. Если лекарства тебе выписывают разные специалисты, с каждым из них стоит обсудить тот лекарственный коктейль, который в результате тебе придется пить.

И есть еще лекарства, эффективность которых значительно снижают те или иные продукты и напитки. Чтобы не глотать эти препараты впустую, помни, что не стоит совмещать:

- * антибиотики группы тетрациклина, линкомицин, препараты, содержащие кофеин (аскофен, цитрамон, каффетин) - с молоком, кефиром, творогом;

- * препараты железа - с молоком, орехами, зерновыми продуктами;

- * препараты кальция - с прохладительными напитками, газировкой и соками, содержащими лимонную кислоту;

- * эритромицин, ампициллин - с фруктовыми и овощными соками;

- * аспирин и лекарства, содержащие ацетилсалициловую кислоту, фурагин, 5-НОК - с маслом, сметаной, жирными продуктами;

- * сульфаниламиды - бисептол, этазол, сульфален - с зеленью, шпинатом, молоком, печенью, зерновыми продуктами.

- * баралгин, анальгин, панадол, спазган, парацетамол, максиган нельзя принимать с копчеными колбасами - во избежание образования канцерогенных веществ.

АЛКОГОЛЬ И ТАБЛЕТКИ

С инстинктом самосохранения у тебя наверняка все в порядке.

Но на всякий случай: алкоголь в сочетании с аспирином увеличивает риск развития язвы желудка.

Спиртное также усиливает действие препаратов от давления, седативных препаратов и тран-

квилизаторов, извращает эффект препаратов для снятия боли в сердце и противоаллергических, повышает токсичность парацетамола, входящего во многие противопростудные лекарства. Убедительно?

ТАБЛЕТКА Ж, ТАБЛЕТКА М

Последние исследования говорят о том, что лекарства неодинаково влияют на представителей разных полов. В то же время при разработке новых препаратов женщины очень часто в расчет не принимаются. Во-первых, все лекарства (кроме противозачаточных, разумеется) проходят испытание на молодых и здоровых волонтерах мужского пола.

Во-вторых, по результатам именно таких тестов устанавливается доза, и выявляются побочные эффекты. Однако усвоение и выведение лекарств в женском организме происходит по-другому. Пример: антибиотик эритромицин выводится из женского организма быстрее, а некоторые обезболивающие помогают женщинам, а мужчинам - нет или наоборот. Пока большинство препаратов - "унисекс", но в скором будущем, возможно, появятся лекарства отдельно для мужчин и отдельно для женщин.

Прием!

Таблетку надо принимать, запивая ее небольшим количеством воды (1/2 стакана) комнатной температуры, чтобы она попала в желудок, а не прилипла к стенке пищевода. Исключение - те препараты, которые необходимо рассасывать во рту.

Многие лекарства можно принимать независимо от приема пищи. Если в инструкции написано "принимать перед едой", это значит - за 20-30 минут до еды, "после еды" - через 40-50 минут после приема пищи. Лекарство, принятое натощак, всасы-

вается и действует быстрее, чем принятое после еды.

Существуют некоторые закономерности:

- * Большинство антибиотиков принимают за 30-60 минут до еды.

- * Прием анальгетиков и жаропонижающих не связан с едой, за исключением ацетилсалициловой кислоты - аспирина, сильно раздражающего слизистую оболочку желудка. Принимай его после еды, измельчив или разжевав. А лучше отдай предпочтение шипучему растворимому аспирину - он меньше травмирует желудок.

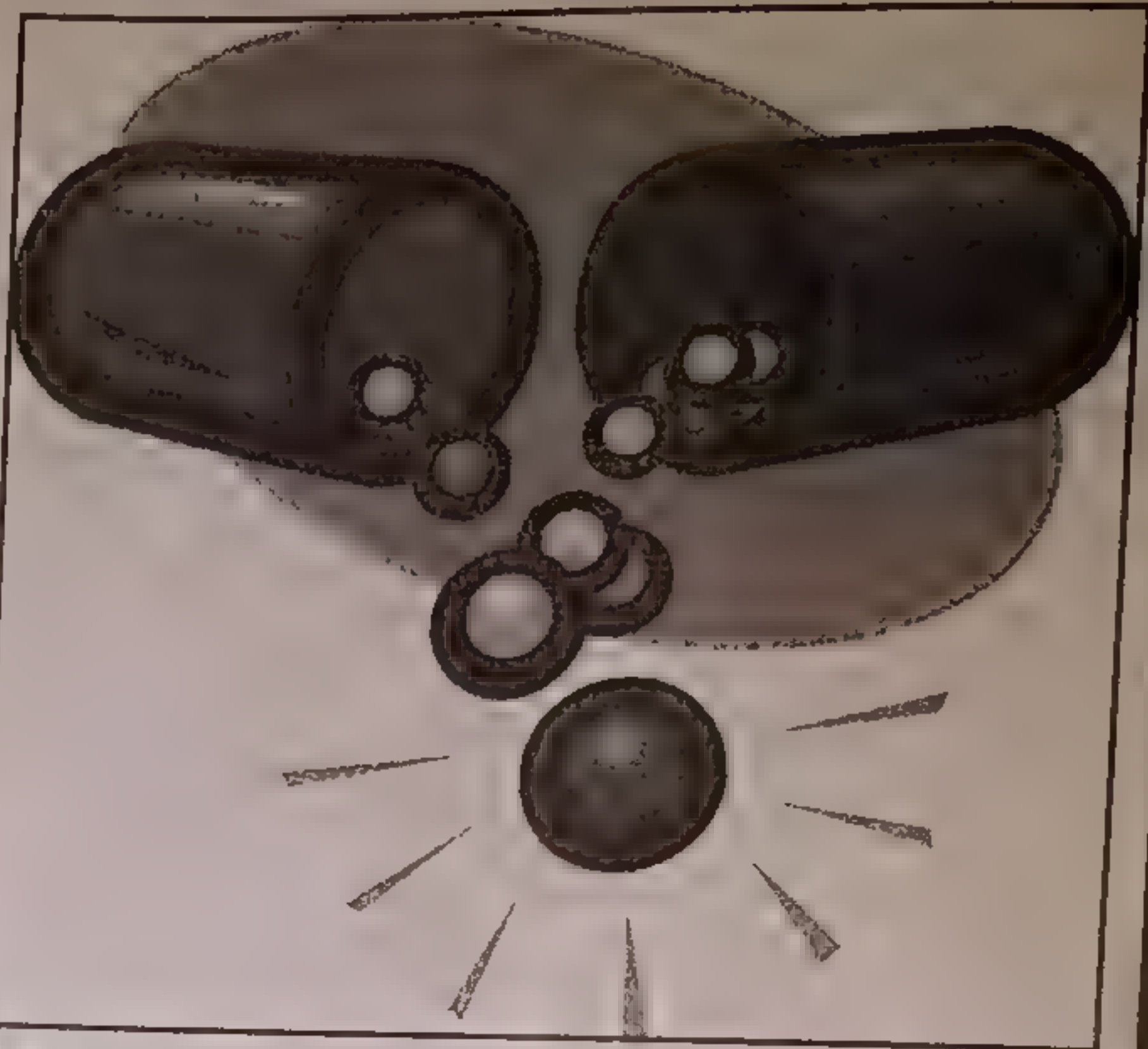
- * Ферментные препараты, помогающие переварить плотный обед, такие как фестал, панзинорм, мезим-форте, принимают во время еды или сразу после.

- * Антацидные лекарства от изжоги - альмагель, маалокс, фосфалюгель - принимают через час-полтора после еды и на ночь. Если боли в желудке провоцируются приемом пищи, прими антацид перед едой.

- * Седативные и успокоительные нужно очень осторожно принимать, если ты за рулем, - они вызывают сонливость, снижают остроту реакции и внимание.

Теперь, когда ты знаешь, как правильно обращаться с лекарствами, ты справишься с любыми болячками. А еще лучше - бегай, занимайся гимнастикой, плавай, ешь овощи и фрукты, гуляй, спи и делай все с удовольствием. Вот конспективно альтернативные методы борьбы с болезнями.

Подготовила Ирина
Чайковская



ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Воздержание от мясной пищи обязательно. Относительно всего прочего следует уточнить с духовником. Кроме того, хорошо избрать какую-нибудь житейскую вещь и отказаться от нее на эти дни, сохраняя воздержание до Пасхи.

2. За время Поста нужно прочесть все четыре Евангелия.

3. Необходимо отказаться от всех лишних встреч, дел - всего, что рассеивает. Отдых, разумеется, не отменяется, но виды его нужно избирать такие, которые не нарушали бы мир души (например, прогулки, поездки за город и т.д.).

4. Ежедневно надо читать молитву св. Ефрема Сирина, желательно медитативно, т.е. сосредотачиваясь мыслью на словах. Размышлять нужно преимущественно над одной частью (например, фраза "Господи, Владыко живота моего"; тема: Христос как альфа и омега моей жизни, ее смысл, любовь и цель. Ощутить это хотя бы на короткое мгновение).

5. Кроме чтения молитвы св. Ефрема Сирина необходимо посвящать ежедневно 10 минут (это минимум, а вообще-то

Время Великого Поста специально дается Церковью, чтобы мы могли собраться, сосредоточиться и подготовиться к встрече Пасхальных дней.

Великим Постом нужно постараться наверстать упущенное, заполнить пробелы в нашей духовной жизни, которая так пострадала от жизненных неурядиц, рассеянности, лености и прочего.

О ПРОВЕДЕНИИ ВЕЛИКОГО ПОСТА

желательно полчаса) - 5 минут утром и 5 минут вечером - молитвенным размышлениям. Главное - не пропустить ни одного дня в течение Великого Поста.

Рекомендуется во время молитвы выбирать удобное место, удобное положение тела, но при невозможности этого отступать не следует. Размышлять можно и на ходу, и на работе, и вечером, когда все уснут, и утром - одним словом, приравливаясь к обстоятельствам. Весьма важно, чтобы ничто не "наседало", не волновала необходимость срочно что-то сделать, не угнетала слишком сильная усталость. Перед началом молитвенного размышления нужно перекреститься (если это происходит дома) или мысленно призвать имя Божие, понудить себя отрешиться от забот (это самое трудное), усилием воли поставить себя перед лицом Божиим, осознать, что, где бы мы ни были, мы всегда с Ним и перед Его лицом. После этого обращаем взгляд к иконе или к кресту (если мы не дома, полузакрываем глаза и вызываем образ креста). Нужно, чтобы все тело пришло в состояние покоя, дыхание не было учащенным, движений не нужно (кроме крестного знамения). После этого мысленно произносим фразу из молитвы или Евангелия (можно из литании, акафиста, литургии - по выбору) и стараемся как можно дольше удерживать ее в сознании, обдумывая ее, погружаясь в глубину, ощущая ее многогранную связь со своей жизнью. Сначала это будет получаться с трудом. Возможно, только на третьей неделе дело пойдет лучше. Главное - не надо отступать. И так каждый день весь Пост, по пять минут утром и пять - вечером. В крайнем случае время можно менять, но лучше избрать одно и то же. Не нужно удивляться и огорчаться, ловя себя на рассеянности, на неумении сосредоточиться: полезно считать себя учеником новоначального, впервые приступающим к таким размышлениям. Список молитвенных речений для них хорошо составить заранее на неделю. Надо стараться на протяжении дня в свободные от работы мгновения возвращаться мысленно к теме размышлений, как бы готовясь к встрече. Основное условие успе-

ха - установление внутренней тишины, это самое трудное в наш шумный век.

6. После пятиминутного размышления необходимо посидеть или просто постоять молча и сосредоточенно, как бы прислушиваясь к тишине, и потом с этой тишиной в сердце приступать к делам, стараясь сохранить ее "звук" как можно дольше.

7. Все воскресные дни во время Великого Поста обязательно посещать литургию, не опаздывая к службе. Перед службой во время "часов" хорошо прочесть молитву:

*Верую, Господи,
но Ты утверди веру мою.*

*Уповаю, Господи,
но Ты укрепи надежду мою.
Я возлюбил Тебя, Господи,
но Ты очисти любовь мою
и воспламени ее.*

*Сокрушаюсь, Господи,
но Ты сделай,
да приумножу покаяние мое.
Чту, Господи, Тебя, Творца моего,
воздыхаю о Тебе, призываю Тебя.
Ты же направь меня*

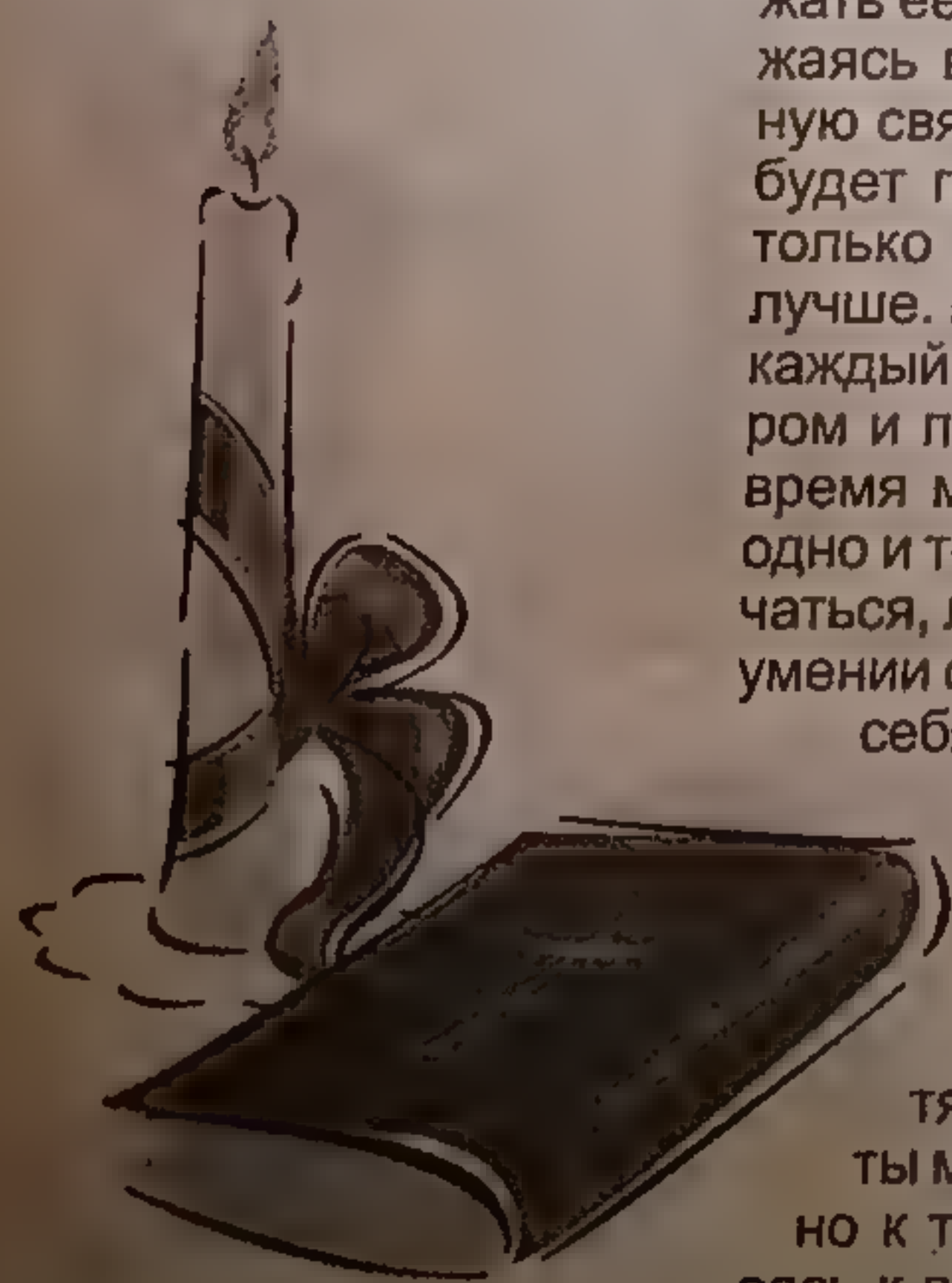
*мудростью Твоею,
защити и укрепи.
Предаю Тебе, Боже мой,
помышления мои,
да исходят они от Тебя.
Дела мои да будут во имя Твое,
и желания мои да будут*

*в воле Твоей.
Освети ум мой, укрепи волю,
очисти тело, освяти душу.
Да узрю мои прегрешения,
да не прельщусь гордостью.
Помоги мне побеждать искушения.
Да славлю Тебя во все дни жизни,
которую Ты даровал мне.
Амины!*

Частота причащения устанавливается вместе с духовником, но заранее нужно готовиться к общему причащению в Великий Четверг, День Тайной Вечери.

8. В дни Поста особенно важно усилить молитву за других. Не пропуская ни одного случая, когда кто-то болен, находится в унынии, испытывает трудности, надо немедленно за него помолиться, сколько хватает сил и времени.

Т.А. Воронина



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРАСИВОЙ ПОХОДКИ

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Разминка.

Безусловно, перед началом занятий необходимо разогреть мышцы, поэтому перед тем как приступить к комплексу, устройте себе пробежку на месте или просто потанцуйте под любимую музыку 5-10 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

Для тренировки мышц спины.

Исходное положение: лежа на животе, руки под головой, как показано на фотографии. На вдохе плавно поднимайте голову и верхнюю часть туловища. При выполнении упражнения ни в коем случае нельзя напрягать шейные мышцы и откидывать голову, прогиб должен быть только в пояснице. На выдохе возвращаетесь в исходное положение.

Повторить 8-10 раз, по 2 подхода. Если вам тяжело выполнять подъем тела, зафиксируйте ноги и выполняйте только один подход. Если же вы не хотите, чтобы объем мышц рос, то при подъеме тела зафиксируйте его на 30-60 секунд, соответственно количество повторений уменьшите до 3-4 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

Для тренировки мышц спины и ягодиц, задней поверхности бедра.

Исходное положение: то же. На вдохе плавно, без рывка поднимайте ноги, стараясь не прогибаться в спине.

Упражнение выполняется 8-10 раз по 2-3 подхода. Если вам тяжело поднимать ноги, то положите руки вдоль туловища, однако старайтесь на них не опираться. Если вы не хотите увеличивать объем ягодиц и мышц спины, рекомендуем зафиксировать ноги в поднятом положении на 30-60 секунд и выполнить 3-4 подхода.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Для тренировки мышц спины, задней поверхности бедра и ягодиц.

Исходное положение: лежа на животе, положите правую руку под голову, левую - выпрямите.

Первая фаза упражнения: поднимайте одновременно левую руку и правую ногу, и так 2 подхода по 8-10 раз.

В т о р а я

фаза: поднимайте правую руку и левую ногу, выполняете 2 подхода по 8-10 раз.

Как и предыдущие упражнения, данное можно выполнять изометрически: фиксируете руку и ногу в поднятом положении на 20-40 секунд и выполняете 2 подхода по 4-5 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

Для тренировки ягодиц и мышц спины.

Для выполнения этого упражнения вам придется встать с мягкого коврика. Ноги поставьте на ширину плеч, стопы - параллельно, руки - на затылке. На выдохе плавно наклоняйтесь вперед, стараясь держать неподвижно нижнюю часть туловища. На вдохе вернуться в исходное положение.

Повторить 15-20 раз и делать не менее 2 подходов. Для увеличения нагрузки рекомендуем положить на плечи гимнастическую палку.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

Растяжка.

При выполнении любого комплекса необходимо растягивать нагружаемые мышцы, в данном случае - мышцы спины. Для этого вам необходимо сесть на пол, подогнув под себя ноги. На вдохе наклониться вперед и коснуться грудной клеткой бедер, руки вытянуть вперед, как показано на фотографии.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

Для тренировки передней стороны бедра.

Исходное положение: полулежа на полу, упор на локтях и предплечьях, левая нога согнута. При равномерном дыхании поднимайте правую ногу, стараясь не опираться на левую ногу и руки. Затем вернуться в исходное положение. После одного подхода меняем ноги.

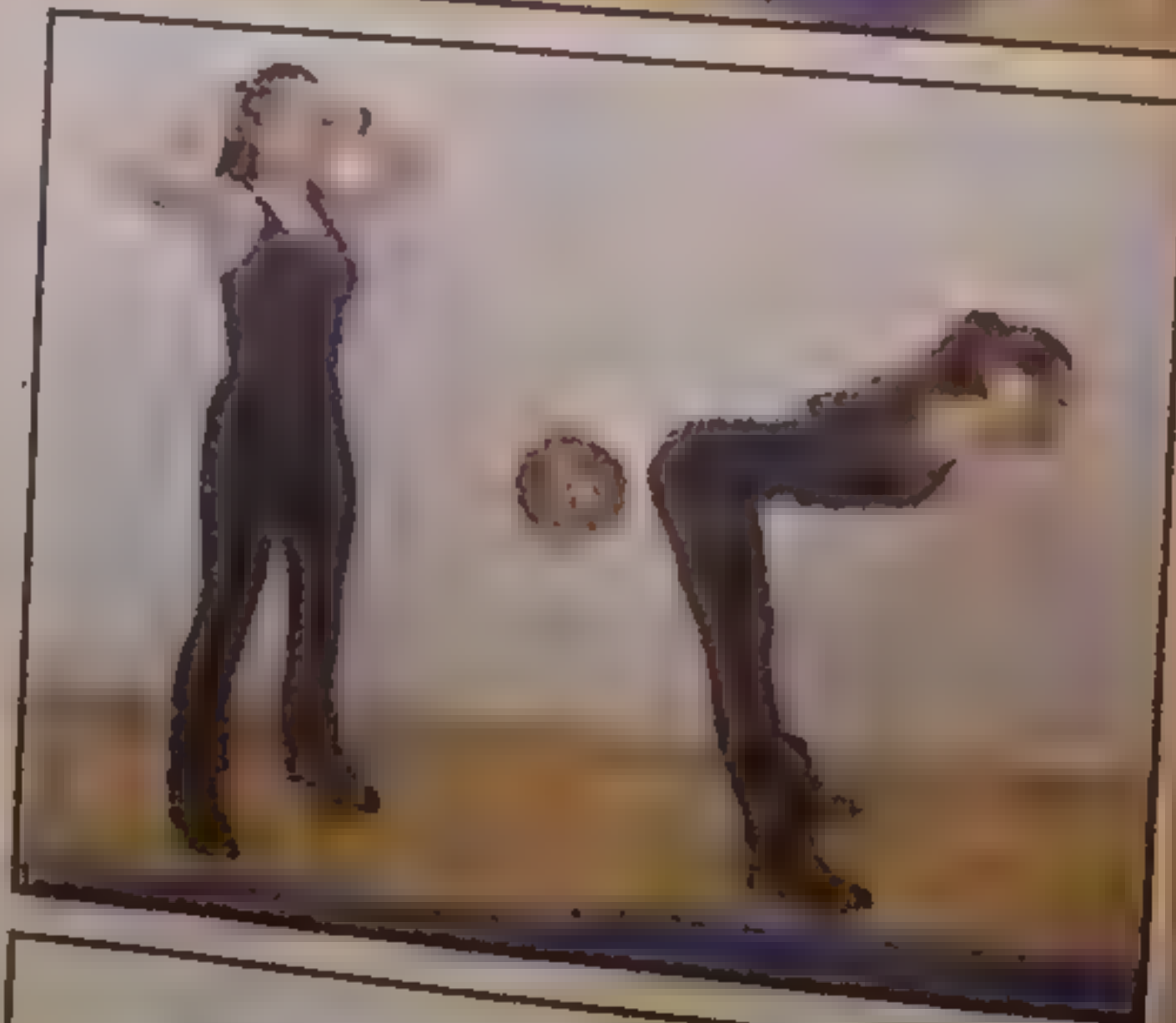
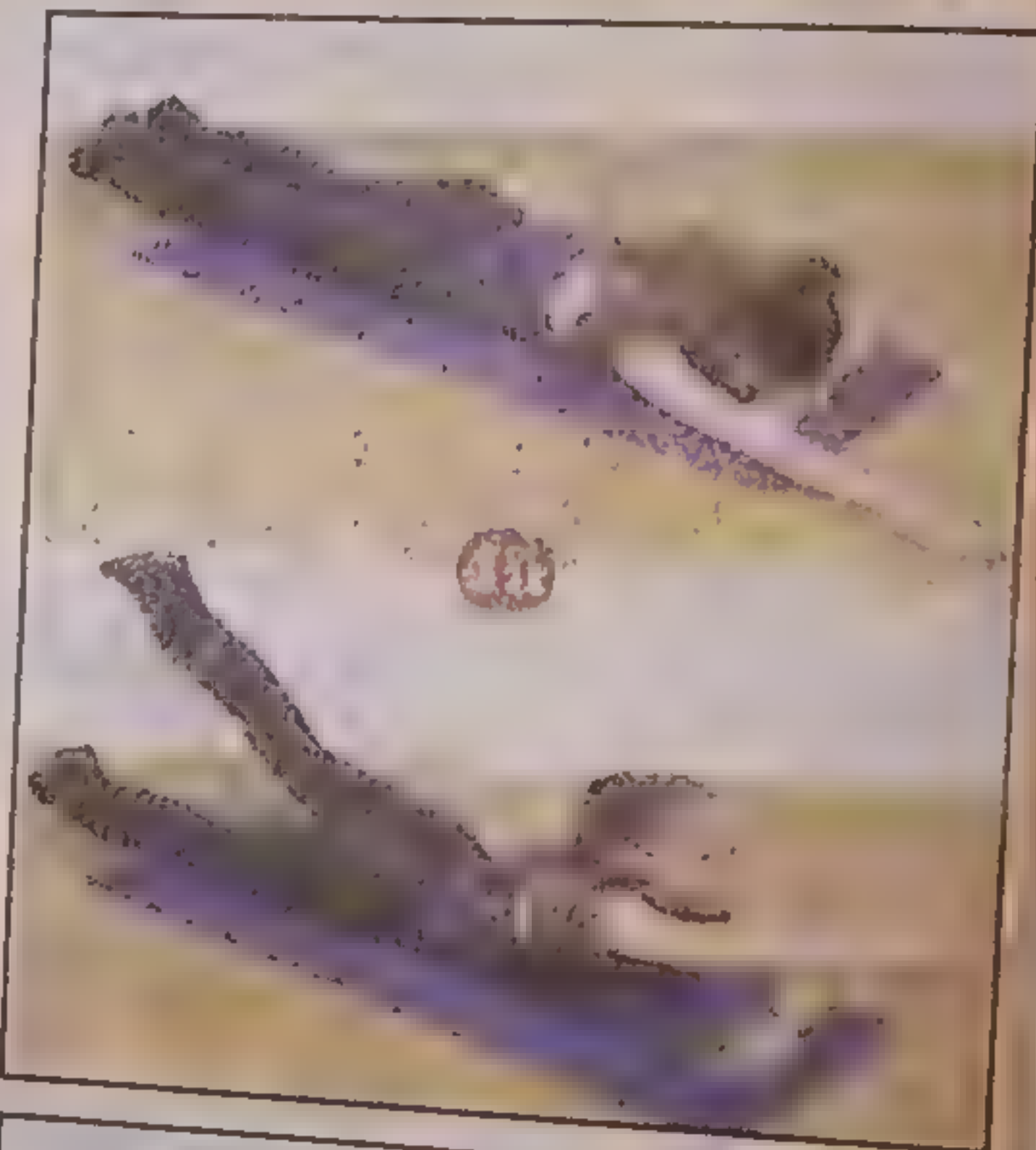
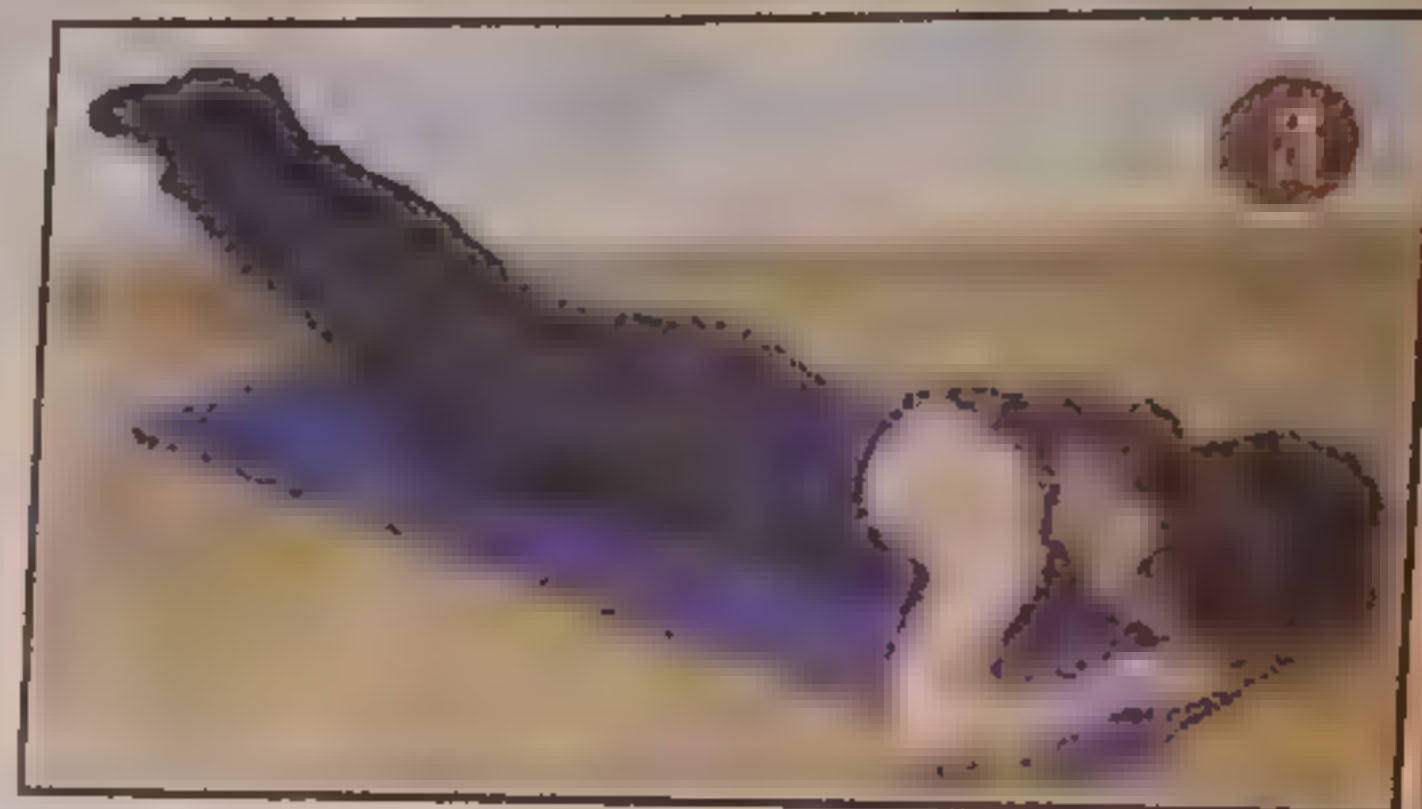
Повторить по 30-40 раз на каждую ногу, 2 подхода.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

Для тренировки отводящих мышц бедра.

Исходное положение: лежа на правом боку, как показано на фотографии, левая нога стоит согнутой перед правой. При равномерном дыхании поднимайте правую ногу, стараясь не опираться на руки и левую ногу.

Повторить поочередно каждой ногой по 30-40 раз, 2 подхода.



Вы вернулись домой, где вас встречают требовательные и голодные лица детей, мужа, ждут всякие домашние хлопоты. Вы начинаете носиться по дому, и у вас просыпается аппетит, с которым вы так успешно боролись весь день.

Лучшая оборона для вашей диеты: не приходите домой на голодный желудок! Вы особенно уязвимы, когда в крови понижен уровень са-

хар. А это происходит, если в течение дня вы недоедаете, либо между едой был слишком большой промежуток. Поэтому ешьте каждые 3-4 часа: позавтракайте, пообедайте и 1-2 раза перекусите. Для перекусывания лучше всего подойдет низкокалорийная пища, включающая быстро переваривающиеся углеводы, повышающие уровень сахара в крови, плюс медленно переваривающиеся белки, задача которых - подольше сохранить этот уровень. В целом до ужина вы должны потребить до 70% дневной нормы калорий.

Есть еще одна тактика сдерживания аппетита - правило "+ 5 минут". В течение одной недели, когда вы приходите домой и ощущаете страстное желание вскрыть пакетик с чипсами, сделайте над собой усилие и потерпите пять минут. На второй неделе подождите

10 минут и так далее. Научившись сдерживаться в течение 20 минут, вы начнете контролировать импульсивное желание положить что-нибудь в рот. Конечно, это не значит, что вам не будет хотеться кушать. Поэтому подумайте заранее, чем заполнить желудок. Для таких случаев

Ужин с детьми

Снятие проб с того, чем вы кормите детей, доедание за ними - все это сильно угрожает вашей диете. Специалисты клиники питания вспоминают одну больную, которая поправилась почти на 30 кг, только "помогая" своим детям в еде.

квиваете с постели, чтобы успокоить ребенка, а после вас как магнитом тянет к холодильнику. На этот случай держите на кухонном столе пакетики с травяным чаем, который можно быстро заварить и сделать несколько глотков. С искушением помогут справиться



Вечер - самое опасное время суток для тех, кто хочет похудеть и старается придерживаться диеты. Потребление основного количества калорий в вечернее время и проблема ожирения часто являются двумя сторонами одной медали. Это происходит из-за того, что метаболизм, то есть скорость сжигания потребленных калорий, со временем сна снижается. Таким образом, съеденная на ночь пища в конце концов откладывается в организме в виде жира. Однако если вы научитесь контролировать аппетит, то через месяц без особого труда похудеете килограмма на 2-3. Как побороть искушение?

ПРАВИЛА

борьбы с аппетитом

держите под рукой низкокалорийные напитки, например, минеральную воду, которую можно пополам смешать с яблочным или апельсиновым соком, морковный сок или травяной чай.

Приготовление ужина

Один вид готовящейся на плите пищи приводит к нейрохимическим изменениям в организме, что пробуждает аппетит. Стоит вам только попробовать один раз, второй, и калории начинают заполнять ваш организм, а вы и не заметили, что уже едите. В таких случаях опять прибегните к углеводно-белковым "отвлекалочкам". Главное, чтобы во рту что-то было - жевательная резинка, мятные конфетки, детское пюре из баночки. Никогда не ешьте стоя, это может привести к бездумному поглощению всего, что подвернется под руку.

Кладите детям столько пищи, сколько они могут съесть, лучше потом предложите им добавки, чем подеждать за ними то, что осталось.

Когда дети легли спать

Итак, вы отработали 8 часов, дома приготовили ужин, помыли посуду, поиграли с детьми, помогли им с уроками и уложили в постель. И теперь в качестве награды вам хочется хоть чем-нибудь себя побаловать. Не отказывайте себе в этом. Пожуйте маленький кусочек хорошего горького или соевого шоколада, выпейте фруктовый чай, съешьте нежирный замороженный йогурт. А после сразу почистите зубы, сказав себе, таким образом, что на ночь больше есть не собираетесь.

Посреди ночи

В три часа утра вы вдруг услышали кашель 2-летней дочурки, или 5-летний сын заплакал во сне. Вы вска-

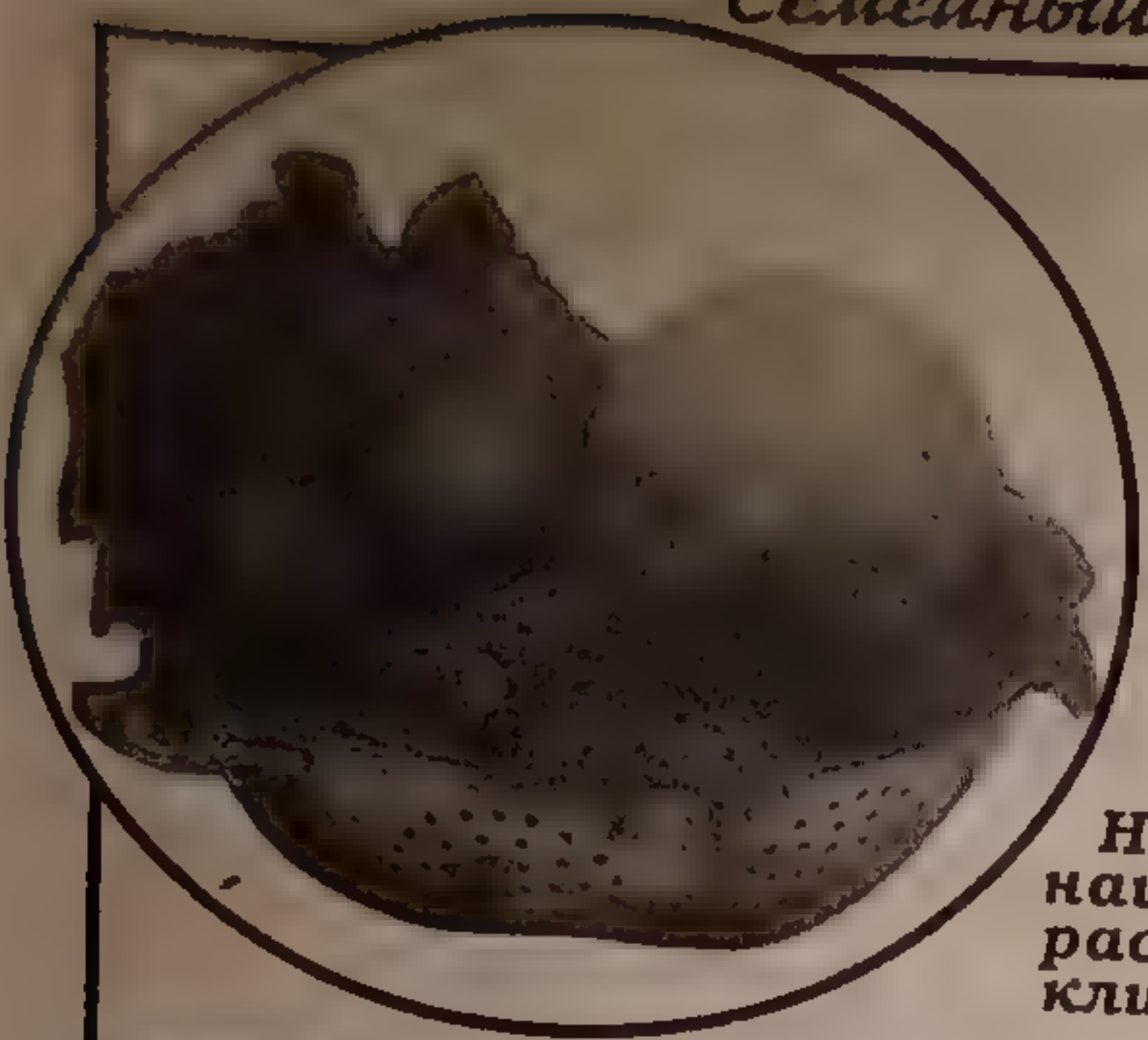
кусочек зернового хлеба или чашечка обезжиренного кефира.

"Отвлекалки" от еды

Между основными приемами пищи и на ночь можно перекусывать, но это должна быть нежирная, низкокалорийная еда, которая поможет заглушить аппетит. Вот 10 вариантов закуски, каждая из них содержит менее 250 калорий:

- * 4 крекера, столовая ложка джема (155 калорий);
- * тарелка овощного супа (164 калории);
- * бутерброд с сыром и постной ветчиной (170 калорий);
- * чашка нежирного молока с хлопьями или мюсли (173 калории);
- * стаканчик простого обезжиренного йогурта с кусочками фруктов (175 калорий);

Сергей Смолин



ВЕСНА, КОТОРУЮ МОЖНО ПОБЕДИТЬ

Наибольшей биологической активностью, а следовательно, наибольшей пользой для организма обладают только те растения, овощи и фрукты, которые растут в той же климатической зоне, где проживает человек.

Казалось бы, после долгой холодной зимы, когда солнышко было редким гостем в наших домах, эти изменения в природе должны радовать людей, придавать им больше сил, увеличивать работоспособность. А нет, как раз в это время у большинства людей появляется усталость, падает работоспособность, наблюдается раздражительность, мучает бессонница.

В это же весеннее время обостряются многие хронические заболевания, особенно сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные. Про них так и говорят - весенние обо-

стрения. Что же происходит? Почему вместо пробуждения к жизни, которое присуще природе весной, у человека пробуждаются его болячки и он испытывает недомогание? Дело в том, что в период биологической весны в организме нарушается согласование биоритмов различных органов и систем. В этот период резко нарастает амплитуда биоритмов большинства функций организма. Это связано с тем, что в апреле - июне происходит переход от минимального уровня общей активности (биологическая зима) к максимальному (биологическое лето). Кроме того, весной происходит генетическая

перестройка ритмов активности ферментов и гормонов желудочно-кишечного тракта, что может быть связано с исторически сложившейся весенней перестройкой человеческого рациона.

Наверное, многим известно инстинктивное желание пожевать чего-нибудь "зеленьного", и люди с необычайным удовольствием и аппетитом едят зеленый лук, зелень петрушки, укропа и свежие овощи, которые позволяют им их кошелек. Это и понятно, потому что в весенний период больших нагрузок на организм сильно возрастает потребность в физиоло-

гически активных веществах: витаминах, микроэлементах, антиоксидантах - именно в свежих овощах и зелени содержатся эти требуемые организму вещества.

Любые ананасы, манго, кокосовые орехи и прочие тропические фрукты не восполняют те потребности, которые испытывает организм весной, и, следовательно, стоит обратиться к тем "зеленым друзьям", которые помогут предотвратить весеннюю усталость и не опустошат кошелек 90% ограбленных россиян.

Галина ХОЛМОГорова,
ГНИЦ профилактической медицины

«ДОКОПАТЬСЯ» И УСТРАНИТЬ НЕДУГ

Многие из вас знают и слышали о Центре саморегуляции Человека. А те, кто прошли учебный курс, получили ни много, ни мало - здоровье. Научились управлять ситуацией, обрели уверенность в своих силах. Сегодня мы поговорим о саморегуляции. Что же это такое?

С механизмом саморегуляции мы встречаемся постоянно, но не придаем этому значение. Скажем, зачесалась у вас рука, и вы с удовольствием ее чешете. Чешущееся место, что это такое? В это место какой-то орган через нервную систему послал импульс примерно такого содержания: "Хозяин, мне так плохо, что скорее воздействуй на эту точку, сними боль, а то мне одному не справиться". Или слезы в глазу, когда соринка попала. Это ничто иное, как орган сам, с помощью слезы пытается вывести со-

ринку.

А саможизнелюбная рана? Это тоже включение механизма саморегуляции. Проще говоря, со всеми возникшими проблемами организм должен справиться сам. Должен, но не всегда справляется. Почему? Да потому, что мы приучили, приспособили, адаптировали организм к тому или иному заболеванию. Причины заболевания множество, но если заболел, например, желудок, причина нас волнует мало. Нас беспокоит дискомфорт, проявивший себя в виде острой боли. И мы что? Раз и обезболивающее. Раз обезболивающее, два, три - вот вам и готовый хроник. Первопричина-то заболевания остается не выявленной, не убранный. При запуске механизма саморегуля-

ции организм сам "докапывается" до первопричины и сам устраняет недуг. Ведь аптека находится внутри нас. Вам остается только научиться ею пользоваться. Этому мы и обучаем на курсах саморегуляции человека.

Руководитель центра
Савочкин А.И.

«ЦЕНТР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА»

8-дневные учебно-оздоровительные курсы по методикам академика М.Норбекова

* Вы желаете снять

ОЧКИ?

* Восстановить работоспособность опорно-двигательного аппарата?

* Избавиться от многих недугов?

Занятия состоятся 27 марта и 7 апреля 2003 г. в 18.00 в Доме науки и техники, ул. Пролетарская, 39
Т. (834-2) 55-76-52, 17-46-88

Реклама

Прочитала в "Здоровой газете" историю одной женщины, которая бросила курить, и хочу рассказать свою.

...Курить я начала с 14 лет. Тогда мне очень нравился мальчик из 10 класса, однако на школьных дискотеках он не обращал на меня никакого внимания, а с огромным интересом смотрел на "больших" девочек, ярко

красивых, которые мне пришлось испытать во время первой "тренировки", помню до сих пор. Как же боролся мой организм! Но любовь требует жертв. И я стала "косить" под взрослых девочек, перенимая их язык, манеру поведения и самый главный атрибут взрослости - курение.

Вскоре мама застукала меня за этим занятием.



ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ

**НАЧИНАЕШЬ КУРИТЬ, ЧТОБЫ
ДОКАЗАТЬ, ЧТО ТЫ
ВЗРОСЛЫЙ. ПОТОМ
ПЫТАЕШЬСЯ БРОСИТЬ
КУРИТЬ, ЧТОБЫ ДОКАЗАТЬ,
ЧТО ТЫ ВЗРОСЛЫЙ.
ЖОРЖ СИМЕНОН**

Что делать?

Смысл жизни ищешь? Не морочь голову, тоже мне, проблемы!"

А между тем эти юношеские проблемы (пустячные и вымышленные, на наш взгляд) для ребенка важны и серьезны невероятно! Не чувствуя поддержки и защиты с вашей стороны, он будет искать их в чем-то другом - сигаретах, алкоголе, наркотиках...

Как остановить ребенка на этом опасном пути? Вот несколько советов.

ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО... (чего делать не нужно)

Во-первых, ни в коем случае не стоит впадать в панику и применять агрессивные методы: кричать, угрожать, запрещать, бить. Не надо шантажировать фразами типа: "Если еще раз закуришь, не пушу на дискотеку (не куплю куртку, не дам больше ни копейки и т. д.)". Это только усугубит ситуацию. Ребенок из чувства противоречия будет упорно продолжать курить.

Во-вторых, ни в коем случае нельзя опускать руки и пускать все на самотек.

Одна моя знакомая мама сама покупает своему 14-летнему сыну сигареты. Свое поведение она объясняет так: "Он у меня неуправляемый, сказал, что все равно будет курить. А я не хочу, чтобы он "смолил" всякую дрянь или попрошайничал сигареты у старших".

Но ведь ему только 14! А что если через годик он захочет попробовать наркотики или украсть?

Вы, дорогие родители, должны сделать все, чтобы ребенок не курил! На данном этапе это вполне вам по силам!

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО... (или что нужно делать)

Подберите "ключик" к своему ребенку.

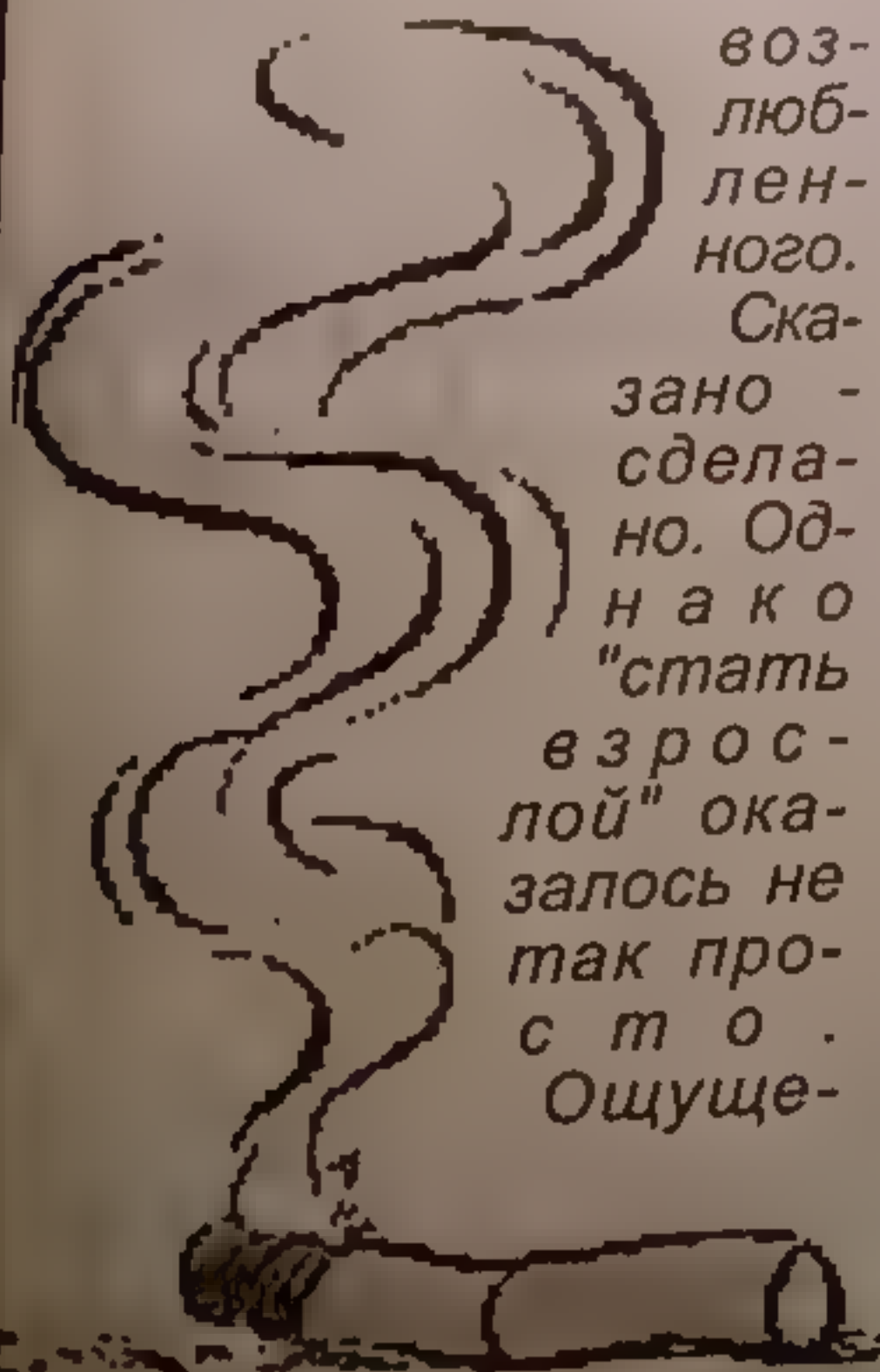
Попробуйте провести с ним беседу в строгом тоне или, наоборот, доброжелательном, выражая полное понимание его проблем и желание помочь ему. При этом не используйте шаблонные фразы типа "курить - здоровью вредить", а приводите веские аргументы. Лучше, когда с девочкой разговаривает отец, а с мальчиком - мать. Кстати, если вы курите сами, то шансы достучаться до сознания ребенка стремятся к нулю. Покажите пример - бросьте курить сами. Это самый действенный метод.

Нередко ребенок в этом возрасте не воспринимает серьезно ваши разговоры. В таком случае лучше обратитесь к психотерапевту. Не пугайтесь, в этом нет ничего страшного! Часто несколько визитов к специалисту решают проблему.

М. Соколова

накрашенных, эффектно одетых, небрежно открывающих пачку "Мальборо" и утопающих в колечках сигаретного дыма. И мне казалось, что в них действительно есть что-то завораживающее: они были похожи на киноактрис или моделей с обложки модного журнала - самостоятельные, раскованные, независимые. Во мне прочно укоренилось мнение о том, что сигарета и меня сделает старше, притягательнее в глазах

моего возлюбленного. Сказано - сделано. Одна ко "статье" взрослой" оказалось не так просто. Ощуще-



Она не стала меня уговаривать, кричать, впадать в истерику, а просто привела меня на кухню, посадила напротив себя, достала полную пачку сигарет и заставила курить. Курить до тех пор, пока мне не стало очень плохо. Но мама не дала слабину. Да, это было жестоко. Жестоко, но действительно.

Инна Чиркова, Смоленск СИГАРЕТА - ИНДИКАТОР ПРОБЛЕМ

Наши дети довольно часто оказываются в ситуациях, подобных описанной выше, или испытывают сильные моральные потрясения, которые подталкивают их к сигарете.

В большинстве случаев (80 из 100) родители не подозревают, о "подпольном" курении, что намного страшнее - о проблемах, которые происходят в жизни подростка. Взрослые заняты своими делами, своими проблемами, которых у них - по горло. А что дети? Довольно часто подростки слышат в свой адрес: "Какие могут быть проблемы в твои-то 14-15? Несчастливая любовь? Чувствуешь себя одиноким?

- Итак, чем и как питаться, чтобы не заболеть раком?

- Увы, однозначного ответа не существует. Есть общие рекомендации по здоровому питанию и есть надежда, что, следуя им, можно избежать страшной болезни. С другой



стороны, есть теории и гипотезы в разной степени подтверждаемые статистикой. Одно можно сказать твердо:

нельзя увлекаться жареными и копчеными продуктами, мясом в ущерб овощам и фруктам, кофе, жирными сладостями. В большом количестве они способствуют нарушению обменных процессов, а это одна из причин серьезного дисбаланса в организме.

- Гипотез возникновения рака, связанных с питанием, немало. Какая из них на сегодняшний день приближена к истине, на ваш взгляд?

- Приведу лишь одну из гипотез. Мозг как посредник между окружающей средой и живой органической тканью, нашим телом, постоянно нуждается в энергии. Причем забирать ее он может весьма агрессивно, жертвуя важнейшими функциями организма. Если и этого недостаточно, мозг создает фабрики энергопоставок в виде опухолей, клетки которых действуют как захватчики. Ничего не давая взамен, они поглощают из организма все запасы микроэлементов, углеводов, глюкозы, белков. Эта черная дыра характеризуется интенсивными обменными процессами - там-то и концентрируется необходимая мозгу энергия. На мой взгляд, в этой гипотезе есть логика, тем более что наши больные ухо-

Медики называют десятки причин возникновения онкологических заболеваний. Одна из них - нерациональное питание, вызывающее нарушение обменных процессов. Свой взгляд на проблему высказывает кандидат медицинских наук, врач-онколог Московского онкологического научного центра Маргарита Никитична Абрикян.

Антираковое ПИТАНИЕ

дят из жизни с неизменными функциями мозга, тогда как все органы разрушены полностью.

Поэтому, если говорить о питании как об одной из возможных причин возникновения рака, надо обращать внимание на обменные процессы, особенно на стадии профилактики. В первую очередь нам не хватает йода и бета-каротина, но это вовсе не значит, что надо объедаться морской капустой и морковью. Это могут быть пищевые добавки, витамины, травы. Только принимать их надо не от случая к случаю, не горстями, а следуя рекомендациям врача.

- В последнее время онкологические заболевания щитовидной железы выходят на первое место. Как они связаны с питанием?

- Напрямую. Обострения чаще всего случаются весной, и объясняется это нехваткой витаминов: усвоение йода из пищи, всасывание и введение его в гормональные структуры заметно нарушено. В результате щитовидная железа усиленно компенсирует нехватку, скажем, ростом зоба. Это еще не болезнь, но на этом этапе крайне необходимы витамины, добавки, травы.

- Неужели микроэлементов достаточно, чтобы щитовидная железа работала в нормальном режиме?

- Посмотрите, что происходит: снижается уровень гормонов щитовидной железы - замедляется интенсивность энергетических процессов в организме в целом. Это вялость, сонливость, плохая память, потеря работоспособности, интереса к жизни - знакомо, не

правда ли? Для преодоления этих неприятностей нужны йод, никель, медь, селен, железо, магний, витамины. Без них обменные процессы затухают, и в результате гормональные функции начинают меняться, развивается болезнь.

- Как же наладить обменные процессы, чтобы не заболеть раком? Принимать витамины и микроэлементы в большом количестве?

- Только в сбалансированном виде, с учетом именно ваших проблем со здоровьем. Например, не факт, что поливитамины, особенно импортные, обязательно помогут. Составы их хороши, спору нет, но рассчитаны-то они не на россиян. По рекомендациям ВОЗ норма витамина С в сутки 80 мг, но в долгие зимние месяцы, когда так недостает солнца и свежей зелени, нам требуется около 250 мг, а в период эпидемий гриппа - до 500 мг. Поэтому при приеме витаминов надо советоваться с врачом, предварительно сделав биохимический анализ крови.

- Что же вы посоветуете включать в ежедневный рацион, чтобы правильно организовать обменные процессы? Ведь именно с этого начинается профилактика рака?

- Употребляйте только йодированную соль. Побольше морской рыбы, поменьше мяса, особенно консервов. Кефир, зелень, салаты из овощей, орехи, курага, яблоки должны быть на столе ежедневно. То же касается лекарств, впрочем, если правильно организовать питание, глядишь, дело до них не дойдет.

НЕ ПРИКРЫВАЙТЕ ВОЗРАСТ ШАРФОМ

Если ваша шея будет гибкая и красивая, с атласной гладкой кожей, вопроса "по какое декольте" открывать ее с наступлением тепла, не возникнет.

Немного анатомии

Эта часть тела предательски выдает возраст. Оттого-то многие женщины предпочитают прикрывать ее шарфиком, платочком или высоким воротником. Кожа шеи, как, впрочем, груди и области декольте, очень чувствительна, нежна, содержит мало сальных желез. Под этим беззащитным покровом располагается тонкая, охватывающая всю область шеи и часть лица мышца, которая с возрастом атрофируется. При этом процесс старения в ней начинается раньше и развивается быстрее, чем в других мышцах.

Секреты "звездной" вечной молодости

У звезд есть свои секреты, как ухаживать за шеей, чтобы в любом возрасте было не стыдно надеть открытое и очень открытое платье.

КАК ТИНА ТЕРНЕР. Всегда ходите с высоко поднятой головой. Пусть это войдет в привычку.

КАК ШЭРОН СТОУН. Не читайте лежа. Не спите на высокой подушке. Постарайтесь обходиться вовсе без нее, в крайнем случае, она должна быть не толще кирпича.

КАК СОФИ ЛОРЕН. Обязательно носите бюстгалтер. Мнение, что мышцы без его поддерж-

ки тренируются, выдумка. Не встречая сопротивления, они вместе с кожей растягиваются - грудь провисает. Правильно подбирайте размер этой детали дамского туалета. Слишком тесный бюстгалтер создает дополнительную нагрузку, способствуя скорейшему старению груди и шеи.

КАК КАТРИН ДЕНЕВ. Не подставляйте грудь открытым солнечным лучам. Кстати, "топлесс" на пляже вреден и нынче уже не актуален. Солнце - враг красивой шеи. Образующиеся под его воздействием свободные радикалы иссушают кожу, провоцируют образование морщин. С приближением лета и переходом на все более открытые платья и блузки обильно смазывайте шею, грудь и область декольте солнцезащитными кремами. Добавим: не только на юге, на даче, но и отправляясь летом на работу.

КАК СИНДИ КРОУФОРД. Делайте особую зарядку. Она по силам самым ленивым и занятым. Выполнить укрепляющие шею упражнения можно в тот момент, когда вы присели за стол, чтобы выпить утреннюю чашечку кофе.

Наклоните голову влево, вправо, вперед, назад, руками противодействуя движениям.

Медленно, но ритмично покрутите шеей во всех направлениях, как бы вытягивая ее. Затем уроните подбородок на грудь, откиньте голову назад. Отдохните и повторите еще 5 раз.

Поставьте локти на стол, сплетите пальцы и надавливайте на них подбородком, напрягая все мышцы (5 - 10 раз).

Возьмите в зубы соломинку для коктейля (карандаш) и выписывайте ею в воздухе цифры от 1 до 10 или имена членов своей семьи.

КАК НАШИ БАБУШКИ Им было известно немало секретов красоты.

Ватным тампоном нанесите теплое рафинированное растительное масло на шею, а затем оберните ее сложенной вчетверо мягкой хлопчатобумажной тканью, закрепив для удобства косынкой. Через полчаса (в это время можете заниматься любыми домашними делами) снимите. Обратите внимание, какой мягкой, гладкой стала кожа. Масло даже промокать салфеткой не надо - шея впитывает его, как губка. Повторяйте эту несложную процедуру по вечерам в течение 3-4 недель, предвительно очистив шею.

Для умывания приготовьте лосьон из отвара цветков липы (1 десертная ложка на

стакан воды).

Сухую шелушащуюся кожу протирайте отваром из льняного семени (столовую ложку залейте стаканом холодной воды, вскипятите и процедите).

Ваши трудности

Я не знаю, как правильно ухаживать за шеей каждый день.

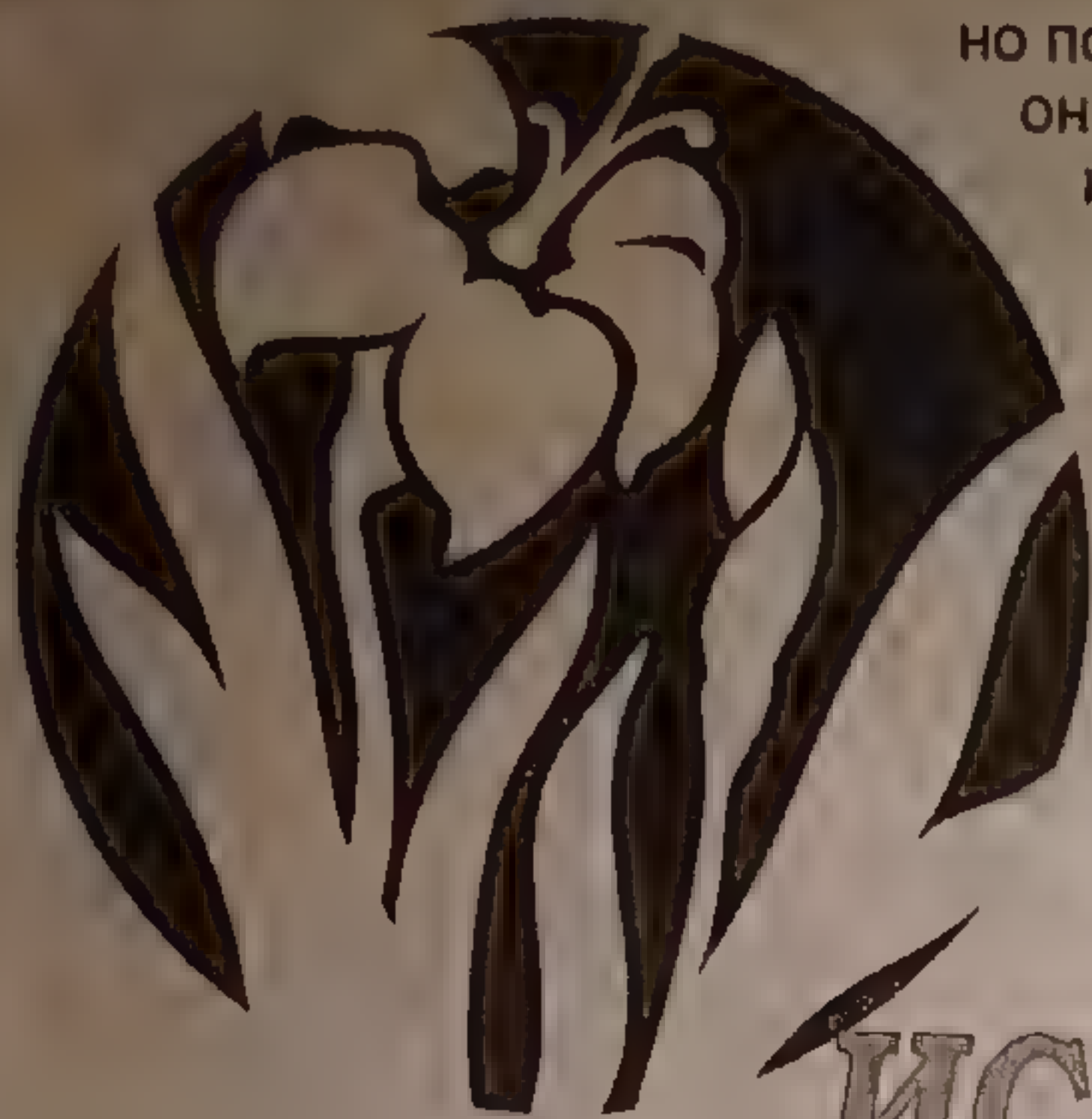
- Старательно мойте ее. Лучше не обычным мылом, а пенкой или другими специальными средствами для умывания лица.

- Круговыми движениями снизу вверх слегка помассируйте намыленную шею мягкой щеткой или подушечками пальцев.

- Чтобы смягчить кожу, сполосните грудь, область декольте и шею водой с добавлением лимонного сока.

Наталия Савина





но почти во всех районах страны. Весной она появляется в числе первых витаминных трав.

* **Калина обыкновенная** - настой плодов: 5 столовых ложек растертых в ступке сухих ягод залить 3 стаканами кипятка и настаивать 4 часа, проце-

* **Крапива двудомная**, листья - 10, рябина черноплодная, плоды - 20, мята перечная, листья - 20, земляника лесная, листья - 10, лимон

РАСТЕНИЯ - ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ

* **Сосна обыкновенная** - вечнозеленое хвойное дерево. Настой хвои является богатым источником витамина С. Напиток из хвои сосны: хвою залить крутым кипятком (на 1 кг хвои 3 л воды). Через 3-5 мин. горячую воду слить, а хвою промыть холодной водой, после чего залить подкисленной водой (на 1 кг хвои 5 л воды) и настаивать 12 часов. Пить полученный настой по 1 стакану 2 раза в день. Не принимать настой беременным и при гелатите.

* **Щавель** - хорошо утоляет витаминный голод весной. Щавель можно использовать в салатах, при варке щей, в виде начинки для пирогов. Молодые листья собирают в конце мая. Но увлекаться сильно им не следует, употребление больших количеств щавеля может привести к нарушению солевого обмена и привести к почечной патологии.

* **Крапива** - как сорное растение распространено

По питательной ценности она не уступает бобовым. "Жгучая крапива родится - да в щах пригодится" - говорили наши предки, используя ее в супах, салатах, соусах. Настой травы: 7 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 15-20 мин., процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

* **Барбарис обыкновенный** - молодые листья употребляют в пищу в салатах.

* **Земляника лесная** - отвар листьев и плодов: 20 г сухого сырья залить 1 стаканом горячей воды и кипятить 10 минут. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Плоды полезны в любом виде.

дить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

* **Одуванчик лекарственный** - отвар корней и травы: 6 г сухого сырья залить 1 стаканом воды и кипятить 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Довести объем до исходного. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

* **Смородина черная** - плоды употребляют в любом виде в пищу. Настой листьев: 3-5 г сухого сырья ошпарить 1 стаканом кипятка и настаивать 10-20 минут, процедить. Принимать по 0,5-1 стакану 2-3 раза в день как чай.

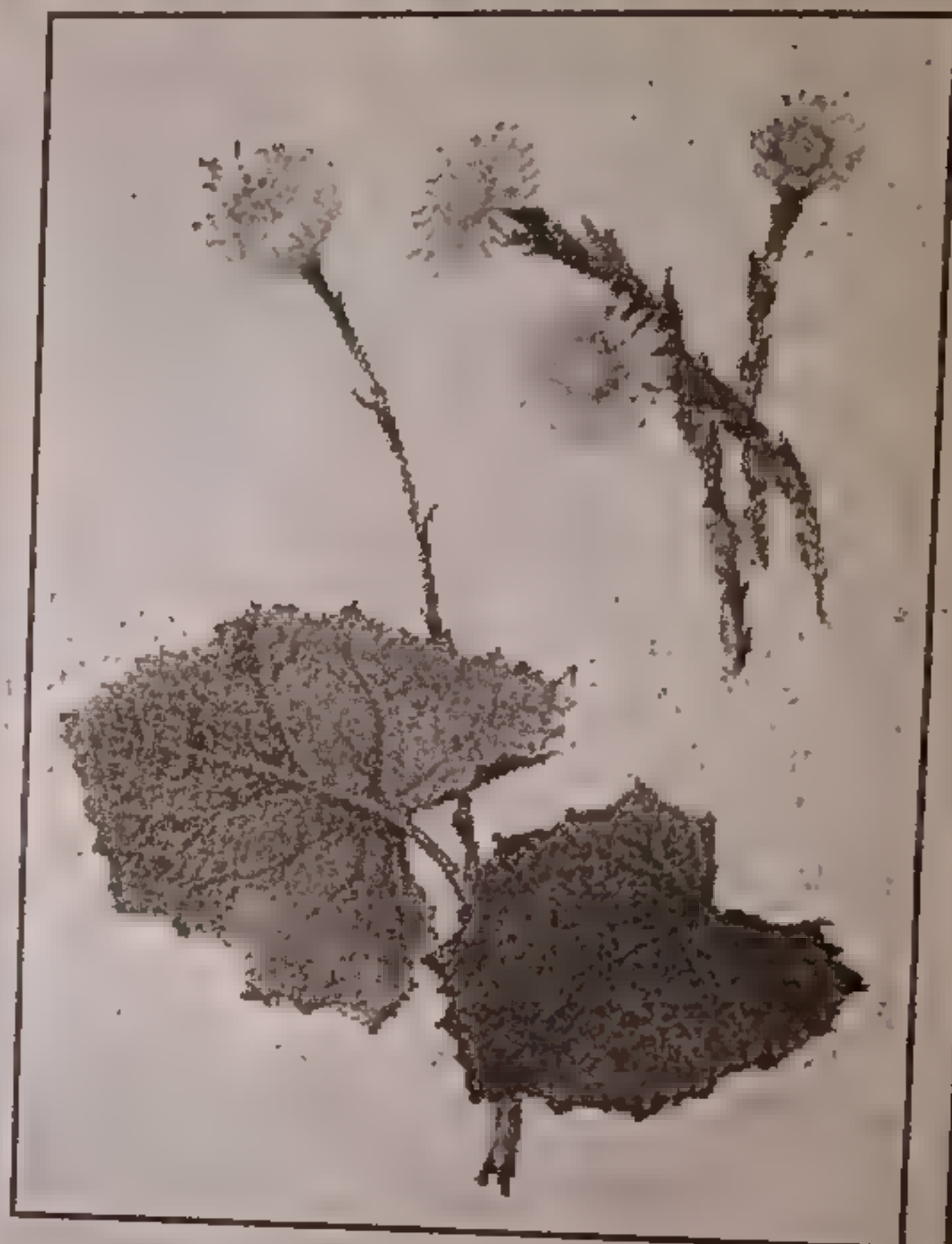
* **Шиповник коричный** - плоды употребляют в любом виде. Чай: 1 столовую ложку сухого измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка и прокипятить 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4-1/2 стакана 3 раза в день.

Сборы лекарственных растений (все данные в граммах).

обыкновенный, цедра - 5. Весь сбор на 1 литр кипятка, настоять 4 часа в термосе и процедить. Выпить в течение дня.

* **Шиповник коричный**, плоды - 30, смородина черная, листья - 30, малина обыкновенная, листья - 30, брусника обыкновенная, листья - 30. 2 столовые ложки сбора на 1 стакан кипятка. Настаивать 2 часа в термосе. Пить как чай.

* **Шиповник коричный**, плоды - 30, смородина черная, плоды - 30, крапива двудомная, листья - 30, морковь посевная, листья - 30. Как применять - см. предыдущий сбор.





ОВЕН

У Овнов наступает период наибольшей внушаемости. Избегайте постороннего психологического воздействия. В деловой сфере эти дни наполнены аналитической работой. Серьезные встречи, переговоры лучше отложить на конец недели. 17 - 19 марта увеличена вероятность напрасных расходов, поэтому любые приобретения следует сделать спустя некоторое время. У женщин-Овнов особенно повышена эмоциональность, поэтому лучше не затрагивать темы, задевающие их.



ТЕЛЕЦ

Тельцам предстбит общение с родственниками, возможны совместные планы и предприятия. Стабильность материального положения зависит от того, насколько умело Вы сможете использовать накопленные знания, опыт и сформировавшееся мировоззрение. Исключите собственную заинтересованность в делах, связанных с чужими деньгами. Для Вас особенно важно не потерять собственного достоинства, отнеситесь внимательно к своему внешнему виду.



БЛИЗНЕЦЫ

Наиболее важные встречи и переговоры лучше провести после 25 марта. Личные проблемы решаются с трудом. Лучше заняться общественными делами и совместными предприятиями. Противопоказана спешка. Все решения должны быть хорошо подготовлены и осмыслены. В конце недели нервное напряжение может сказаться на отношениях с членами семьи. Возможны недоразумения с детьми. Старайтесь хорошо высыпаться. Самочувствие женщин-Близнецов во многом зависит от комфорта.



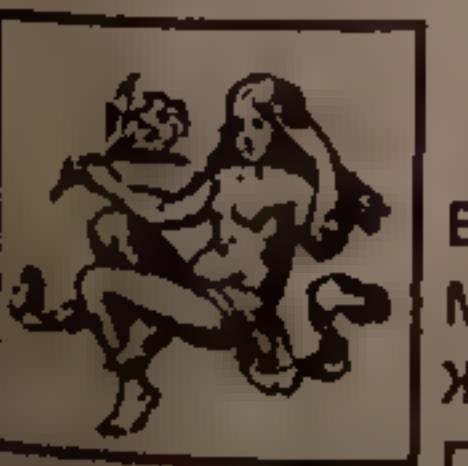
РАК

Удачное время для расширения своего кругозора, посещения выставок, культурных мероприятий, поездок с познавательными целями. Благоприятное время для участия в спортивных соревнованиях, если позволяет состояние здоровья. Постарайтесь избавиться от ненужных вещей и отживших связей. Не расстраивайтесь из-за сплетен и слухов, сохраните внутреннее спокойствие. Удачный период для обновления одежды, предметов домашнего интерьера, украшений.



ЛЕВ

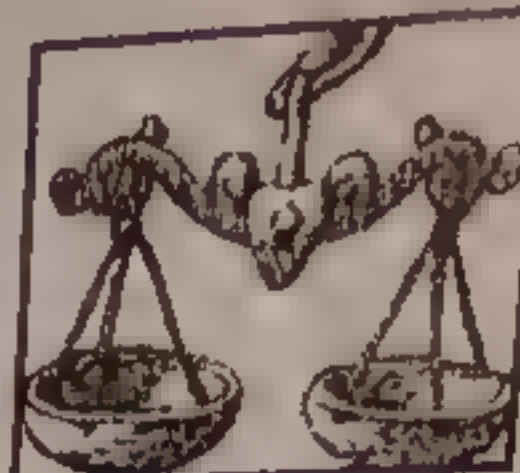
У многих Львов пробудится интерес к таинственному, необычным явлениям. В экстремальных ситуациях Вы всегда найдете выход из трудного положения. Благоприятное время для занятий домашним хозяйством, проведения ремонта жилища, дачи. Возможна смена ориентиров в финансовой деятельности или в деловой сфере. В первой половине недели воздержитесь от поднятия тяжестей и других физических нагрузок.



ДЕВА

Многим Девам придется приспособляться к изменившейся обстановке в семье или на работе. Для сохранения прежних позиций потребуются новые идеи, предложения, которые смогут увлечь окружающих. Успешна творческая деятельность. Отложите на другое время выполнение рутинных дел, поищите решение тех проблем, которые ранее казались неразрешимыми. В любовных и романтических отношениях намечаются положительные сдвиги. Полезно разнообразить средства по уходу за кожей.

ВЕСЫ



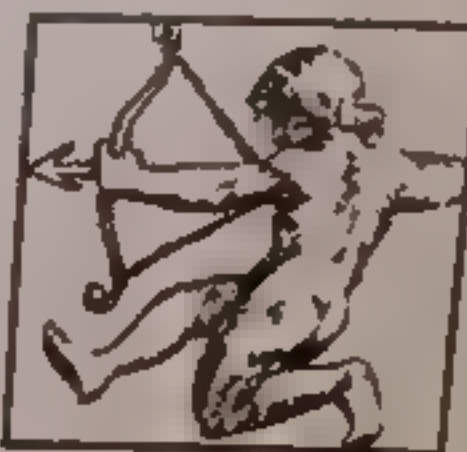
В экстремальных ситуациях Весы найдут поддержку и понимание в кругу семьи. Средства, вложенные в совместные с родственниками проекты, дадут хорошие результаты, только для этого следует запастись терпением. Кто-то из Ваших коллег или начальников может подвергнуть сомнению правильность Ваших действий. Многих не будут устраивать Ваши попытки расшевелить и заставить работать с большей отдачей. Сейчас не самое подходящее время для проведения реформ.

СКОРПИОН



Удачные дни для коллекционеров и людей творческих профессий. Увеличивается восприимчивость ко всему прекрасному, возвышенному. Не идеализируйте своих партнеров. Проекты, которые ранее никак не продвигались, в этот период легко сдвинуть с мертвой точки. В конце недели постарайтесь отвлечься от груза проблем, устройте встречу с друзьями, приятными Вам людьми, посетите сауну, займитесь спортом или отправьтесь в путешествие. Тщательно мойте фрукты и овощи.

СТРЕЛЕЦ



Стрельцы с успехом могут предпринять новые начинания, как в деловой сфере, так и в других областях. Любая Ваша деятельность будет успешна. Стабильный период с материальной точки зрения. На работе уровень личных симпатий может в значительной степени повлиять на Вашу карьеру. Любые вопросы старайтесь обсуждать беспристрастно и без лишней суеты. Удачны дальние поездки, командировки. Химические лосьоны и кремы вызовут раздражение кожи.

КОЗЕРОГ



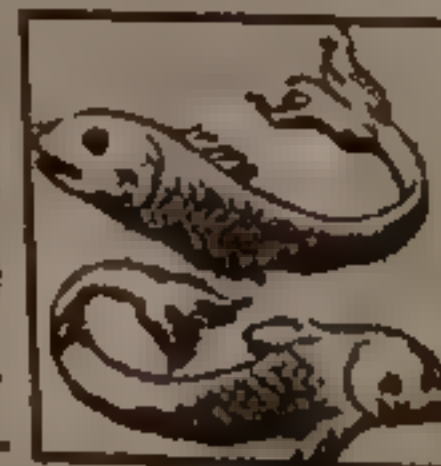
Не путайте деловые и дружеские отношения. Сейчас это может сильно повредить. Не следует прибегать к помощи посторонних людей. Сами решайте свои проблемы. Возможно, что кто-то будет навязывать Вам свое сотрудничество. Избегайте участия в нелегальной деятельности. В начале недели повышен эмоциональный фон, и Вам не рекомендуется вести серьезные переговоры. Лучше их назначить на середину, конец недели. В сердечных делах события этой недели располагают к полной взаимности.

ВОДОЛЕЙ



Те деньги, которые достанутся без труда, скоро растворятся не без помощи Вашего близкого окружения. Не исключены любовные авантюры или интриги. В этот период Водолеи особенно склонны к изменам. Не следует вступать в те проблемы, в которые вовлечены коллеги или партнеры по бизнесу. Вы ничем им не сможете помочь, только еще больше накалите обстановку. В питании должны присутствовать продукты, содержащие достаточное количество минеральных солей и йода.

РЫБЫ



Удачный период для тех, чья деятельность связана с зарубежьем. Используйте это время с максимальной активностью. Успешны мероприятия, которые направлены на повышение авторитета, обеспечение карьерного роста. Разногласия этих дней носят временный характер и существенно не изменят сложившиеся отношения. Ровными и доброжелательными будут отношения с детьми и людьми младшего поколения.

СКАНВОРД



САМОТЕРАПИЯ

Приходит к доктору человек:

- Доктор, у меня

язык болит.

- Покажите, да где вы его так обожгли.

- Так я чай горячий пил.

- Так вы бы его разбавили.

- Да я так и делал: отхлебну - подолью, отхлебну - подолью.

Доктор рекомендует друзьям больного ничего не говорить ему о серьезности его болезни. На другое утро к больному заходит сосед, они поговорили немного, и больной спрашивает:

- Скажи... а тебе ничего не говорил доктор о моем состоянии?

- Абсолютно ничего, - бодро отвечает сосед. - Он только поинтересовался, пройдет ли гроб через эту маленькую дверь.

В психбольнице пациенты смотрят программу теленовостей. Один из них после каждого сюжета хлопает себя по коленкам и радостно восклицает:

- Хорошо, что я в психушке!

- Этого пора выписывать, - говорит один врач другому, - явно выздоровел...



САРАНСКИЙ ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ

КУРСЫ:

Бухгалтерский учет, "1С Бухгалтерия", Компьютерная подготовка, Секретарь-референт, Парикмахер, Косметолог-визажист

17-46-88, 17-42-87

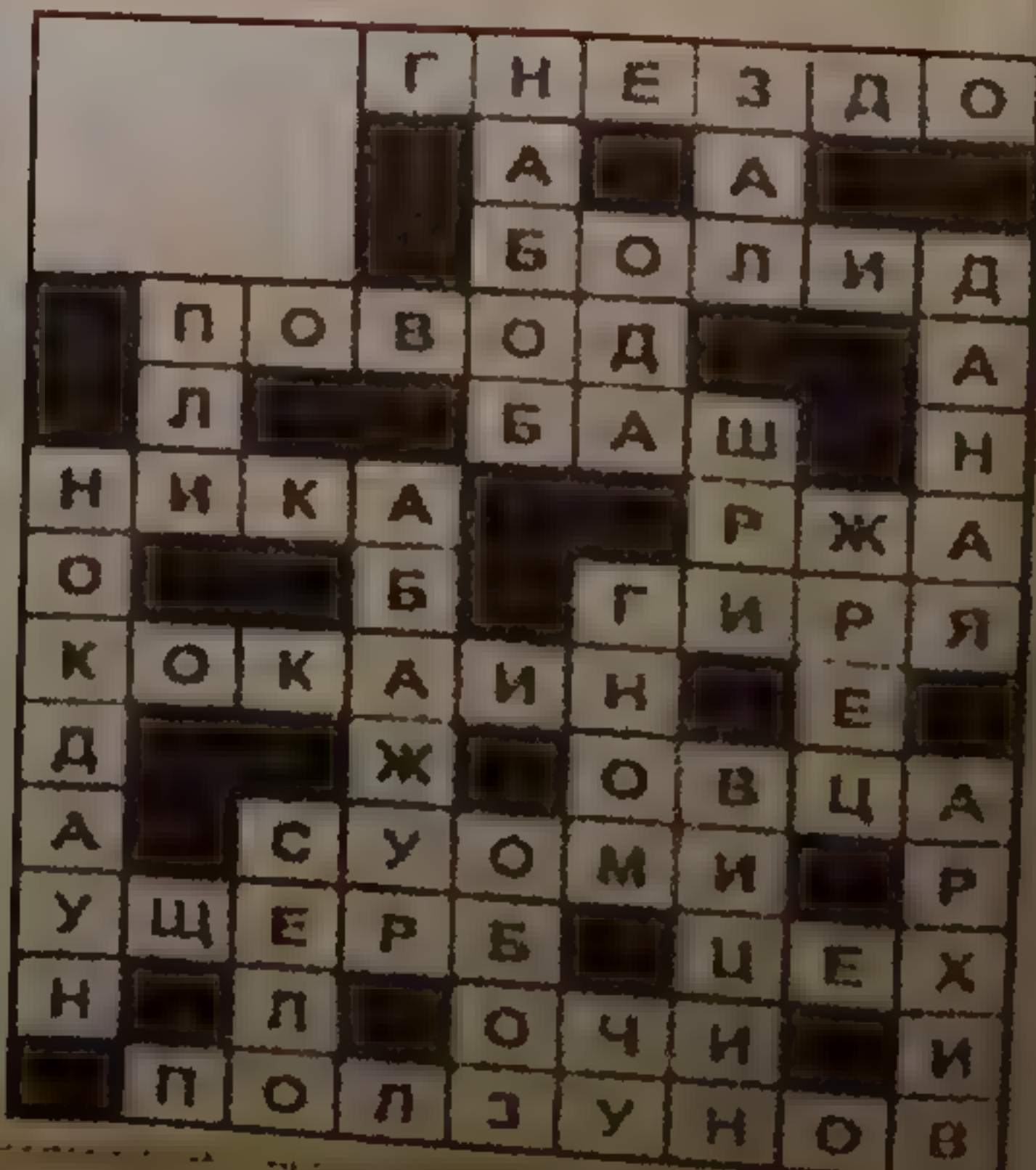
Подготовка водителей категории В, ВС (для студентов и учащихся скидка 20%)

17-88-29, 17-19-41

Ждем вас по адресу: ул. Пролетарская, 39, к. 25, 27

Лицензия Мин. Образования РМ №330802

По вопросам размещения рекламы обращайтесь по тел. 24-81-90

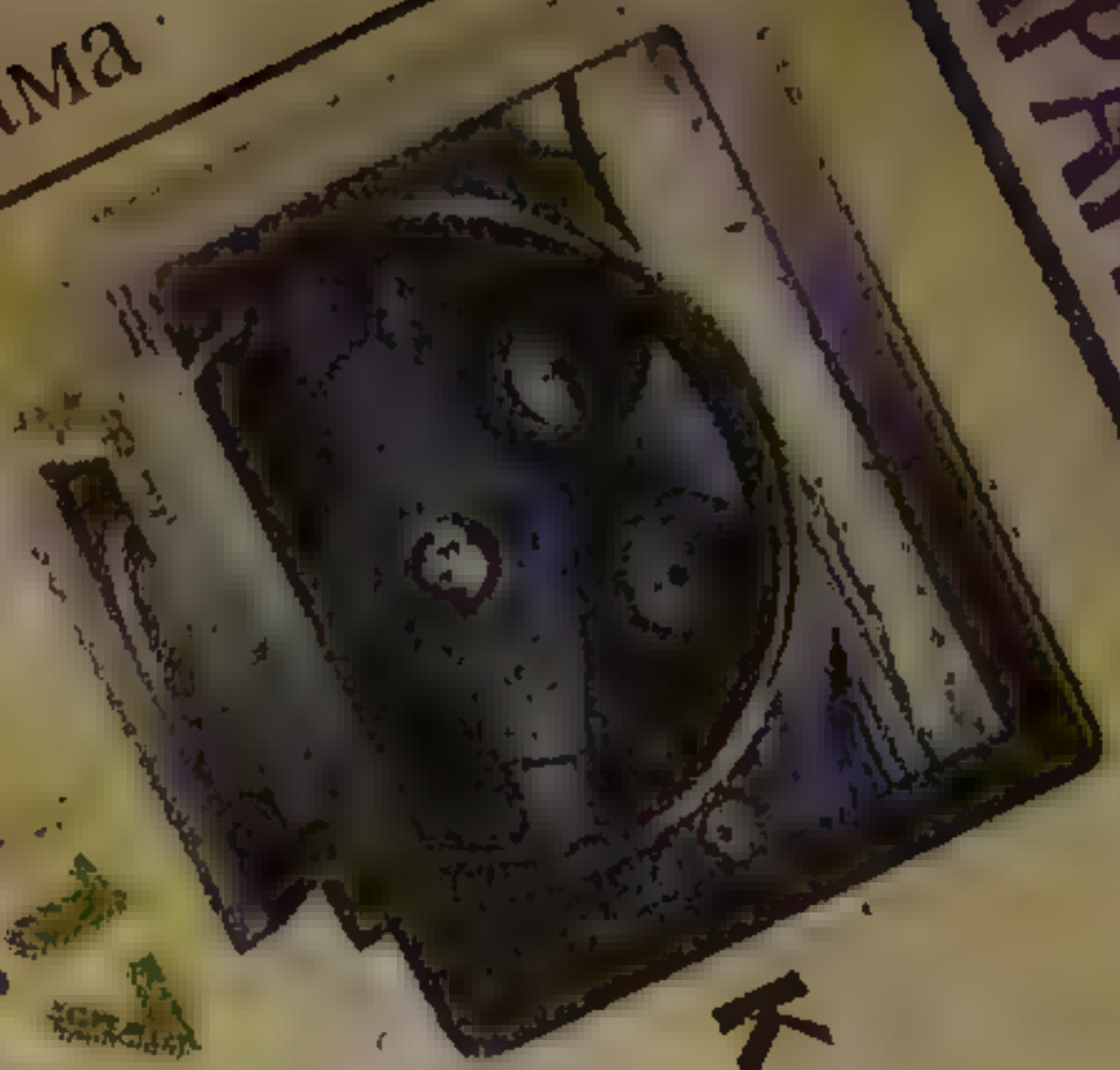


Телерадиоцентр - издатель ООО "Наше радио" центр "Солнышко" Адрес: ул. Советская, 11, Саранск, 440000, Т. 24-81-90. Контактный адрес: 440000, г. Саранск, 1-й Ленинский, д. 5. Тел.: (812) 24-45-10, 24-81-90. E-mail: media-pr@nasheradio.com.ru. Учредитель: ООО ИЦ "Солнышко". Главный редактор В. А. Лопатин.

Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО. Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Управлением РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №18-0354 от 25.09.01. Отпечатано в ООО "Полиграфический комбинат «Наш дом»": г. Саранск, ул. Горького, 51/53. Тел.: (812) 24-19-74, 24-25-59.

Заказ 871 Тираж 16100, дата выпуска номера 24.03.2003 г. Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00. Источник информации: материалы газеты "Наше радио", в том числе фактически опубликованные материалы. Распространение: коммерческий отдел ИЦ "Солнышко". Цена свободная.

Реклама



Подготовка
(для студентов и учащихся)

Ждем вас по адресу: ул. Дроздовская, 39, к. 26, 27

водителей

Косметолог-визажист

Бухгалтерский учет, бухгалтерская подготовка, секретарь-референт, парикмахер, визажист

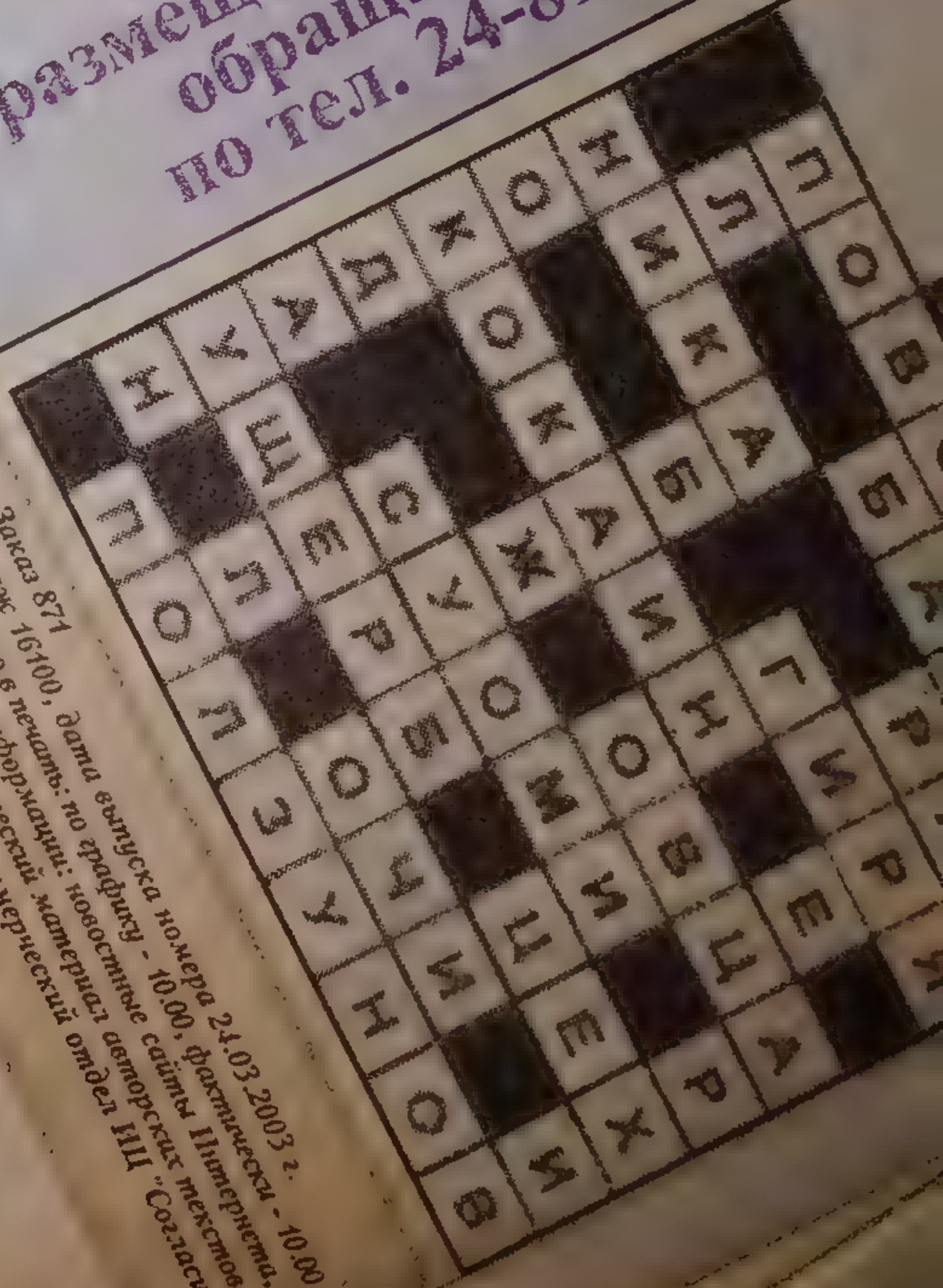
КУРСЫ!

Курс науки и техники

Семейный лектор - издание ООО Издательский центр "Согласие"
Адрес редакции: 330000, г. Саранск, ул. Болшевистская, 60, к. 904.
Почтовый адрес: 330000, г. Саранск, ул. Болшевистская, 60, к. 904.
Тел.: (834-2) 24-45-16, 24-81-90.
E-mail: media-press@saransk.com.ru
Учредитель: ООО ИЦ "Согласие".
Главный редактор В.А. Бадаев.

Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО.
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Ул-
разделением РФ по делам печати, телерадиовещанию и средства
массовых коммуникаций ПИ №18-0554 от 25.09.01.
Опечатаано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»»
г. Пенза, ул. Гоголя, 51/53.
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.

По вопросам размещения рекламы обращайтесь по тел. 24-81-90



Заказ 871
Тираж 16100, дата выпуска номера 24.03.2003 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернет, а
также число фактических материалов авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИЦ "Согласие".
Цена свободная

Поваль-
ная
смерть

Совет-
ский
автобус

Атакую-
щий крик

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

МЕДИЦИНА * КРАСОТА * ЗДОРОВЬЕ

ЯБЛОКИ БЕССМЕРТИЯ

В скандинавских легендах часто упоминаются "золотые яблоки бессмертия". Что же это за фрукты такие?

С.25

ВЕСЕННИЙ

Несмотря на то, что пик заготовок приходится на летний период, сбор лекарственного сырья начинается уже ранней весной.

С.3

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

Стоит ли говорить, что благие намерения так и остаются на стадии планов. Все потому, что поднять этот груз одним махом тяжело и физически, и морально. Зато по чуть-чуть можно начать уже сегодня.

С.28

ЛЕКАРСТВО

К несчастью, далеко не всегда с комплексами можно справиться самостоятельно. В сложных случаях просто необходима помощь специалиста. Но кое-что можно победить самой.

С.18



Недостаток железа в детстве может привести впоследствии к проблемам со слухом и зрением

Если организм ребенка не получает достаточное количество железа, впоследствии у него могут возникнуть проблемы со слухом и зрением, сообщает HealthScout. Как показали исследования медиков Мичиганского университета, системы, контролирующие в мозгу слух и зрение, медленнее работают у детей, страдавших в ранние годы анемией из-за недостатка железа.

Железо необходимо организму человека для строительства красных кровяных телец, осуществляющих транспортировку кислорода. Таким образом, железо влияет на многие части и функции тела, в том числе на иммунную систему, мускулатуру.

При рождении в организме ребенка имеется резервный запас железа. Здоровый доношенный ребенок может обходиться без пополнения запаса железа вплоть до 6-9-месячного возраста. Затем в рацион детей следует включать продукты, содержащие этот минерал.

У врачей свои болезни

Медицинские работники занимают пятое место по распространенности профессиональной заболеваемости, опережая даже работников химической промышленности.

Как сообщил заведующий отделом профилактики заболеваемости трудоспособного населения центра ГСЭН Свердловской области Олег Калетник, особенно часто среди врачей и медицинских сестер встречаются дерматиты и другие кожные заболевания - в процессе работы они контактируют с раздражающими жидкостями, например с дезинфекционными растворами. Довольно распространены аллергии, которые возникают при постоянном контакте с различными лекарствами и химическими соединениями. Среди врачей встречаются случаи заболевания гепатитами, туберкулезом. Это происходит из-за длительного нахождения в неблагоприятной среде при контакте с больными.

Симптомы СПИДа вызываются чрезмерным иммунным ответом на вирус

Группа американских исследователей высказала предположение, что медикаментозная терапия ВИЧ-инфицированных должна быть направлена не на укрепление, а на ослабление иммунной системы.

Дональд Содора (Donald Sodora) и его коллеги из университета штата Техас в Далласе сравнили реакцию организмов человека и обезьяны на инфицирование вирусами иммунодефицита. Как и следовало ожидать, у подопытных обезьян беловоротничковых, или красноголовых, мангабеев (*Cercopithecus torquatus*) никаких симптомов заболевания не наблюдалось. Главное же то, что иммунная система животных реагировала на

вирусы крайне слабо, хотя уровень их содержания в крови был не менее высок, чем у людей.

Исследователи выдвинули гипотезу, согласно которой симптомы СПИДа у человека вызываются не только размножением вируса, но и чрезмерным иммунным ответом на него. К тому же, при этом зря расходуются иммунные клетки крови, так называемые Т-лимфоциты, количество которых и без того снижается из-за поражения их вирусом. Содора предполагает, что контролируемое медикаментозное подавление иммунной реакции может положительно отразиться на состоянии ВИЧ-инфицированных пациентов.

Запивайте ногти молоком!

Люди, которые страдают от вредной привычки грызть ногти, гораздо более других подвержены риску отравления свинцом, с таким заявлением выступили российские ученые.

По мнению исследователей, свинец в человеческом организме накапливается именно в ногтях, и тот, кто часто жуёт ногти, может серьезно заболеть.

Особенному риску подвержены дети; более того, пагубное обкусывание ногтей может привести даже к проблемам в их развитии, отмечают ученые из Екатеринбурга.

Вместе с тем, названо и противоядие. Опасность отравления свинцом может быть сведена до минимума благодаря потреблению молока и витаминов, добавляют они.

Эксперты ВОЗ займутся изучением "китайской пневмонии"

В Китай прибыла группа экспертов Всемирной организации здравоохранения для выяснения причин вспышки эпидемии атипичной пневмонии. В состав группы входят 5 врачей-специалистов в области вирусологии, тропической лихорадки, инфекционных заболеваний, патологии дыхательной системы и эпидемиологии из Австралии, Германии, Великобритании и США. В течение следующей недели зарубежные и китайские медики будут изучать имеющиеся данные для скорейшего выяснения настоящих причин эпидемии атипичной пневмонии, вспыхнувшей несколько месяцев тому назад в южно-китайской провинции Гуандун.

Несмотря на отсутствие убедительных доказательств связей между случаями возникновения такого рода болезни в Гуандуне и других регионах мира, представители Всемирной организации здравоохранения считают, что сотрудничество группы экспертов этой организации с китайскими учеными является "важной составной частью" борьбы с этой пневмонией.

По состоянию на 20 марта в 12 странах и регионах мира, включая Вьетнам, Сингапур, США, Канаду и Швейцарию, было зарегистрировано 306 случаев заболевания атипичной пневмонией. Из числа заболевших 10 пациентов скончались.

ВВЕЖЖИ СБОР

Как известно, лекарственные растения обладают оздоровительным эффектом только тогда, когда они заготовлены по всем правилам. Важно знать, какие части растений - корни, корневища, листья или цветы - наиболее полезны для организма, в какие сроки их следует собирать и как готовятся из них целебные снадобья. Несмотря на то что пик заготовок приходится на летний период, сбор лекарственного сырья начинается уже ранней весной.

Едва растает снег, появляется **бедренец камнеломкий** (другие его названия - **дикий укроп, дикая морковь, ядринец, дягильник, кудрянец полевой**). Это многолетнее растение, распространенное повсеместно на лугах, вдоль дорог, между кустарниками и на опушках леса. Узнать его можно по острому раздражающему запаху и горьковато-острому вкусу.

Для лечебных целей используют морщинистые, бугристые корни длиной до 20 см. Их выкапывают, тщательно промывают холодной водой, разрезают вдоль и подвешивают для просушивания в затененном месте. Через 7 дней корни досушивают в духовке при температуре около 50 градусов.

Бедренец с давних пор применяют при запоре и плохом пищеварении как регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта средство, при коклюше - как отхаркивающее, боле-

утоляющее и успокаивающее средство, а также при кашле и охриплости. Чай из корней рас-

тения пьют при подагре и ревматизме, при воспалении горла, используют для полоскания при нарывах и язвах на деснах.

Корни бедренца содержат нерастворимые в воде вещества, поэтому их рекомендуют использовать преимущественно в виде настоек. Готовят настойки на вине (2 ст. ложки корней на 250 г лечебного вина - "Кагора" или "Каберне") или на водке (4 ст. ложки корней на 200 г водки). Настаивают 8-10 дней, изредка взбалтывая. Настойку надо принимать по 30 капель 4-5 раз в день. Если бедренец смешать с равными частями шалфея и золототысячника и настоять эту смесь на лечебном вине, то

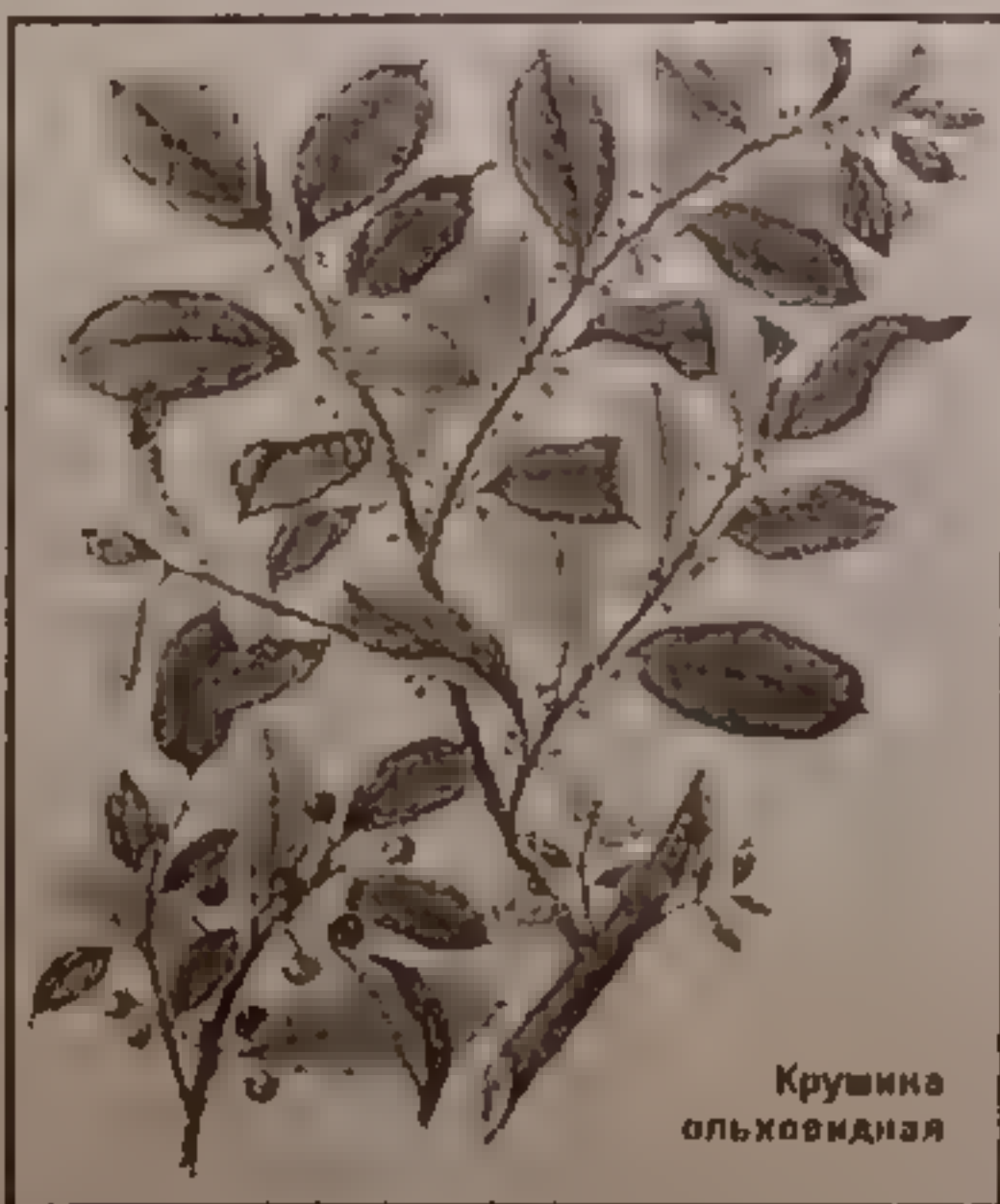
такая настойка не только очистит почки, но даже выведет почечные камни.

Из корней бедренца готовят также холодную водную настойку или отвар (2 ч. ложки растения на 0,5 л воды). Настаивают сутки, затем кипятят 10 минут. Принимают до трех чашек в день при бронхитах и астме.

Кора крушины используется как **мягкое слабительное средство при атонических запорах, коликах и размягчении стула при геморрое и трещинах прямой кишки, при заболеваниях печени и лихорадке.** По своему действию она сходна с действием ревеня и александрийского листа. Кора крушины



Бедренец камнеломковый.



Крушина ольховидная

входит в состав многих весенних чаев, которые пьют в целях очищения крови и удаления шлаков из организма.

Из коры крушины готовят отвар. Берут 1 ст. ложку сырья на 200 г воды, кипятят 30 минут. Принимают по 1 чайной или по 1 столовой ложке на ночь и утром (доза индивидуальная). При хронических запорах, геморрое, опухолях печени отвар готовят пожиже (из расчета на 1 ст. ложку сырья 0,5 л воды) и выпивают этот объем за день.

Березовые почки заваривают также для получения чая с сильным мочегонным эффектом. Для этого 1 ч. ложку почек заливают 0,5 стакана кипятка и выпивают за день в три приема. Чай из березовых почек пьют при подагре, ревматизме, заболеваниях

мочевых путей. Этот же чай используют для очистки ран у животных и для компрессов.

В марте заготавливают также кору осины. Настой коры осины рекомендуется при лихорадке, плохом аппетите, кашле, сифилисе и зубной боли. Берут 1 ст. ложку коры на 1 стакан холодной воды, настаивают 6-8 часов, процеживают и принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день.

При ревматизме, радикулите, ишиасе из молодой зеленоватой осиновой коры делают лечебные ванны. Полезно сочетать лечебные ванны с приемом настоя или отвара из коры осины внутрь. Для его приготовления берут 1 ст. ложку коры на 200 г воды, кипятят в течение часа, принимают по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

В этот же период заготавливают и корневища лапчатки прямостоячей (калгана). Выкапывают корневища 3-7 см длиной, отряхивают их от земли, сушат на открытом воздухе и готовят из них настои, настойки и отвары, которые используют как вяжущее, противовоспалительное, бактерицидное, обезболивающее, ранозаживляющее, желчегонное и отхаркивающее средство.

Из еловой хвои готовят витаминный напиток. Берут 25 г хвои (дневная норма) и заливают 250 г кипящей воды, доводят до кипения и кипятят 20 минут. Сдобируют сахаром, яблочным уксусом и пьют по 1 стакану в день в 2-3 приема.

Валентин
ДУБИН

Когда нам хочется чувствовать себя бодрее, мы выпиваем лишнюю чашечку кофе или завариваем крепкий чай. Однако эти подручные средства вызывают лишь кратковременное улучшение настроения. Как же добиться настоящего прилива сил? Прислушайтесь к советам американских специалистов.

Подсказка 1 - женьшень. Это популярное растительное средство, эффективность которого проверена тысячелетиями, известно своими стимулирующими свойствами и благотворным влиянием на настроение. Можно принимать настойку женьшеня в осенне-зимний период постоянно: вы не только будете всегда энергичны и бодры, но и значительно повысите свой иммунитет. А значит, ваш организм будет неуязвим для вирусов гриппа и простуды.

Подсказка 2 - мята. Вместо того чтобы по утрам перегружать организм кофеином и сахаром, заварите мятный чай. Можно воспользоваться свежим растением, заготовленной летом сухой травой или готовыми пакетиками. Но в любом случае напиток должен настояться не менее 10 минут. В это время полезно вдыхать его аромат: запах мяты вызывает прилив энергии.

ПОДСКАЗКИ для бодрости



Подсказка 4 - витамин С. Новейшие исследования подтверждают, что дефицит этого важнейшего вещества мешает созданию необходимого для нормальной жизнедеятельности организма запаса энергии. Чтобы этого избежать, ешьте сладкий перец, смородину, рябину, пейте апельсиновый сок.

Подсказка 3 - овсянка. Всем известная овсяная каша служит источником бодрости и сил. Некоторые содержащиеся в ней вещества по своему воздействию напоминают компоненты женьшеня. Поэтому старайтесь ежедневно включать зерна овса в свой рацион питания. Полезна не только каша, но и все, что содержит овес, в том числе и овсяное печенье.

Подсказка 5 - вода. Вода не содержит калорий и не имеет питательной ценности, однако жизнь без нее невозможна. Даже при незначительном дефиците воды в организме происходит заметное падение энергетического уровня. Поэтому выпивайте в день не менее 8 стаканов воды, даже если уровень вашей физической активности не слишком высок и пить вам особенно не хочется.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот уже несколько месяцев выходит в свет новое приложение еженедельника "Аргументы и факты" - газета "АиФ. Долгожитель".

Это издание - для людей старших поколений, которые беззаветно создавали и защищали великую страну. Сейчас Россия вновь подвергается нелегким испытаниям, и вновь становятся востребованы нравственные устои и ценности наших стариков, их знания и исторический опыт. Величайшей вершиной подвиги народа в истории страны была и останется Великая Отечественная война. Конечно, о ней написано немало мемуаров, опубликовано множество документов, но это - официальная история. А ведь у каждого война была своя - и расставания, потери и приобретения...

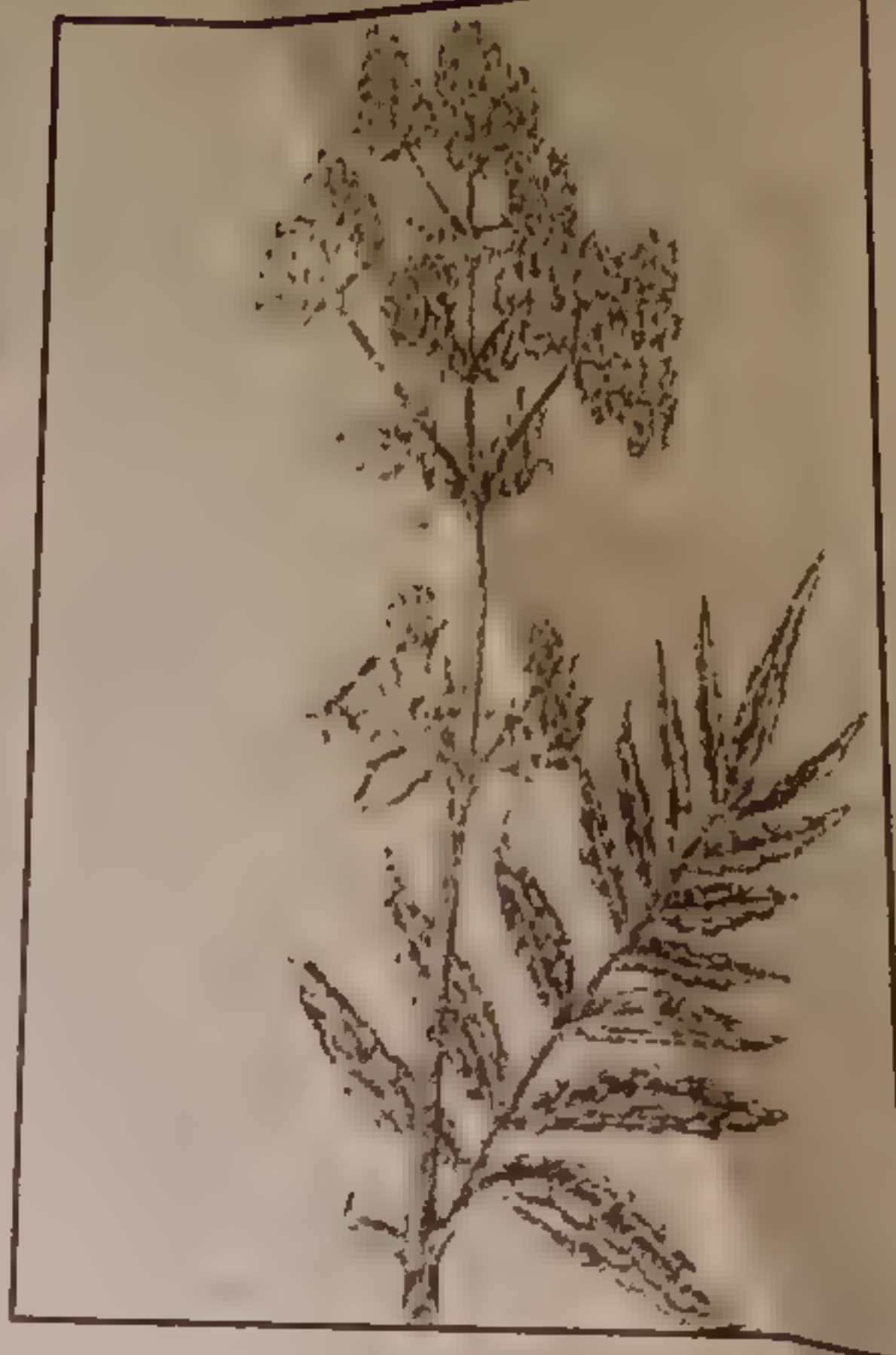
"АиФ. Долгожитель" призывает всех, кто помнит нелегкие военные годы, поделиться личными воспоминаниями и внести свою лепту в создание народной истории войны. Ваши рассказы будут опубликованы на страницах "Долгожителя" и сборников "Народная война". Может быть, тут вы повстречаетесь со своими однополчанами или соратниками по работе в тылу. Может быть кто-то узнает неизвестные подробности жизни и подвига своих родных и близких. Но главное - ваша память нужна не только вам, но и молодежи - даже если они этого порой не осознают.

Наш адрес: 101000 Москва, ул. Мясницкая, 42.

"АиФ. Долгожитель". На конверте делайте пометку: "Народная война".



ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ



Целебное действие и применение. Прежде всего хотелось бы сказать, что научные исследования опровергли долгое время бытовавшее представление об успокаивающем действии одного только запаха валерианового корня. Оказалось также, что ни одному из многочисленных веществ, входящих в состав валерианы, нельзя приписать решающей лечебной роли. Только в комплексе они оказывают удивительно благоприятное воздействие и то лишь при достаточно высокой концентрации. 5-10 капель настойки валерианы практически

ничего не дадут - чтобы она подействовала, нужно развести водой 30-50 капель или даже чайную ложку настойки. Валериана эффективна при повы-

шенной нервной возбудимости и спазматических болях в желудке и кишечнике "на нервной почве", при бессоннице и невротическом сердцебиении. Пациенты, страдающие от нервного беспокойства, приняв валерианы, чувствуют себя обычно приятно освеженными. Валериану можно без опасения посоветовать даже водителям автомобилей. В этих случаях принимают 1 чайную ложку настойки валерианы не менее чем за полчаса до того, как сядут за руль. Вместо покупной настойки можно пить чай из валерианы, он также оказывает успокаивающее действие.

Валериановый чай: 2 ч. ложки измельченного корня валерианы залить 1/4 л холодной воды и дать настояться в течение 10-12 часов, время от времени помешивая. Пить настой при необходимости

курсом: 2-3 раза в день по чашке. Такая высокая дозировка безвредна и гарантирует оптимальное действие.

Валериановый чай можно приготовить и как настой, горячим способом: 2 чайные ложки (без верха) корня залить 1/2 л кипящей воды и дать постоять в закрытой посуде 10 минут. Для получения оптимального эффекта чай необходимо готовить каждый раз заново. При невротической бессоннице благодаря снятию напряжения удается уснуть без мучительного ожидания сна, испытывая лишь приятное чувство отдыха. И сон будет здоровым.

Валериановый чай помогает и при невротических сердцебиениях.

Ее выравнивающее, или, как сейчас говорят, адаптогенное, действие снимает и сопутствующие нер-

редко боли в желудке и печени, желчном пузыре, боли в области сердца и даже устраняет хронические запоры. Кроме настойки или чая, можно использовать выпускаемые промышленностью драже, содержащие весь комплекс действующих веществ валерианы. Неплохие результаты и у валерианового вина. Да и ванны с валерианой действуют успокаивающе и налаживают сон. Случалось, что некоторые люди даже засыпали прямо в ванне.

Ванна с валерианой: 100 г корня настоять в 1 л воды 10 часов, процедить и вылить в ванну. Быстрее получится, если 100 г корня залить 2 л воды, довести до кипения и через 10 минут процедить. Можно поступить еще проще - вылить на полную ванну 200-250 г готовой настойки или воспользоваться готовым экстрактом для ванн, купленным в аптеке.

Особый совет. Если требуется снять нервное напряжение и обус-

ловленные им болезненные спазмы, приготовьте чай из корня валерианы и листьев мелиссы, смешанных в равных частях. 2 чайные ложки смеси залить 1/4 л кипятка, дать настояться 15 минут, процедить и маленькими глотками медленно выпить довольно горячим.

Также готовят и снотворный чай, но к корню валерианы добавляют столько же хмеля. Пьют его перед сном.

Использование в гомеопатии. Гомеопатическое средство Valeriana готовят из высушенных корней и применяют при повышенной раздражительности, бессоннице, головных болях, неврозах сердца, климактерических нарушениях и метеоризме. Рекомендуются разведения D1-D6.

Применение в народной медицине.

Нет сомнений, что валериана уже во времена Гипократа (V-IV вв. до н. э.) играла роль при лечении женских болезней. С тех пор она есть в любом травнике. Диоскорид и Плиний писали о ней, травники средневековья, например "Физика" аббатисы Хильдегард фон Бинген, и более поздние книги Маттиолуса, Фукса и Бока расширили список показаний к применению валерианы. Но и в народной медицине валериана используется главным образом как успокаивающее средство, при легких сердечных недомоганиях и, кроме того, при желудочных болях. Зная о ее противоспазматическом и обезвоживающем действии, валериану особенно ценят как средство, смягчающее климактерические страдания женщин.

Побочные действия неизвестны.

Уважаемые читатели! Пржеже чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ВАННЫ

Здравствуй, уважаемая газета! Из всех способов лечения мне больше всего нравятся гигиенические ванны. Лечебные ванны с настоем лекарственных трав необходимо принимать только в эмалированной ванне; температура воды 36-38° С, продолжительность лечебных процедур от 5 до 20 мин. с постепенным увеличением времени, начиная с минимального. Лечебные ванны принимают 2-3 раза в неделю до наступления терапевтического эффекта. Принимать лечебные ванны необходимо только по рекомендации врача и под его наблюдением. Врач в каждом конкретном случае с учетом того или иного заболевания определяет режим лечебной ванны (температура, продолжительность, периодичность). Это для тех, кто только начинает лечиться этим способом. Я же просто-напросто завариваю травы (мяту, крапиву, ромашку), выливаю отвары в ванну и сижу несколько минут. После принятия таких ванн чувствую себя другим человеком, помолодевшим и бодрым.

Романова О.

КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Не посчитайте меня дерзкой, но я все-таки решусь высказаться по поводу правильности приготовления витаминных чаев. Дело это деликатное, и любая неточность может просто не принести желаемых результатов. Итак, начнем.

Вересковый - 2 г сушеных цветков вереска, 2 г сушеных листьев шиповника, 10 г сушеных листьев земляники. Фарфоровый чайник ополаскивают горячей водой, засыпают смесь трав и заливают кипятком (200 мл). Настоять 5-10 мин.

Чай с первоцветом - 5 г сушеных листьев первоцвета, 5 г зверобоя, 200 мл воды. Смесь листьев заливают кипятком в фарфоровом чайнике и настаивают 5-7 мин. Используют как заварку.

Чай с чабрецом - 20 г сушеных листьев чабреца, 20 г зверобоя, 4 г сушеных листьев брусники. Смесь листьев заваривают и используют, как в предыдущем рецепте.

Чай шиповнико-медовый - 20 г плодов шиповника, 15 г меда, 5 г лимонного сока, 200 мл воды. Сушеные плоды шиповника измельчить, залить кипятком, варить 10 мин. в эмалированной посуде при закрытой крышке, настоять 10 мин. Отвар процедить. Добавить мед, лимонный сок.

Чай из шиповника и чабреца - 10 г сушеных плодов шиповника, 5 г сушеных листьев чабреца, 15 г меда, 200 мл воды. Плоды шиповника измельчить, залить кипятком и варить 5 мин.; затем добавить листья чабреца. Настоять 10 мин.; процедить, добавить мед.

Черничный - на 200 мл воды 2 г сушеных плодов черники, 2 г сушеных цветков ромашки, 2 г мяты перечной, 2 г листьев крапивы. Измельченную смесь заварить в фарфоровом чайнике, настаивать 15-20 мин. Чай рекомендуется при хронических колитах.

Мария Иванова

ГИПЕРКИНЕЗЫ ЛИЦА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я хотела спросить у вас, есть ли рецепты из трав, помогающие при гиперкинезе лица.

Спасибо вам заранее, Элина Х.

- Ромашка аптечная (цветки) 1 часть
Мелисса лекарственная (листья и верхушки побегов с цветками) 1 часть

Чернокорень лекарственный (корень) 1 часть

Валериана лекарственная (корень) 1 часть

Лапчатка гусиная (травы) 1 часть

Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 2 раза в день через 1 ч. после еды.

- Полынь обыкновенная (чернобыльник) (корень) 2 части

Лапчатка гусиная (травы) 2 части

Омела белая (травы) 1 часть

Хвощ полевой (травы) 1 часть

Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 2-3 раза в день при частых приступах гиперкинезов.

- Мед пчелиный 2 части

Принимают по 1-2 столовых ложки 2-3 раза в день после еды. Смесь соков с медом повышает иммунную защиту организма, содержит минеральные соли, железо, йод, витамины С, В1, В2, РР, Р, фолиевую кислоту.

ПРИ ГИПЕРТРОФИИ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Здравствуй, уважаемая газета! Есть у меня такая проблема - гипертрофия предстательной железы. Доверяю вам, "Семейный лекарь". Не могли бы вы посоветовать мне что-нибудь от этой болезни.

Заранее благодарен И.Т.

Лещина обыкновенная. Используются плоды и кора. Плоды собирают вполне созревшими. Зрелые плоды (лесной орех) продолговатой или сферической формы с твердой скорлупой и плотным ядром. Без запаха, вкус приятно маслянистый. Кору дерева собирают весной во время движения соков растения. Собранную и очищенную кору сушат на открытом воздухе, часто переминая, или в сушильнях при температуре до 50°С. В плодах содержатся белки, жирное масло, углеводы, минеральные соли, витамины В1, В2 и Д. Кора содержит эфирное масло, около 10% танинов, красители, смолистые кислоты и др.

Применение: вено- и капиллярпатия, капиллярные кровоизлияния, воспаления предстательной железы. Эфирному маслу и другим компонентам коры лещины обыкновенной приписывают главным образом сосудосуживающее, капилляроукрепляющее и противовоспалительное действие. По своим эффектам и клиническим показаниям лещину обыкновенную сравнивают с американским сырьем хама мелис и рекомендуют использовать вместо него. Как кору, так и листья используют при воспалении предстательной железы.

Приготовление: полученное из лещины сырье используют в форме горячих настоев при соотношении - столовая ложка измельченного сырья (кора, листья) на стакан воды. Полученный горячий настой пить в течение одного дня (суточная доза).

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и если есть, домашний телефон.

ЛЕКАРСТВО ОТ ИМПОТЕНЦИИ

Приветствую вас, уважаемая газета и сотрудники редакции! В гомеопатии от импотенции давно используется эссенция из свежих корневищ кубышки желтой. Кубышка относится к съедобным растениям. В голодные годы из высушенных корневищ мололи муку. Если их отварить свежими в соленой воде или поджарить на сковородке у походного костра, получается довольно пикантное блюдо. Но сырыми есть нельзя - ядовиты. Об этом следует помнить тем, кто хочет избавиться от импотенции. Если нет возможности обратиться к врачу-гомеопату, можно самому изготовить спиртовую настойку.

Корневище измельчается в мясорубке. Полученная масса в равных объемах смешивается с водкой - стакан на стакан. Настаивается 2 недели. Процеживается через плотную ткань. К 150 мл полученной настойки добавляется 350 мл водки. В первую неделю начинают пить по 10 капель в ложке воды 3 раза в день, во вторую неделю - по 20, в третью - по 30, а начиная с четвертой - по 50 капель. Лечение длительное, продолжается до тех пор, пока не будет выпито все лекарство.

Любопытно, что цветы кубышки обладают обратным действием: водный настой из них дают пить при повышенной половой возбудимости.

Ангорова Л

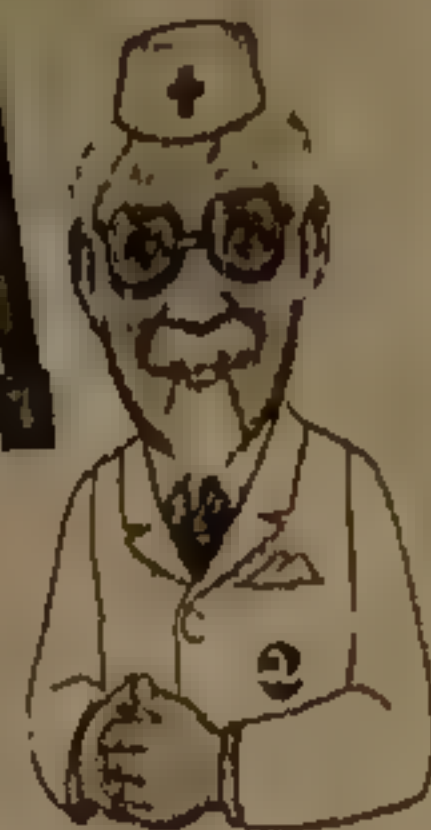
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! От заболеваний почек и мочеполовой системы в целом есть несколько замечательных народных средств.

Хвощ полевой (трава) - 100 г, залить 3 л кипятка, настоять 1-2 ч. в теплом месте. Настой с водой 36-38°C применять для сидячих ванн ежедневно или через день по 20 мин. при острых циститах и камнях в мочевом пузыре. Курс лечения 10-15 ванн.

Корень бадана - 50 г, трава тысячелистника - 50 г,

ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

измельчить, смешать и залить 3 л кипятка, настоять 1-2 ч. Применять, как в предыдущем рецепте при острых циститах и камнях в мочевом пузыре.

Осока (трава) - 200 г, залить 5 л кипятка, настоять 2 ч., настой вылить в ванну с водой 34-35°C. Ванну принимать через день по 10-15 мин. при мочекаменной болезни. Курс лечения 5-7 ванн.

Хвощ полевой (трава) - 750 г для полной ванны, 400 г для половины, заливают холодной водой и кипятят 30 мин. Настой добавляют в ванну с водой 32-34°C, принимать через день по 10-15 мин. при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря, при катарах и слабости мочевого пузыря. Курс лечения 5-7 ванн.

Шнурова С.

КАК ЛЕЧИТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗ

Здравствуй, любимая газета! Атеросклероз - очень неприятная болезнь. Я лечу ее травами, во всяком случае пытаюсь это делать. С тех пор, как я стала принимать этот настой, самочувствие мое заметно улучшилось. Боярышник, омела, шиповник смешать в равных частях. Столовую ложку травы на стакан ХОЛОДНОЙ воды. Настоять 3 часа. Кипятить 3 мин. Настоять 15 мин. Процедить. Выпить в течение дня.

Мария Львовна

БЕЛИ

Здравствуй, уважаемая газета! Скажите, пожалуйста, как можно быстро избавиться от белей.

С благодарностью Д.Ю.

Хорошо помогают спринцевания травяными отварами. Кора дуба, лист грецкого ореха, все смешать. Столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Для спринцевания и вагинальных тампонов.



Специалисты утверждают, что возбудители ОРВИ поделили между собой времена года на "сферы влияния".

Октябрь и ноябрь контролируют риновирусы и возбудители парагриппа, в декабре, январе и феврале лидирует грипп, а с марта по апрель наиболее активны респираторно-синцитиальные и аденовирусы, вызывающие затяжные бронхиты.

Чтобы не поддаться весенним вирусам, вне дома постарайтесь не касаться лица руками: не поправляйте волосы, не доставайте попавшую в глаз соринку (она сама выйдет со слезой) и не делайте других жестов подобного рода.

Дело в том, что аденовирусная и некоторые другие респираторные инфекции передаются не только воздушно-капельным, но и контактным способом, а также путем, свойственным кишечным инфекциям. Подержавшись за поручень в автобусе или метро, обязательно вымойте руки с мылом.

Если почувствовали первые признаки недомогания: в 1,5 л кипяченой воды растворите сок одного лимона, ст. ложку крупной соли и 1 г аскорбиновой кислоты. Выпейте все лекарство вечером в течение 1,5 часов. Если температура не повышена, примите теплую (38°) ванну с морской солью и (или) хвойным экстрактом и сразу же отправляйтесь спать - наутро от недомогания не останется и следа!

А уж если разболелись основательно, оставайтесь дома и приглашайте врача. Пока ждете его, прислушайтесь к своим ощущениям повнимательнее.

ВЕСЕННЯЯ ПРОСТУДА

Думаете, простуда - она и есть простуда: в какое время ни заболеет, повторяется одно и то же? Вовсе нет! В каждый сезон мы боеем по-особому. Да и вирусы весной подхватываем уже не те, что зимой и осенью.

Сам себе диагност

Для "фаворитки" сезона - так называемой респираторно-синцитиальной инфекции - характерны такие симптомы: небольшой насморк, кашель, невысокая (максимум до 38°) температура, охриплость голоса. Возможно затруднение дыхания на выдохе и картина астматического приступа: легкие свистят на все лады и не хватает воздуха. Происходит это потому, что респираторно-синцитиальные вирусы вызывают воспаление самых мелких веточек дыхательного дерева - бронхов и бронхиол. Подобные явления развиваются не только у астматиков, но и у людей, никогда не страдавших ранее бронхиальной астмой. Это не значит, что теперь вы попали в их число: вылечитесь от простуды - и о приступах забудете.

Для второй "мисс весенняя простуда" - аденовирусной инфекции - типичны повышенная температура, насморк, боль в горле, затруднение глотания из-за увеличения небных миндалин. На 2-3-й день к ознобу, насморку и кашлю присоединяется чувство рези сначала в одном, а потом, возможно, и в другом глазу, как будто песок попал. Еще через двое суток изнутри под веками и на переходных складочках в уголках глаз появляются нежные белые или сероватые пленочки, такими же покрываются миндалины и горло. С первых дней болезни увеличиваются лимфоузлы: они прощупываются в виде небольших шариков под нижней челюстью, вдоль мышцы, проступающей на шее, когда поворачиваете голову вбок, подмышками и во многих других местах. А из-за увеличения брыжеечных лимфоузлов, расположенных в брюшной полости, болит живот.

В груди дыханье сперло

Победить респираторно-синцитиальную инфекцию помогут грудные сборы, обладающие отхаркивающим, противовоспалительным и потогонным действием.

* Возьмите листья подорожника, мать-и-мачехи и мяты перечной с корнем алтея и солодки голой (5:3:4:4:2). Залейте столовую ложку сбора стаканом холодной кипяченой воды, дайте постоять 2 часа под крышкой, затем прокипятите 5-7 минут на слабом огне, остудите, процедите и отожмите сырье. Пейте в теплом виде по 1/3 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Боль в горле

Приготовьте противовирусный сбор трав: столовая ложка листьев березы, 2 - эвкалипта, 3 - шалфея. Столовую ложку этой смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте в теплом месте под крышкой 15-20 минут, процедите.

Полосщите горло этим настоем после еды и перед сном.

После полоскания подержите 5-7 минут во рту пюре из тертой моркови с медом (2:1). ЛОР-врачи утверждают, что это средство способствует быстрому рассасыванию налета, который образуется на миндалинах при аденовирусной инфекции.

Илона ДЕНИСОВА, врач

Если, несмотря на нормальную температуру окружающей среды, ноги и руки внезапно холодеют, значит, нарушено кровообращение - ведь тепло поступает к отдельным частям тела благодаря циркуляции крови по сосудам. При охлаждении организма или нарушениях кровообращения кровь в первую очередь направляется к жизненно важным органам - сердцу и головному мозгу. Поскольку конечности располагаются дальше всего от них, возникает ощущение холода в руках и ногах.

Спрашивается, почему данный симптом наблюдается лишь у некоторых людей, чаще всего у женщин в возрасте от 15 до 45 лет, в то время как с другими ничего подобного не происходит? Однозначного ответа на этот вопрос специалисты пока дать не могут и называют несколько возможных причин.

Гормональная перестройка оказывает существенное влияние на поведение кровеносных сосудов женского организма. Чем выше содержание половых гормонов - эстрогенов, тем лучше кровообращение, поскольку эстрогены способствуют расширению сосудов. Однако после беременности и в климактерический период содержание эстрогенов существенно снижается. Это и может стать причиной недостаточного кровоснабжения конечностей, а следовательно, ощущения холода в них.

Одной из причин аномального кровообращения может оказаться недостаточное потребление жидкости. В течение суток ее рекомендуется выпивать не менее 2 литров. Лучше всего

"Руки и ноги у меня иногда становятся холодными как ледышки, причем это происходит даже в летнюю жару. Бывает, я ложусь в постель, а муж инстинктивно отодвигается от меня, дразня лягушонком. Подскажите, можно ли избавиться от этой напасти?"

Светлана Н. из подмосковных Мытищ

ЛЯГУШКА В ПОСТЕЛИ

употреблять разбавленный фруктовый сок, чай, заваренный из лекарственных растений, или минеральную воду.

Другая возможная причина - недостаток в организме железа, кальция и магния. В этом случае, предварительно посоветовавшись с врачом, следует приобрести в аптеке драже, содержащие соответствующие минералы.

Какими последствиями чреват недуг, о котором пишет Светлана Н.? Если симптомы, подобные тем, о которых она сообщает, проявляются слишком часто, это способствует ослаблению иммунитета и простудным заболеваниям. К тому же импульсы, сужающие кровеносные сосуды ног, через рефлекторные зоны на их поверхности могут поступать к мочевому пузырю. А недостаточное кровоснабжение в этой области способно вызвать переохлаждение мочевого пузыря и облегчить проникновение вирусной инфекции. Вполне вероятным следствием может стать цистит. Возможно и возникновение проблем со сном. Любому из нас вряд ли заснет,

пока не согреются ноги.

И в заключение маленькая гимнастика для ног, которой можно заняться, не отходя от рабочего места (правда, предварительно следует разуться):

1. Сидя на стуле, вытяните ноги и опишите кончиками пальцев круги по часовой стрелке и против нее (по 20 раз).

2. Походите на месте попеременно на носках и на пятках в течение 2-3 минут. Это хороший тренинг для икроножной мускулатуры и сосудов ног.

3. Поднимитесь на носки и опуститесь. Повторите это упражнение не менее

20 раз.

4. Обопритесь руками о стену. Перекатитесь, опираясь на внешние края подошв, с пятки на носки, а затем, опираясь на внутренние края подошв, с носок на пятки. Повторите упражнение в обратном порядке.

**Подготовил
Валерий ТУРОВ**

Для тренировки стенок сосудов и стимуляции кровообращения в ногах рекомендуются следующие мероприятия:

* Наполните один таз теплой водой (30-33°C), в другой налейте холодную (12-15°C). Растворите в обоих тазах по 3 столовые ложки морской соли. Погрузите ноги на 5 минут сначала в теплую, а затем на 10 секунд в холодную воду. Повторите процедуру трижды. В заключение насухо вытрите ноги.

* Мягкими круговыми движениями массажной щеткой средней жесткости обработайте подошвы. Затем с сильным нажимом проведите щеткой в направлении от пальцев ног через подошву к голени. Массируйте каждую ногу в течение 3 минут.

* Пилинговая паста на основе морской соли обеспечивает одновременно разогрев ног и уход за ними. Возьмите пригоршню морской соли, добавьте немного оливкового масла и 2 капли розмаринового масла, смешайте и полученной кашицей натрите ноги.

* Массаж подошв: 1. Поддерживая пятку снизу, большим пальцем другой руки разглаживайте подошву сверху вниз. 2. Возьмитесь за подошву обеими руками, при этом большие пальцы должны быть прижаты к нижней стороне. Аккуратно перегибайте ступню вверх-вниз. 3. Покрутите рукой каждый из пальцев ноги по часовой стрелке и против нее. 4. Легкими круговыми движениями пальцев рук помассируйте подошву и края стопы.



Важно знать

ПРИ ПАРАЛИЧЕ, БОЛЬНЫМ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Здравствуй, любимая газета! Моя мама недавно перенесла инсульт. Скажите, пожалуйста, как можно ей помочь восстановить силы и предотвратить повторение приступа? Если есть рецепты из народной медицины, опубликуйте, пожалуйста.

Заранее благодарю, с уважением Ирина О.

- 0,5 стакана сухой мелкой кожуры черной редьки (мякоть для салатов), 0,5 стакана сухого измельченного листа хрена, 2-3 горького сухого, мелко покрошенного красного перца, одну горсточку перегородок грецкого ореха, одну горсточку кожурок кедрового ореха, 0,5 литра тройного одеколона (или спирта или водки). Настоять 7-9 дней. Растирать тело досуха от макушки до пяток.

- 2 горсти измельченных корней шиповника залить 1 л. водки. 2 недели настоять в теплом, темном месте, периодически встряхивая. Процедить, на ночь втирать в больные ноги, тщательно укутав фланелью.

ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Каждый из нас, наверное, хотел бы продлить молодость как можно дольше. Не всем это удастся. Но попробовать все-таки стоит, как мне кажется. Для этого я делаю себе отвар из сложного сбора трав.

Измельчите 100 г ромашки (цветки), 100 г зверобоя (травы), 100 г бессмертника (цветки), 100 г березовых почек в кофемолке и пересыпьте в стеклянную банку с крышкой. Заваривайте одну столовую ложку смеси 0,5 л. кипятка. Настаивайте 20 минут. Процедите. Принимайте по одному стакану теплой жидкости с добавлением чайной ложки меда натощак за 20 минут до еды и перед сном. Вечером после приема отвара больше ничего не есть и не пить. Курс проводить раз в пять лет. Он способствует похудению, во время лечения растворяются жиры, окружающие сердце, печень, поджелудочную железу и почки, усиливается обмен веществ, организм очищается от шлаков, сосуды становятся эластичными, исчезает шум в голове, головокружение. Это средство предупреждает развитие склероза, инфаркта и гипертонии.

Анна Л.

УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! На зрение я никогда не жаловалась, сколько себя помню, поэтому особо к окулисту не ходила. Но получилось так, что после университета стала устраиваться на работу и тогда мне пришлось проходить медкомиссию. Там-то и выяснилось, что зрение у меня начинает падать медленно, но верно, как выразился врач. Тогда именно он посоветовал мне вот такой способ поправить свое зрение.

Возьмите 2 чистых стакана. Лучше всего - пластмассовые, но можно любые. Наполните оба стакана доверху водой: один - терпимо горячей, второй - холодной из-под крана. Возьмите сначала стакан с горячей водой и поднесите к правому глазу. Старайтесь изловчиться так, чтобы глаз оказался в воде. Откройте веки и попробуйте смотреть сквозь

воду, двигая при этом глазами в разные стороны. Время "погружения" на первых парах 5-10 сек., потом можно увеличить. Затем сделайте то же самое с холодной водой, повторите в той же последовательности с горячей и холодной водой для левого глаза. Можно сделать упражнение несколько раз, но обязательно заканчивать холодной водой. Интенсивность занятий необходимо наращивать, чтобы через месяц-два довести время ванночек до 5 минут на каждый глаз.

Рината Алварова

СОКИ С ОГОРОДА

Здравствуй, уважаемая газета! Наверное, мало кто даже догадывается о том, что из обыкновенной зелени, которая растет у многих на огороде и которую заготавливают на зиму, можно делать удивительные лечебные соки, которые помогают при самых различных заболеваниях. Именно ими я и лечусь.

Крапива двудомная. Сок из свежих растений. Принимают по 1-2 столовые ложки 3 раза в день за 30 мин. до еды. Усиливает обмен веществ, оказывает стимулирующее и тонизирующее действие на организм, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.

Петрушка кудрявая. Сок из всего зеленого растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды. Высокое содержание аскорбиновой кислоты и способность эфирного масла стимулировать желудочную секрецию позволяют применять петрушку при астенических состояниях (С.Я. Соколов, И.П. Замотаев, 1984).

Овес посевной. Сок из зеленых растений, особенно в период цветения и в фазе молочной зрелости. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин. до еды. Является тонизирующим средством при истощении, умственном переутомлении, неврастении, бессоннице.

Орех грецкий. В народной медицине применяют с глубокой древности. Настой из листьев обладает тонизирующим, общеукрепляющим действием, улучшает обмен веществ. Приготовление: 3 столовые ложки сухих листьев настаивают в 2 стаканах кипятка. Пьют в теплом виде по 1 стакану 2 раза в день. В настой добавляют 1 столовую ложку меда.

ПРИ ЛЮБОЙ ЭКЗЕМЕ

Здравствуй, уважаемая и любимая газета. О лечении экземы я читала много рецептов, много испробовала, когда пыталась вылечить своего деда. Но ведь эта болезнь бывает разных видов, а разобраться в этом с первого взгляда сложно. Я же деда лечила средствами, которые помогают при любой экземе.

Корни одуванчика и лопуха большого - по 1 ст. ложке. Смесь залить 3 ст. воды, настаивать ночь, утром кипятить 10 мин., настаивать 20 мин. Пить по полстакана 5 раз в день. Курс лечения - 2-3 недели.

Семена фенхеля (укропа), корень одуванчика, корень цикория - по 10 г, кора крушины - 20 г. Одну ст. ложку смеси варить в ст. воды 20-25 мин., настаивать 10 мин., процедить. По одному стакану 3 раза в день.

Корневища девясила высокого, траву горечавки желтой и тысячелистника - поровну. Залить 0,5 л воды, кипятить 10 мин., настаивать 30 мин. По 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения 2-3 мес.

ПРИ ЭПИЛЕПСИИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У нас на работе есть женщина, у которой иногда случаются приступы эпилепсии. В последнее время они стали случаться чаще. Тогда одна сотрудница принесла специально для нее настой из травы.

Коровяк медвежье ухо (цветки). Приготовление: 1 столовую ложку сухих цветков заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 4 ч. в закрытой посуде (термосе), процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Настой обладает свойством прекращать судороги. После этого судороги у этой женщины стали случаться реже и кратковременнее.

Кроме того, сама больная дополнительно стала принимать еще и другие настои.

Буквица лекарственная (трава). Приготовление: 1 столовую ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч. в термосе, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день при эпилепсии, сопровождающейся гипертонией, подагрой, болезнью печени.

Рута душистая (трава). Приготовление: 1 столовую ложку травы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч., процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день при эпилепсии.

Ирина Г.

ЧТОБЫ ТРАВЫ НЕ НАВРЕДИЛИ

Здравствуй, уважаемый "Семейный лекарь"! Может, мое письмо будет несколько необычно для газеты, но все же мне хотелось бы рассказать о том, как нужно грамотно собирать и хранить травы, как делали это истинные знатоки природного лечения.

Принято считать, что корни и травы в среднем можно хранить до трех лет. Но я не советую вам хранить их более одного года. Не следует держать вперемешку травы и корни. Среди них могут быть растения с сильным запахом, в том числе с летучими эфирами. Так, например, если среди трав будет валериана, то вся остальная трава будет неприятно пахнуть. Нельзя заготавливаемую траву мыть перед сушкой. А вот корни необходимо вымыть и порезать. Если корни высохнут, то их будет гораздо труднее резать. Не собирайте травы и корни у дороги. Выхлопные газы машин загрязняют растения, и собранные травы не помогут, а скорее повредят вашему здоровью. Сушить травы лучше букетиками, подвесив их на протянутой веревке, но не на солнце, а в тени. Если много мух, то накиньте на веревку марлю, чтобы букетики были защищены. Иногда больной знает, какую травку нужно попить от той или иной болезни, но сомневается в дозировке. Если на полстакана воды взять одну столовую ложку травы, то передозировки не будет. Не следует собирать траву в сырую погоду, а также рано утром при росе. Травы дают пользу, если они собраны в сухую и солнечную погоду. Исключением являются водосбор, плакун, дождепад, подснежник, кукушкины слезки, заячьи слезы, ведьмины глаза и некоторые другие растения. Эти травы собирают при дожде и росе. Брать траву нужно с приговором: «Беру я, Божья раба (имя), То, что земля родила, Небо поливало, Богородица благословляла. От 7 сил 77. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.» Если вы собрались копать корни, то делайте это в четный день, после двух часов дня, но до заката. А вот ягоды для лекарства (малину, рябину, шиповник и т.д.) собирайте не раньше шести часов. Потомите ягоду на солнышке и досушите в духовке. Не пьют настои и отвары из кор-

ней и трав при ровном счете на часах, например, в час, два, три и так далее. Всегда минутная стрелка должна быть дальше часовой. Позаботьтесь, чтобы все ваши травы и корни были подписаны. Лучше всего завести для этого тетрадь. Например, на мешочке с травой авторучкой напишите номер один, а в тетради под этой цифрой будет стоять название травы. Это удобнее, чем приклеенные к мешочку листочки, которые могут отлететь, ведь вы тогда не будете знать, какая это трава и как ею пользоваться. Открыв тетрадь, вы легко узнаете по номеру, какая это трава. Травы, предназначенные для детей - от кашля, от испуга, для купания - собирают в среду. Обязательно подписывают, когда трава сорвана: число, месяц, год. Травы и корни, предназначенные для выведения глистов и паразитов из организма, рвут только в четверг со словами: «Точи, червь, не Божьих людей, А точи своих братьев, червей. Аминь.» Лечебные корни и трава - Божий дар. Пожалуйста, не вырывайте у растения весь корень, оставьте в земле часть корневища, чтоб полезное не перевелось. Если собираете траву, тем более не вырывайте ее с корнем. Идя за травой, встаньте в лесу и поклонитесь на четыре стороны. Попросите у всего белого света прощения. Скажите это от всего сердца, искренне: Господи, прости! Простите все, кого я обидела, вольно или невольно. И я прощаю всем. «Господи, позволь взять силу от земли, чтобы помочь всем, кому плохо. Аминь.» Так говорила моя бабушка, идя за травами и корнями. И трава ее была чистой и сильной. Пусть и вам по труду вашему и по сердцу дадено будет от Господа нашего.

Гарникова О.

АНОРЕКСИЯ (ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА)

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хочу предостеречь некоторых женщин, которые стремятся похудеть, пробуя самые разные диеты, голодания и тому подобные изнурения организма. В моем случае это привело к тому, что у меня развилась анорексия, то есть я совсем перестала есть, мало того, я просто не могла есть, у меня не было аппетита. Я, конечно, похудела, но этот процесс не остановился на одном уровне. Я продолжала худеть. Если бы вовремя не опомнилась и не взялась за лечение, наверное, превратилась бы в дистрофика. А помог мне народный рецепт. Я заваривала полынь, тысячелистник, мяту, смешав их в равных частях. Столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Пить 3 раза в день по 1/3 стакана за полчаса до еды.

Ольга Козина

МАСТОПАТИЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как-то слышала, что есть народные целители, которые довольно эффективно вылечивают мастопатию. Когда сама столкнулась с этой проблемой, думала, что целительство - это миф. Но вот какой травяной сбор посоветовал мне один. Состав: зверобой, пустырник, береза. Приготовление: столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Пить за 30 минут до еды в теплом виде по полстакана утром и вечером.

Я выполняла все рекомендации, и теперь совершенно здорова.

Тумаева Н.

Рецепты читателей

Рубин - сила льва

В Русском музее выставлена картина Александра Литовченко "Иван Грозный показывает свои сокровища англичанину Горсею". Потрясенный роскошью и изобилием сокровищ русского государя, Горсей записал свои впечатления о встрече с великим самодержцем:

"Посмотрите на этот чудесный коралл, - говорил мне царь, - и на эту бирюзу, возьмите их: они сохраняют природную яркость своего цвета; положите их теперь ко мне на руку, я заражен болезнью; смотрите, как они тускнеют; это предвещение моей смерти. Принесите мне мой царский посох; это рог единорога, оправленный весьма красивыми алмазами, рубинами, сапфирами, изумрудами и другими драгоценными камнями большой цены. Я заплатил за этот посох 70000 рублей. Мне его достал от аугсбургских купцов Давид Гоуер. Принесите пауков!" Он приказал своему врачу Ивану Лофу очертить посохом круг на столе; все впущенные в круг пауки издыхали один за другим, находившиеся вне круга немедленно бежали от него прочь. "Поздно, этому посоху уже не спасти меня! Смотрите на эти драгоценные камни. Вот алмаз, блеском дороже и ценнее всех прочих. Никогда я не любил его: он укрощает ярость и сластолюбие, дает воздержание и целомудрие. Лошадь, не то что человек, умрет от малейшей частицы его, истертой в порошок и данной в питье. Вот рубин - он врачует сердце, мозг,

Лечение драгоценными камнями и минералами мы почему-то называем "нетрадиционной медициной", хотя камнями лечили с древнейших времен и на Востоке, и в Европе. В гигантской лаборатории жизни наши предки опытным путем на протяжении веков отбирали все, что помогало человеку выжить, передавая знания из поколения в поколение. Вокруг драгоценных камней действительно разлиты моря оккультных спекуляций. Но вполне возможно, что в этой мутной воде скрываются истины.

ИСКРЯЩЕЕСЯ ЛЕКАРСТВО



силу и память человека".

Иван Васильевич не зря особо выделил рубин - символ власти, могущества, плотских страстей. Царь добавил, что, посвященный Солнцу, этот камень придает его обладателю "силу льва, бесстрашие орла и мудрость змеи... его не следует показывать детям и буйволам: ребенок может испугаться, а буйвол разъяриться".

Справка

На Востоке танцовщицы надевали рубиновые браслеты и укрепляли камни на пупке, дабы усилить сексуальность своих танцев. Знаменитый Парацельс, использовавший многие драгоценные камни для приготовления мазей, употреблял рубин в бальзамах от раковых язв. Современные литотерапевты используют этот камень как средство против образования тромбов внутри артерий и вен. Но напоминают, что рубин повышает артериальное давление, в

связи с чем его ношение противопоказано при гипертонии и заболеваниях, влекущих за собой ослабление работы миокарда.

Глаза Вселенной

Ювелиры некогда нарекли их "глазами". Каких только глаз-самоцветов не встретишь! Кварц, потрясающей красоты минерал, обладает множеством цветов и оттенков: кошачий глаз (зеленоватый-серый, красно-бурый, дымчатый), тигровый (орехово-коричневый) и соколиный (серо-голубой) - разных оттенков с шелковистым отливом. Они и вправду похожи на глаза животных.

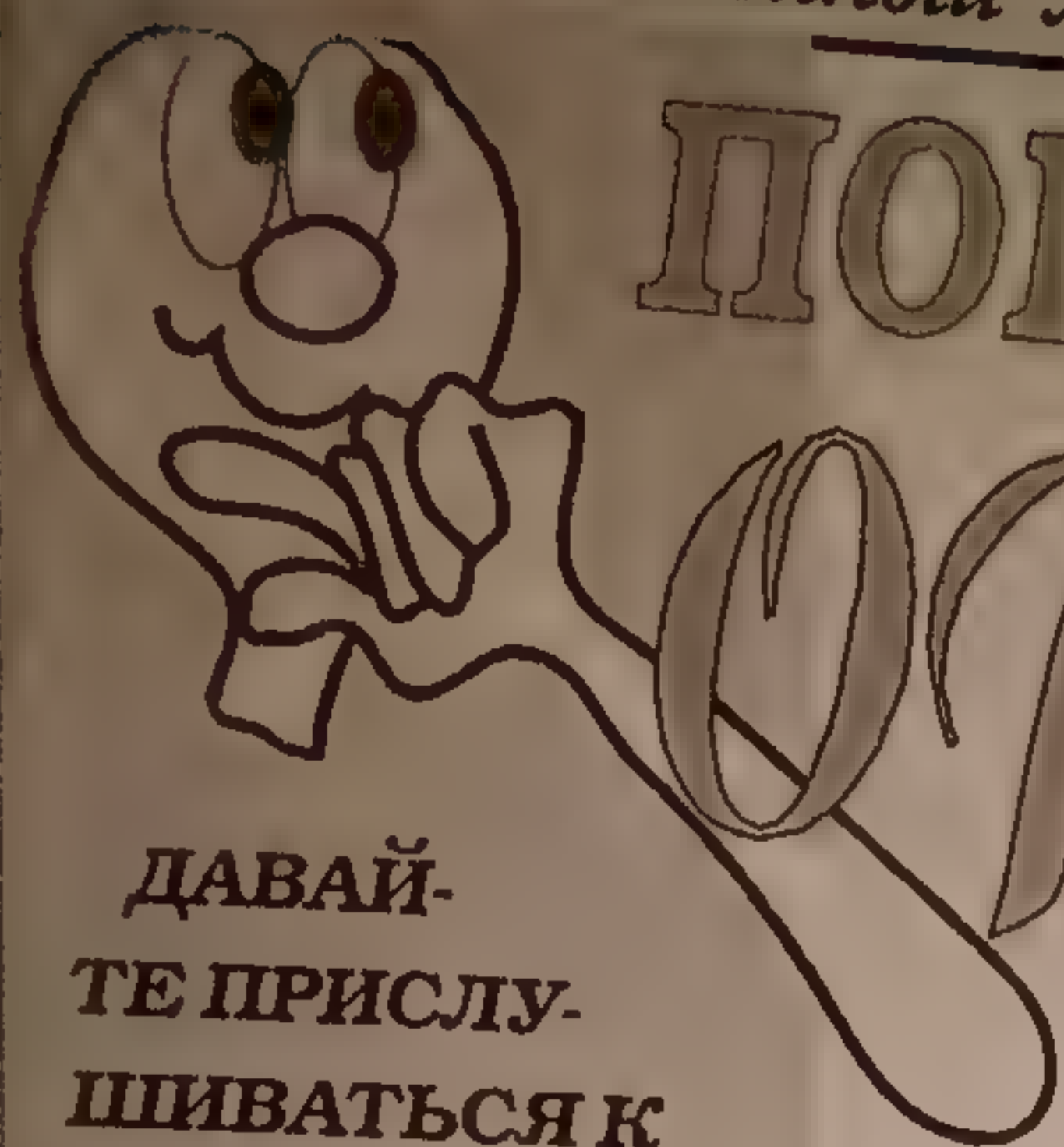
По восточным поверьям, кошачий, тигровый и соколиный глаза обладают магическим свойством. Человек, который носит изделия из этих камней, "не подвергается проказе, чешотке и подобным болезням; имущество и благосостояние его не

оскудевает; сам он и его слова приятны людям. Носить эти камни полезно для благоразумия, а владеющий ими может пить вино сколько ему угодно - разум никогда не покинет его". Красиво, но не слишком убедительно, как и некоторые другие легенды, связанные с этим камнем. Например, о том, что он предупреждает об опасности, тяжелея на руке владельца при ее приближении. Понятно, что замерить это физическими приборами вряд ли возможно.

Справка

Сегодня литотерапевты пользуются кошачьим глазом для облегчения боли в пояснице, позвоночнике, суставах. Они утверждают, что этот камень хорош и при простуде, а тигровый глаз облегчает сердечную боль.

Светлана Гладыш



ПОГОВОРИ СО МНОЮ, РОТ АЖИЗМ

**ДАВАЙ-
ТЕ ПРИСЛУ-
ШИВАТЬСЯ К
СИГНАЛАМ
СОБСТВЕННО-
ГО ОРГАНИЗМА.
ОН МОЛИТ НАС
О ВНИМАНИИ,
ПРЕДУПРЕЖДА-
ЕТ О НЕПРИЯТ-
НОСТЯХ, ПОД-
СКАЗЫВАЕТ
ПУТИ ИЗБАВЛЕ-
НИЯ ОТ НИХ. А
МЫ ПРОХОДИМ
МИМО, ЗАКРЫВ
ГЛАЗА И ЗАТК-
НУВ УШИ, НЕ
ДАВАЯ СЕБЕ
ТРУДА РАС-
ШИФРОВАТЬ
ЕГО ПОСЛА-
НИЯ.**

**МЕЖДУ ТЕМ
БЕСЕДА С СОБ-
СТВЕННЫМ
ОРГАНИЗМОМ
МОЖЕТ БЫТЬ
НЕ ТОЛЬКО
ПОЛЕЗНОЙ, НО
И ИНТЕРЕС-
НОЙ. ВОТ НЕ-
СКОЛЬКО ПРИ-
МЕРОВ.**

ВОЛОСЫ. Сухие, ломкие, тусклые, они говорят о том, что в питании чрезмерно мало жиров, волосам не хватает протеина, фолиевой кислоты, витамина B6 и железа, то есть веществ, участвующих в снабжении кожи головы кислородом.

Катастрофическое выпадение волос и перхоть иногда связаны с низким уровнем железа и цинка в крови. Ешьте больше постного мяса, морепродуктов, зелени - от петрушки до салата и шпината.

Волосы путаются, ломаются, становятся плоскими и безжизненными, их не расчешешь и в тех случаях, когда не хватает витамина C. Лучшее средство - киви, клубника, цитрусовые.

ГЛАЗА. Вас раздражает свет, вы плохо видите ночью. Скорей всего, причина в дефиците витамина E. Делайте себе ежедневно салат из сырой моркови.

Налитые кровью глаза сигнализируют об отсутствии витамина B2. Молоко и молочные продукты, цельнозерновой хлеб и макаронные изделия действуют как хороший целитель.

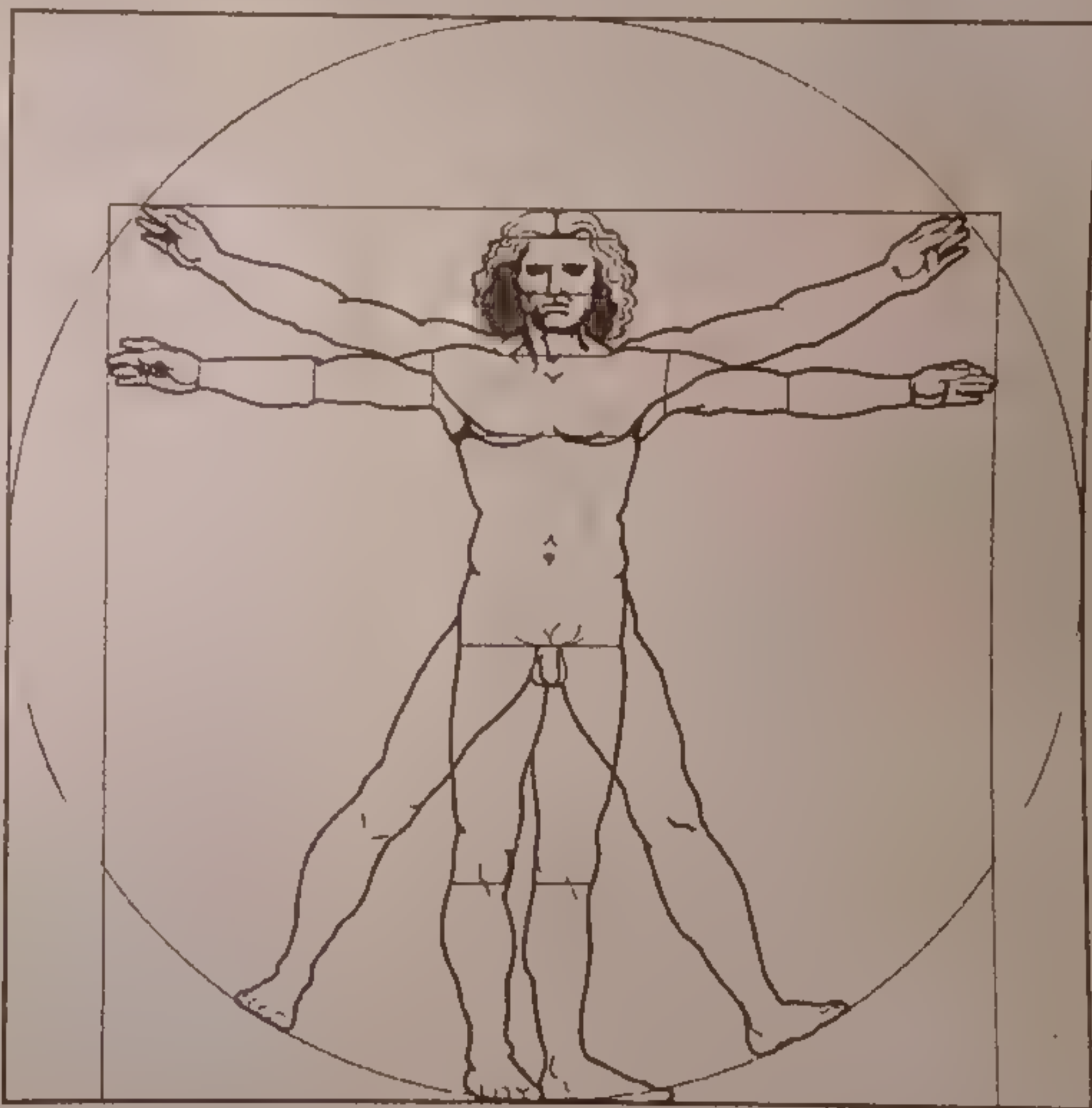
РОТ. Кровоточащие десны сообщают о том, что в организме мало витамина C. Один апельсин в день или стакан цитрусового сока избавят вас от этой напасти.

Потрескавшиеся губы, болячки на языке, заеды в углах рта сигнализируют о нехватке фолиевой кислоты, витаминов B2 и B12, отвечающих за восстановление и обновление клеток. Рыба, цыплята, молоко, зеленые салаты и апельсиновый сок быстро успокоят воспаленный рот.

КОЖА. Она первая посылает сигналы, что вы неправильно питаетесь. Сухая, нечистая кожа сообщает: вы мало едите

продуктов, содержащих витамины группы B, протеин и минералы - медь и железо. Помогут цельнозерновой хлеб, нежирные цыплята и овощи.

Когда кожа шелушится, чешется, грубеет, она посылает сигнал SOS - нужны витамины A и B. Орехи, семечки, растительные масла, яйца, хлопья и пророщенные зерна пшеницы помогут вернуть коже младенческий вид.



Когда мало витамина C, легчайшая царапина начинает нарываться. Рецепт прост - ешьте больше апельсинов.

УСТАЛОСТЬ. Так организм сообщает, что ему не хватает минералов, чтобы превращать пищу в энергию. Их источники - овощи с зелеными листьями, орехи, цельнозерновой хлеб, коричневый рис и морепродукты.

НОГТИ. Если они медленно растут, легко ломаются или расслаиваются, значит, нужно добавить в меню протеин, витамины B, E и C, минералы - селен, железо и цинк, то есть больше есть постного мяса, цельнозернового хлеба, бобовых, цитрусовых.



НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

В 90% случаев каждому человеку под силу самостоятельно сохранить и укрепить здоровье. Согласитесь, ведь много в доме мы делаем самостоятельно: готовим еду, меняем перегоревшую лампочку, воспитываем детей, не будучи ни поваром, ни электриком, ни педагогом. Точно так же надо уметь оказывать себе и своим близким необходимую медицинскую помощь, чтобы не попасть в зависимость ни от врачей, ни от лекарств. Держитесь, боритесь, защищайтесь - и вы победите любую болезнь!

Бронхит

Бронхит опасен тем, что может перейти вна-

чале в хроническую форму, а потом и в астму. При лечении бронхита используют следующие растения: солодка (корень), алтей (корень), спорыш (травы), анис (плоды), чабрец (травы), укроп (плоды), мать-и-мачеха (листья), ромашка (цветки), подорожник (листья), багульник (травы), мята перечная (травы), шалфей (листья), лен (семя), душица (травы), девясил (корень), сосна (почки).

* Не обязательно иметь под рукой все эти травы. Достаточно взять 3-4 лекарственных растения и приготовить из них отвар. Пить его надо горячим по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. Можно добавить 1 ст. ложку меда и сок 0,5 лимона.

* Съедайте натощак 1-2 листика алоэ, потом кусочек сливочного масла и 2 сырых яйца. Вечером после еды за 3 часа до сна повторите. Это средство противопоказано при опухолках, беременности, кровоточащем геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря.

* Размешайте сок 1 лимона (вместо сока лимона можно использовать яблочный уксус) и 2 ст. ложки глицерина. Добавьте 2 ст. ложки меда и перемешайте. Принимайте по 1 ч. ложке 5-6 раз в день (один раз - обязательно на ночь).

* При хроническом бронхите пейте отвар цветов первоцветов и зверобоя либо

грудной сбор (2 части корня алтея, 2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть цветков ромашки, 0,5 части листьев шалфея).

Гастрит

При лечении гастрита очень важно знать кислотность желудочного сока. Обычно я предлагаю пациенту вообразить дольку лимона без сахара. Если пациент говорит, что съест ее с удовольствием, кислотность его желудочного сока, вероятно, понижена. Если сморщится - значит, повышена.

Для лечения гастрита с повышенной кислотностью полезно пить натощак картофельный сок. Вымойте картофелину, очистите от кожуры, натрите на мелкой пластмассовой терке, выжмите сок, дайте отстояться крахмалу и слейте. Разведите 2 ст. ложки сока водой в соотношении 1:1. Через несколько дней после начала лечения количество сока увеличьте до 3 ст. ложек. Курс лечения - 2 недели. Проводите его 2 раза в год: весной и осенью.

Для ежедневного приема можно рекомендовать желудочный сбор, состоящий из 1 части цветков липы, 1 части льняного семени, 2 частей корня аира и 2 частей листьев мяты. Отвар, приготовленный из этой смеси, принимать по две трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При гастрите с пониженной кислотностью подойдет желудочный сбор, состоящий из 2 частей листьев подорожника и взятых по 1 части цветков ромашки, плодов укропа, корня валерианы, травы зверобоя, листьев мяты. Приготовьте из этого сбора отвар и принимайте его ежедневно по трети стакана в день до еды. После этого полезно съесть 2-3 листа сырой капусты. После еды рекомендую 3 раза в

день пить по 0,5 стакана настойки шиповника с лимонным соком. При гастрите с пониженной кислотностью хорошо действует сырой свекольный сок или отвар подорожника.

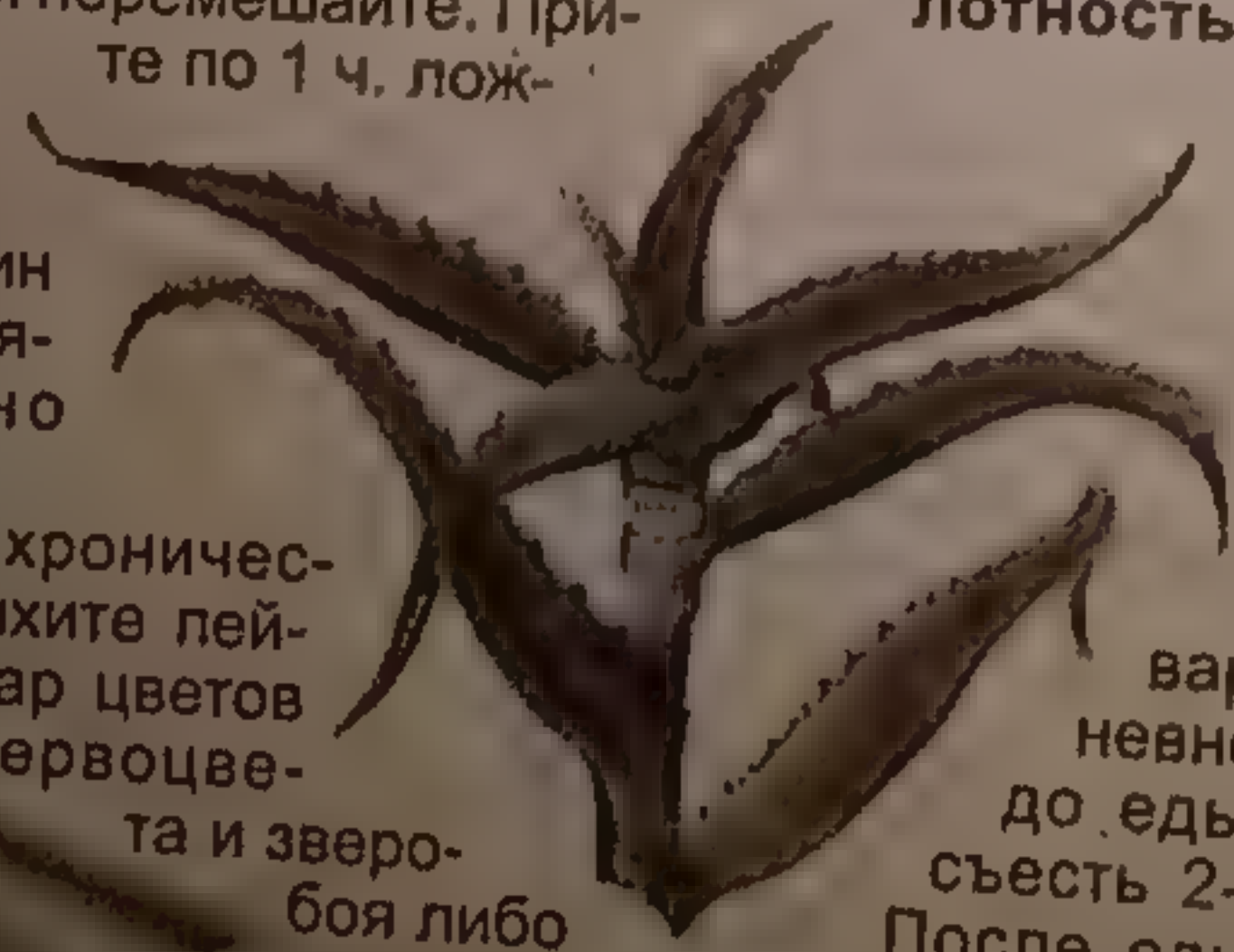
Остеохондроз

При самых сильных болях в спине и пояснице вам обязательно поможет простейший прием: лягте на спину, подложите под спину 1,5-литровую полиэтиленовую бутылку, наполненную теплой водой, и катайтесь спиной по бутылке. Делайте это ежедневно по 15 минут, и боль исчезнет. Вместо бутылки можно использовать скалку - лягте на спину, подложите скалку под поясницу и массируйте спину, начиная от копчика и постепенно перекачивая скалку к шее.

Многие избавились от мастопатии благодаря рецептам народной медицины.

Натрите на терке красную свеклу и смешайте с медом (на 3 части свеклы 1 часть меда). Положите полученную кашицу на капустный лист и прикладывайте к уплотнению на грудной железе. Уплотнение начнет постепенно рассасываться. Для снятия боли при мастопатии я рекомендую прикладывать к груди тертую кашицу из цветков календулы, залитых кипятком и настоянных 10 минут. Еще быстрее снимет боль приложенный к груди лист лопуха. Рекомендую также использовать для лечения мастопатии смоченную в горячем молоке кроличью шкурку, ежедневно прикладывая ее мездрой к груди.

Наталья РОСТОВА



Всю неделю откладывала на потом. В конце концов, уборку даже лучше делать в выходные. Субботним утром открываю один глаз и сразу же закрываю: "Не хочу, не хочу и не хочу! Буду спать до понедельника. Имею право". И тут же: "Надо, надо, надо!" - занудливо шепчет голос совести. А предательское воображение уже рисует отвратительную картинку, как по мне ползают, перебирая всеми шестью лапками, полчища мерзких микроскопических животных. Расползаются по квартире. Проникают во все мыслимые и немыслимые места... Вскрываю с кровати. Веник, тряпка, пылесос... У-у, сколько пыли... За уборку - уничтожить всех до единого!

ПЫЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ

Невидимые сожители

Эти мелкие животные вовсе не плод моей разгулявшейся фантазии. Невидимые невооруженным глазом клещи домашней пыли есть в каждом доме, варьируется только их количество. А излюбленное их место - как раз подушки, перины, пледы, одеяла, старая мягкая мебель, настенные ковры, мягкие игрушки. В принципе они безобидны - не нападают на человека, не кусаются, не пьют кровь. Но для людей, склонных к аллергии, совместное существование с этими невидимыми сожителями превращается в пытку.

- Клещи домашней пыли высокоаллергенны, - объясняет врач-аллерголог-иммунолог высшей категории, доктор медицинских наук, профессор, руководитель Иммунологического центра Федерального управления медико-биологических и экстремальных проблем при Минздраве РФ Сергей Иванович СОКУРЕНКО. - Самое серьезное проявление такой аллергии - бронхиальная астма,

ночные приступы удушья. Часте всего болезнь начинается в детском возрасте, но может проявиться и у взрослых, если

возникли или усилились провоцирующие факторы. Другие проявления аллергической реакции на клещей



щей домашней пыли - аллергический ринит, конъюнктивит, дерматит.

Грязнулям

Правило первое. По возможности избавьтесь от старых ковров и ковровых покрытий. Они очень редко содержатся в чистоте - грязь на них не так видна, а пыли собирается больше, чем на голых полах.

Правило второе. Лучше использовать синтепоновые, а не перовые или пуховые подушки и одеяла. Их можно постирать, а клещи при высокой температуре погибают.

Правило третье. Делайте уборку не только по большим праздникам.

Правило четвертое (для скопидомов). Не превращайте дом в хранилище всякого хлама. Не держите вещи под кроватью. Скопление бесполезных вещей (вроде и не нужны, а выбросить жалко) - отличный резервуар для пыли и грязи.

Соблюдайте эти нехитрые правила, и вы избежите контакта с клещами. Даже если у вас нет на них аллергии, вовсе ни к чему ежедневно вдыхать лишние килограммы пыли.

Чистюлям

Но, наводя чистоту, не переусердствуйте. Сейчас многие уже не пользуются дома обычным веником или деревянной шваброй. Появились специальные чистящие средства, моющие пылесосы. Но помимо неоспоримых преимуществ у них есть и недостатки. Даже самый мощный моющий пылесос не обеспечивает просушивания плотных и толстых ковровых покрытий. Создается влажная благоприятная среда для размножения

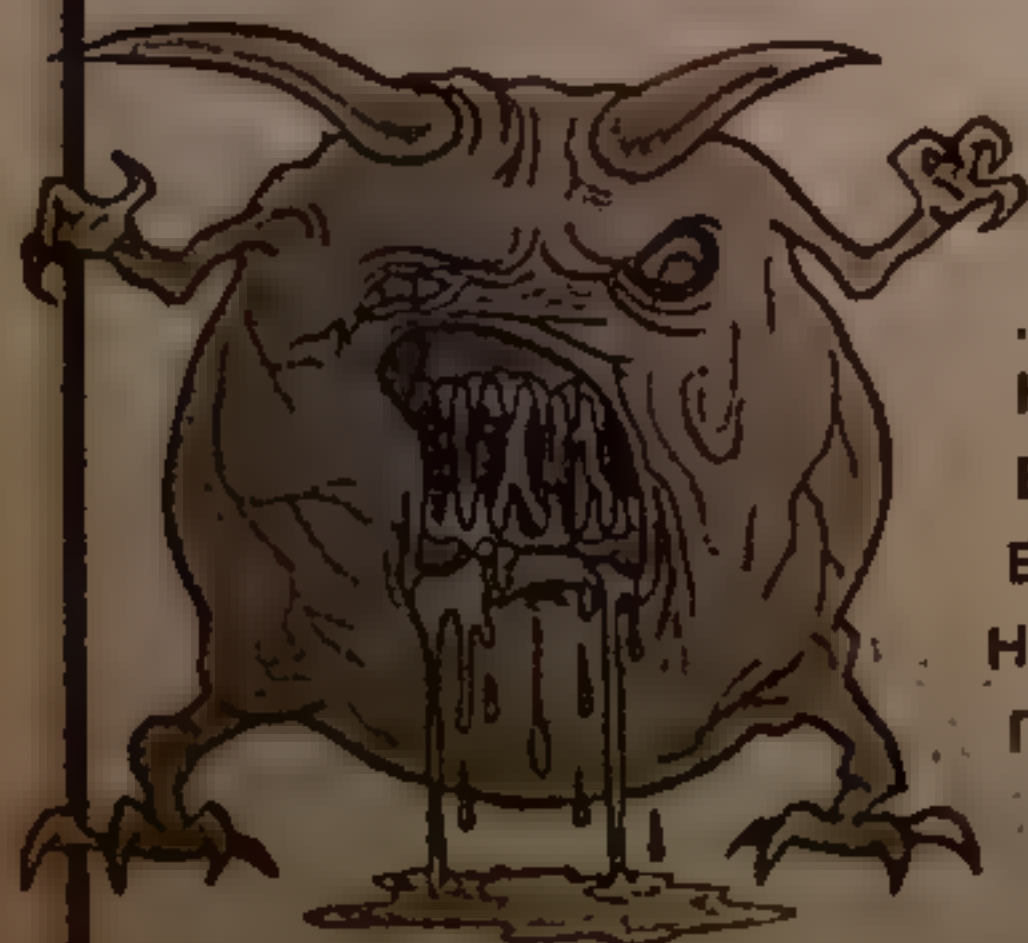


клещей домашней пыли. Моющие пылесосы лучше всего использовать для уборки полов, покрытых керамической плиткой. Современные чистящие средства тоже не всегда безобидны. Большинство синтетических отбеливающих средств для раковин и унитазов содержат хлор - летучее вещество, которое оказывает даже не аллергическое, а токсическое действие на организм.

- У нас был больной - фанат чистоты, который регулярно чистил свой бассейн "Комет-гелем", - рассказывает Сергей Иванович. - Из-за постоянного контакта с токсическим средством и аллергической предрасположенности у него возникло поражение крови, почек, кожи. Пришлось проводить очень серьезное лечение, в том числе очищение крови. Похожая беда случилась с сотрудниками одной фирмы. Служащие переехали в новый офис, но через некоторое время все дружно начали чихать и кашлять. Оказалось, что аллергию вызвали чистящие средства для ковровых покрытий, которыми пользовались в помещении.

Ко всему, и к уборке в том числе, нужно подходить разумно. Будьте осторожны при покупке нового средства.

Юлия БОРТА



Обратите внимание!

108 шагов по ручью

С детства у каждого из нас выработалась привычка умываться и чистить зубы по утрам. Я советую ввести в распорядок дня и некоторые другие процедуры, которые благотворно влияют на организм. Начните день с обтирания. Для этой процедуры вам потребуется специальный состав, приготовленный из 0,5 литра воды, 1 ст. ложки морской соли, 20 капель йода и 250 г водки. Утром после душа оботрите все тело с пяток до головы жесткой перчаткой, смоченной в этом растворе. В области сердца осторожно сделайте 40 круговых движений по часовой стрелке. Не вытираясь, оденьтесь. Эта процедура дает тепло и энергию, омолаживает тело, улучшает кровообращение, тонизирует кожу, делает ее упругой и эластичной.

Обтирание можно чередовать (через день) с хождением по воде. Откройте холодную воду и, заткнув пробкой ванну, шлепайте босыми ступнями 108 раз, имитируя ходьбу по ручью. Потом разотрите ноги и наденьте носки. Вам обеспечен заряд бодрости на целый день, как после хорошей зарядки.



Старший научный сотрудник Института натуропатии Алла Михайловна ТАРТАК убеждена, что причиной многих болезненных состояний является чрезмерное потребление лекарств. В своей лечебной практике она пользуется только народными средствами. Многочисленные пациенты отзываются о ней как об опытном специалисте - травнице, мануальном терапевте, косметологе. Между тем к народной медицине Алла Михайловна шла не один десяток лет. Когда она решила поменять профессию, за плечами у нее было два института - Московский текстильный и Московский авиационный. Работая инженером-химиком, она с увлечением, как фольклор, собирала старинные рецепты, изготавливала по ним косметические кремы, лосьоны, мази, целебные снадобья, проверяла их действие на себе и своих знакомых. Окончила курсы медсестер, косметологов, в процессе общения с коллегой-китайцем овладела основами тибетской медицины. После серьезной апробации в Центральной республиканской клинической больнице, где в течение двух месяцев вылечила от различных заболеваний 25 человек, а в последующие полгода - еще 100 больных, получила диплом народного целителя. Сегодня она делится с нашими читателями своими секретами.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

ЖА КАЖДЫЙ

Внимание на стопу

Желательно дважды в день - утром и вечером - делать массаж стоп. В результате этой процедуры происходит лечение и профилактика многих заболеваний, поскольку стопа связана со всеми внутренними органами. Массаж стоп, производимый в течение длительного времени, также повышает иммунитет, делает организм невосприимчивым к инфекциям и простудам.

Утром массаж стоп надо выполнять сразу после душа, когда стопа разогрета, а вечером - перед сном, сделав предварительно ванночку для ног. Для приготовления ванночки налейте в тазик теплую кипяченую воду и добавьте в нее немного пищевой соды. Держите ноги в ванночке 10-15 минут. Периодически подливайте горячую воду, чтобы поддерживать примерно одинаковую температуру воды.

Перед массажем стоп я рекомендую обработать слегка распаренные пятки пемзой и смазать стопы кремом. Советую пользоваться не покупным кремом, а изготовленным по моему рецепту. Он не только тонизирует распаренные на ступне биологически активные точки, но и омолаживает ступни, они становятся мягкими, розовыми и нежными, как у младенца. Кстати, этот же крем пригодится вам и для снятия радикулитных болей.

Для изготовления крема потребуется сырой желток от одного яйца, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка уксусной эссенции и 1 ч. ложка скипидара. Тщательно перемешайте желток с подсолнечным маслом, а затем влейте, постоянно помешивая, эссенцию и скипидар. Подожгите, пока крем слегка впитается, и приступайте к массажу.

Сядьте по-турецки на пол и выверните ноги подошвенной стороной вверх. Потрите пальцы ног между ладонями. Подергайте, потяните их в разные стороны.

Проведите точечный массаж стопы при помощи больших пальцев рук. Воздействие должно быть достаточно сильным: вы должны как бы ввинчивать большие пальцы в стопу. Стопу с противоположной стороны надо зафиксировать остальными 4 пальцами свободной руки. Найдите на стопе самые болезненные точки и тщательно проработайте их круговыми движениями, затрачивая на каждую точку 20-30 секунд.

Потрите и поглажьте стопу ладонью. Побейте стопу пальцами. Сдавите стопу с краев руками так, чтобы образовалась продольная впадина, и удержите ее в таком положении 20-30 секунд.

Одной рукой крепко удерживайте ступню, а другой возьмитесь за большой палец

и поворачивайте его сначала в одну, потом в другую сторону. Фалангами пальцев помассируйте точки на внутренней и наружной сторонах пятки, производя давящие движения с боков по направлению от лодыжек к пятке. Наряду с массажем стоп полезно ежедневно по 10-15 минут делать специальные упражнения для ног.

Не отрывая пяток от пола, поднимите пальцы ног как можно выше.

Упираясь пятками в пол, поворачивайте стопами сначала навстречу друг другу, потом - в противоположные стороны. В течение одной минуты поднимайте пальцами ног мелкие камушки, карандаши, веревочки (каждой ногой отдельно).

"Сыграйте гамму" справа налево и слева направо пальцами каждой ноги. Сидя вращайте подошвами скалку, перекачивая ее от пальцев к пятке. Стоя вращайте скалку от пальцев к пятке, надавливая изо всех сил на подошву сначала одной, потом другой ногой.

СОВЕТЫ ДЕНЬ



Держите язык в чистоте

После чистки зубов не забудьте очистить язык. Очищение языка способствует устранению неприятного запаха изо рта, приостанавливает разрушение зубов. Производится оно обычно перед зеркалом с помощью обычной чайной ложки. Несколько раз осторожно проведите ложкой по языку от его корня до самого кончика. Не следует засовывать ложку глубоко в рот, чтобы не вызвать рвоту. Следите за образующимся на языке налетом. Увеличение налета свидетельствует о развитии в организме какой-то патологии или о неправильном питании.

От пальца к пальцу

Ежедневно следует массировать пальцы рук. При массаже пальцев рук активизируется работа важнейших внутренних органов. Мизинец связан с деятельностью сердца, массаж безымянного пальца нормализует функцию печени, среднего и указательного пальцев - работу желудочно-кишечного тракта, большого пальца - активизирует деятельность мозга.

Держите руку ладонью вниз и массируйте поочередно каждый палец. Массаж пальцев начинайте с мизинца. Затем поочередно проработайте каждый палец по 3 раза, двигаясь снизу вверх от его основания (у ладони) до самого кончика. Интервал между точками - 1 мм. Суставы не трогайте.

Точно так же проработайте боковые поверхности каждого пальца. Когда будете массировать мизинцы, дополнительно прогладьте 3 раза наружный край мизинца, с силой загибая его на другие пальцы, после чего сильно дерните мизинец пальцами свободной руки. Полезно также с силой надавливать по 60 раз на ногтевую пластину левого мизинца.

С ног до головы

Выкроите утром несколько минут для проведения легкого самомассажа. Эта процедура улучшает циркуляцию крови, тонизирует и укрепляет нервную систему. Массаж производят медленными равномерными движениями ладоней по ходу лимфатических путей. Ноги массируйте от ступней вверх по направлению к подколенным и паховым узлам (движения начинают с правой ноги, мужчины - с левой). Ноги массируйте круговыми движениями коленей. Руки массируйте от кистей по направлению к локтевым и подмышечным впадинам. Сделайте несколько круговых движений по каждому плечу.

Шею массируйте книзу, к подключичным узлам и от затылка к спине. Грудь - от середины в стороны, к подмышечным впадинам (молочные железы не массировать).

Положите обе руки на копчик. Энергичными движениями рук в стороны и вниз массируйте ягодицы. Движениями рук в стороны и вверх массируйте спину. При этом полезно сделать поперечное растирание спины ребрами ладоней. Затем сцепите пальцы в замок и массируйте костяшками позвоночника снизу вверх.

Каждое массажное движение производите 3-4 раза. Ежедневно старайтесь проработать максимальное количество суставов. При воспалительных процессах, гнойниках, кожных заболеваниях, тромбозах и варикозном расширении вен массаж проводить нельзя.

ВЫ УСТАЛИ

от безденежья от нерастраченной энергии,
от невозможности реализовать себя
от домашних обязанностей?

Тогда элегантный бизнес
с Oriflame - это для вас!

Только у нас за общение
с людьми

платят до 20 тыс. руб!



Справки по тел. 6-04-48, Марину

Это интересно!

Есть у Федора Михайловича Достоевского один герой, который постоянно страдает из-за своего внешнего вида. Вот пятно на мундире посадил, идет по улице и кажется ему, что каждый прохожий только на это пятно и смотрит. Как ты догадываешься, страдает этот герой просто-таки как святой мученик. И каждый день обнаруживает в себе все новые и новые недостатки. Все это сегодня мы назвали бы комплексом.

ЛЕКАРСТВО от комплексов

Откуда они берутся?

Из детства. Психологи давно выделяют два типа воспитания. Первый - свободный. Это когда совсем маленьких детей даже не пеленают, и до определенного возраста разрешают все, что угодно. У таких комплексов не бывает.

Второй - строгий надзор. Отец и мать трепетно следят за каждым движением младенца, поощряют те, что им кажутся хорошими и пресекают "плохие". Причем многие даже не пытаются хвалить за заслуги, ведь "примерное поведение" - это нечто само собой разумеющееся.

Что же происходит с душой такого ребенка? Поначалу он постоянно пытается заслужить родительскую любовь, старается изо всех сил. И если ему удастся-таки получить заслуженную похвалу, то на всю жизнь остается стереотип - любят только за достижения. Нет - и человек всю жизнь считает себя недостойным любви, убогим.

Все это, конечно, крайние варианты и случаются редко. Обычно родители любят детей просто за то, что они у них есть.

Досадливые мелочи

К несчастью, далеко не всегда с комплексами можно справиться самостоятельно. В особенно сложных случаях просто необходима помощь специалиста. Однако кое-что можно победить самой. Что, например?

Да разные досадные мелочи, которые делают жизнь просто невыносимой. Ты часто краснеешь? У тебя слишком полные бедра? Каждый комплимент для тебя как нож в сердце? Значит, у тебя заниженная самооценка, и с этой бедой можно справиться.

Перестань искать в себе недостатки. Оглянись вокруг. Неужели ты нашла хоть одного идеального человека? Наверняка, у твоей подруги курносый нос, у начальницы сегодня неудачные украшения и т.д. Но ведь все они приятные люди. А вздернутый носик - это да же мило!

Пойми, большинство людей считают, что твои недостатки - это милые мелочи, которые выделя-

ют тебя из толпы, делают личностью. Так неужели из-за этого нужно страдать?

Ох уж эти комплименты!

Как-то раз мой однокурсник поставил над собой маленький эксперимент. Он в течение всего перерыва между парами говорил мне комплименты. Надо сказать, что это испытание я выдержала с честью. Мило улыбалась, хлопала глазками, периодически спрашивала: "Правда?" и все в таком духе.

Но больше всего моему знакомому понравилось то, что я позволяла все эти приятные вещи мне говорить. В итоге он произнес замечательную фразу: "Жаль, что русские женщины не умеют принимать комплименты, ведь это так здорово!" И действительно жаль! Ведь это так приятно.

Но нет, мы упрямо твердим: "Да я и не старалась", "да это старое платье, давно выбросить пора". Защищаемся, а от чего и сами не знаем. В итоге окружающие видят тебя зажатой и почему-то упрямо старающейся выглядеть хуже, чем ты есть. И ведь каждому не объяснишь, что ты у нас скромница такая.

Пересиль себя, наконец, и разреши хвалить тебя людям просто так. Для начала просто улыбнись в ответ, а потом, когда привыкнешь, можешь и поблагодарить. В принципе этого достаточно.

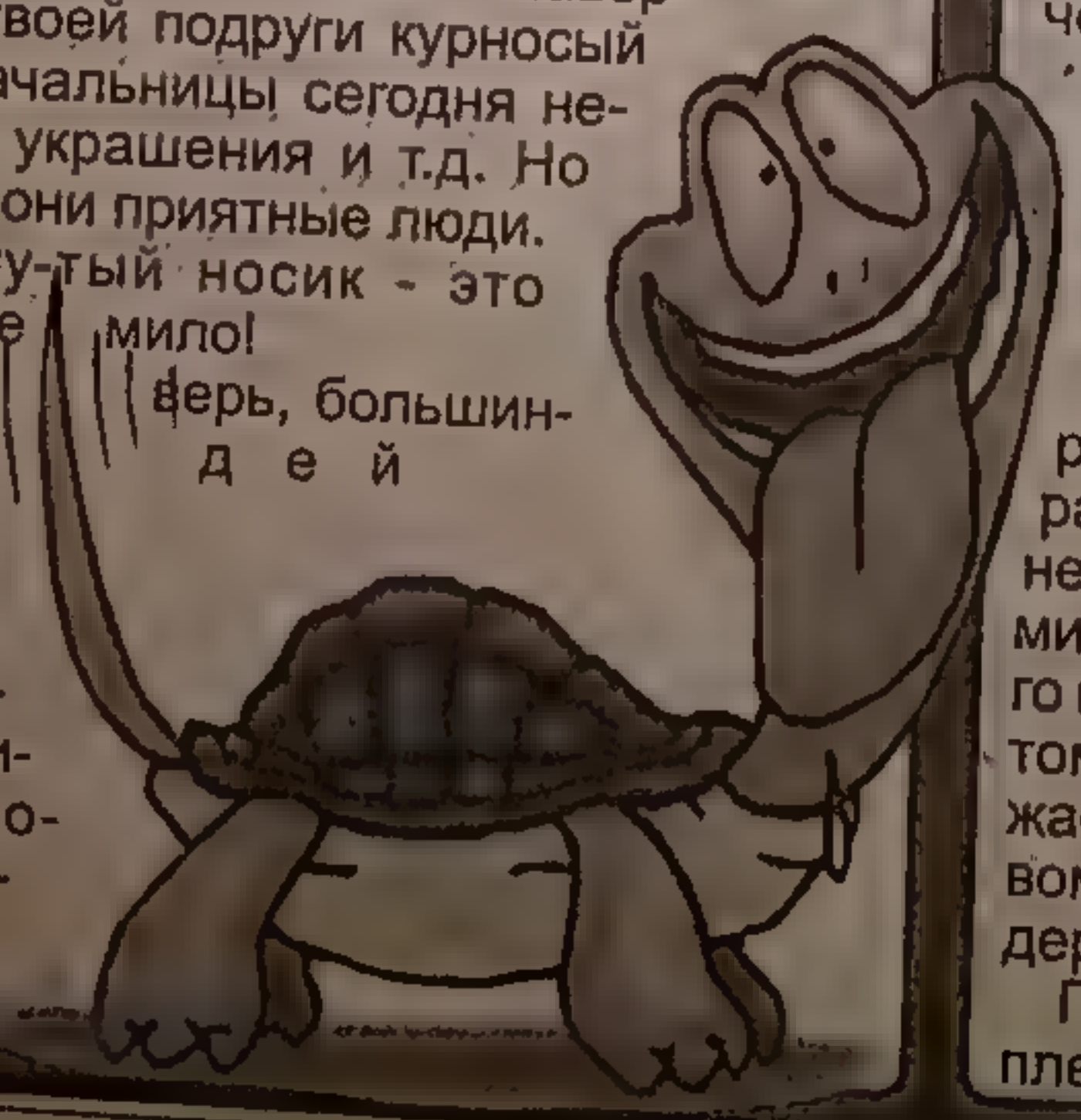
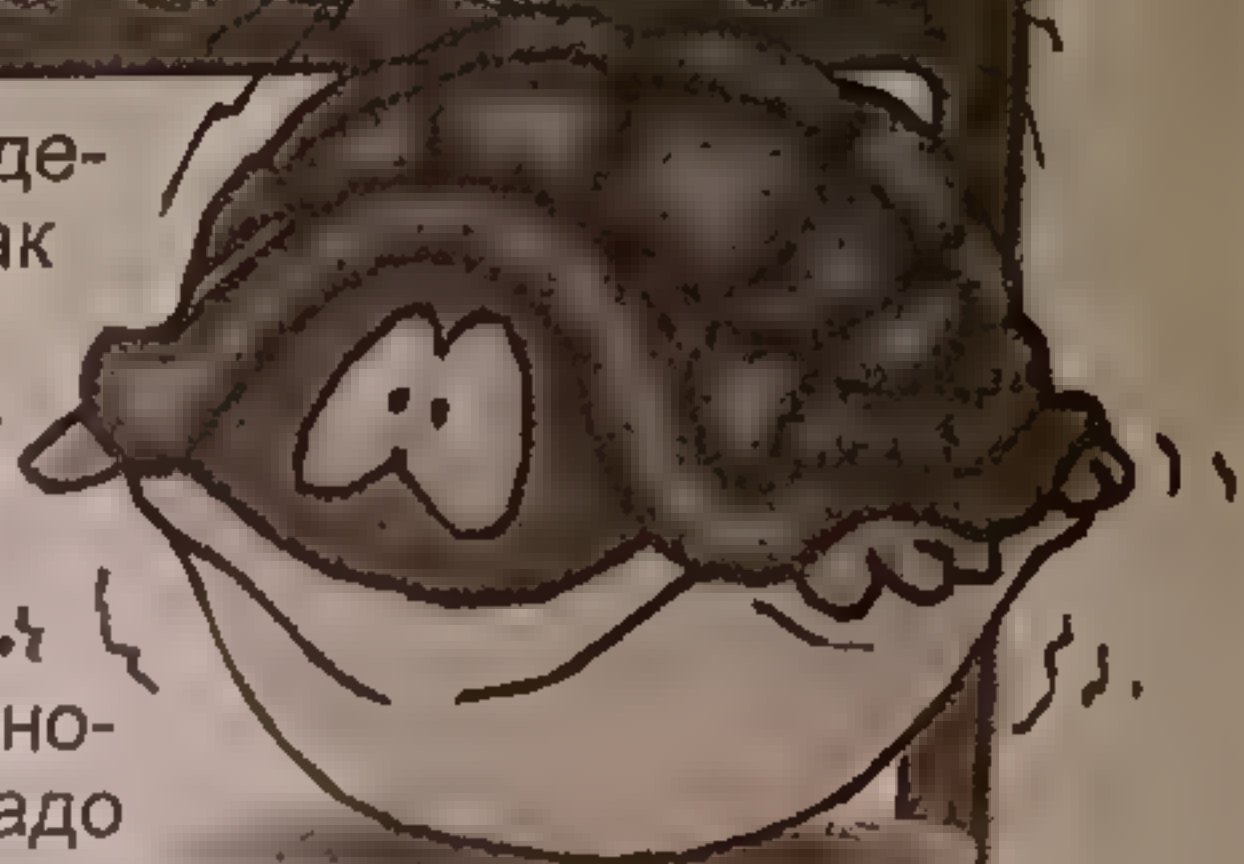
Давай поиграем

Если же преодолеть свой страх перед мнением других никак не удастся, то сыграй в игру. Ее придумал один очень умный человек.

Надень самое лучшее, что есть в твоём гардеробе, накрасься, в общем проведи массивную подготовку и, как актриса, сыграй раскованную, даже немного взбалмошную дамочку.

Особенно это здорово проделать 1 апреля, все будут помнить, как ты их разыграла. И теперь делай то, что ты никогда не делала. Приставай к прохожим с глупыми расспросами, позвони в турфирму и долго выясняй детали поездки на Канары, а потом сообщи, что вообще-то ты завтра уезжаешь в Турцию, сделай комплимент первому красавцу из вашего офиса, в общем дерзай, твори, пробуй.

Говорят, такой метод даже самым закомплексованным помогает.



СТОМАТИТ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Я хотела бы рассказать о рецепте, с помощью которого я вылечила свои зубы и десны. Одно время у меня была такая проблема: десны постоянно болели. Потом и зубы стало ломить. Но отчего это происходило, так и не могла понять. Потом вспомнила, что как-то встречала в литературе один рецепт, избавляющий как раз от такого недуга. Вот он. Состав: самшит, шалфей, репешок.

Приготовление: столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Прокипятить 1-2 мин. Процедить. Взять в рот теплый настой и перекачивать в течение 10 мин.

Теперь мои десны и зубы в полном порядке. Кроме того, исчез запах изо рта.

Марина Л.

МИГРЕНЬ

Здравствуй, уважаемая газета! Хотелось бы спросить у вас, можно ли на долгое время избавиться от мигрени? Может, есть какие-то народные методы избавления от этого недуга?

Заранее благодарю, Римма П.

В народе от мигрени часто использовали сложный сбор из акации, календулы, паслена. Столовую ложку смеси этих трав заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Выпить за день глотками.

КАК ЛЕЧИТЬ ЭРОЗИЮ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Эрозию, оказывается, можно вылечить и народными рецептами. Этот рецепт используют мои знакомые для лечения эрозии, причем довольно эффективно.

Состав: эвкалипт, ромашка, календула.

Приготовление: столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 15 мин. Процедить. Для спринцевания и вагинальных тампонов.

Зинаида Р.

БЕССОННИЦА, НЕРВНАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ (ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ)

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Совмещать приятное с полезным - это еще и здоровье укрепляет. Когда меня начинает мучить бессонница, возрастает нервная возбудимость, я принимаю лечебные ванны.

Донник лекарственный (трава) - 100 г, чабрец (трава) - 100 г. Способ приготовления и применения такой же, как в предыдущем рецепте. Курс лечения - 10 ванн;

Корень валерианы - 200 г залить 5 л кипятка, настаивать 3-4 ч. Ванну принимать через день. Курс лечения - 10 ванн.

Листья мяты перечной, шишки хмеля, полынь обыкновенную - все по 100 г смешать вместе, залить 5 л кипятка, настаивать 3-4 ч. Ванну принимать через день. Курс лечения - 10 ванн.

Хвойный экстракт (жидкий - 30 мл), порошок - 100 г, брикет - 1 шт., растворить в 2-3 л горячей воды, вылить в ванну с водой (34-36° С). Ванну принимать ежеднев-

но или через день по 10-15 мин. Курс лечения - 10-12 ванн.

Елена П.

ЧАЙ УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ И СОЛЕВЫВОДЯЩИЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я большая поклонница лечения травами. В наше время, наверное, нет ни одного здорового человека, поэтому хотя бы для профилактики я периодически принимаю травяные сборы. В частности, чтобы успокоить нервы, а заодно и соли лишние вывести из организма, я пью вот такой чай: акация, валериана, боярышник. Все смешать, столовую ложку травы заварить 0,5 литра кипятка. Настоять 15 мин. Процедить. Очень помогает для улучшения общего самочувствия.

Ирина Аренина

ОЧИСТКА КРОВИ

Здравствуй, любимая газета. Я встречала несколько рецептов очистки крови, но у меня есть свой собственный метод - крапивой. Очищение крови крапивой стимулирует почки и мочевой пузырь, улучшает деятельность всех пищеварительных органов и снабжает организм большим количеством минеральных веществ и витаминов. При убывающей Луне ежедневно (по возможности между 15.00 и 19.00) выпивать примерно 2 л чая из крапивы (чай заваривать из расчета 2 столовые ложки (с верхом) травы на 2 л воды). Сделав 14-дневный перерыв, повторить курс при следующей убывающей Луне, пока не наступит улучшение.

Очищение крови при лечении прыщей на теле, чирьев и сыпи проводят с помощью напара из следующей смеси трав: шалфей, полынь и розмарин - по 1 столовой ложке, тысячелистник, ягоды можжевельника, подорожник ланцетолистный, крапива большая, зверобой и центаврия - по 2 столовые ложки, хвощ - 3 столовые ложки. 4 столовые ложки (с верхом) смеси залить 1 л кипятка и парить целую ночь; днём выпивать весь этот напар в 8 приемов.

Татьяна В.

КИШЕЧНИК БЕЗ ВОСПАЛЕНИЙ И ОПУХОЛЕЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Если у вас вдруг обнаружили какие-то опухоли, уплотнения в кишечнике, не откладывайте лечение в долгий ящик, лучше сразу принимайтесь за лечение. Для желудочно-кишечного тракта используйте ферулу: 50 г корня залить 0,5 л водки, настоять 10 дней, пить по столовой ложке 3 раза в день до еды, смазывать больные места.

Боритесь, не ждите когда врачи скажут - поздно, а родственникам - забирайте. Идите в ПРИРОДУ, просите у нее защиты, молитесь. Помните, что многие наши болезни - от неразумного питания.

Мария Теконова

РАДИКУЛИТЫ, АРТРИТЫ, ОСТЕОХОНДРОЗ

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Есть у меня в запасе несколько рецептов, которым и я не раз помогала своим родственникам и знакомым избавиться от радикулита и остеохондроза.

Свежие ветки ели (0,4-0,5 кг) залить кипятком, настоять 2-3 ч. В охлажденный настой (37° С) погрузить ноги на 30 мин. Ножную ванну принимать через 2 дня при ревматическом полиартрите. Курс лечения - 5-7 ванн.

Траву спорыша (300 г) залить 5 л кипятка, настоять 2 ч, настоем вылить в ванну с водой (32-34° С). Ванну принимать через день по 15-20 мин. при остеохондрозах и полиартритах. Курс лечения 10-15 ванн.

Цветки ромашки аптечной (300 г) залить 5 л кипятка, настоять 2 ч., настоем вылить в ванну с водой (34-36° С). Ванну принимать через день по 15-20 мин. при ревматоидном полиартрите. Курс лечения 10-15 ванн.

Зеленые побеги папоротника (300 г) залить 5 л кипятка, настоять 2 ч., настоем вылить в ванну с водой (30°С). Далее принимать ванну, как в предыдущем рецепте при ревматизме.

Лист шалфея (200 г) залить 5 л кипятка, настоять 2 ч, настоем вылить в ванну с водой (34-36° С). Ванну принимать через день по 8-10 мин. при ревматизме. Курс лечения 8-10 ванн.

Овсяную солому (200 г) залить 5 л кипятка, кипятить 30 мин. В охлажденный отвар 35-36° С погрузить ноги на 20-30 мин. Ножную ванну принимать через день при ревматоидном артрите, подагре. Курс лечения 5-6 ванн.

Жарова И.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как-то столкнулась с такой проблемой. Захожу в аптеку, вижу множество трав, а какая и зачем используется, не знаю. Но в этом вопросе меня просветила моя бабушка, большой знаток лекарственных трав.

Лопух - при болях в суставах и подагре. Надо сделать компрессы из листьев лопуха на больные места на гладкой стороне листа.

Ива - любой вид. Народный рецепт лечения экземы крепким отваром из молодой сушеной коры ивы: обмывают больные места, уже 3-4 процедуры дают заметное улучшение.

Корень репей и ствол. Улучшает рост волос, если заварить корень и ствол и мыть голову, то волосы растут быстрее и гуще. Водка для роста волос. Для роста волос надо ополаскивать голову, добавив в нее 1 ч. ложку водки.

Облепиха - облысение. При выпадении волос, облысении систематически употреблять в пищу ягоды облепихи.

Теперь я не только знаю все эти сведения, но и использую рецепты.

Зорькина О.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭКЗЕМЫ

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Мой рецепт довольно прост, но эффективен в лечении экземы. Это мазь, которую легко можно сделать дома. Дёготь - 100 г; сливки - 50 г; желток яйца - 4 штуки. Смешать. Смазывать экзематозные участки кожи. Просто и эффективно.

Романова Т.

ЛЕЧЕНИЕ ПРИ МАСТОПАТИИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Многие женщины знают не понаслышке, что такое мастопатия. И как это бывает мучительно. Лечение же выбирает для себя каждая индивидуально. Так вот, дополнительно к прописанным лекарствам я лечилась народными средствами.

Красную свеклу натереть на терке, смешать с медом в соотношении 3:1. Кашицу положить на капустный лист, прикладывать к уплотнению на ночь. Курс лечения - 2 дня лечение, 2 дня перерыв, и так 20 сеансов. Кашицу из свеклы можно использовать дважды, хранить в холодильнике.

0,5 стакана сока красной свеклы смешать с таким же количеством мелко натертой моркови, добавить 1 ст. ложку порошка корня родиолы розовой (золотой корень) и 4 ст. ложки облепихового или зверобойного масла, оливкового или подсолнечного. На больное место груди ставить компрессы и менять их через 4 - 5 часов. Курс лечения - 14 дней.

1 чайную ложку сушеного чистотела развести в 2-х чайных ложках топленого масла и смазывать больные места. Курс лечения три недели.

Светлана Ивлева

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ БЛЕФАРОСПАЗМА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Скажите, пожалуйста, как можно народными средствами избавиться от блефароспазма?

Петрова И.

Мята перечная (листья) 1 часть

Вереск обыкновенный (травы) 2 части

Мелисса лекарственная (листья) 2 части

Валериана лекарственная (корень) 4 части

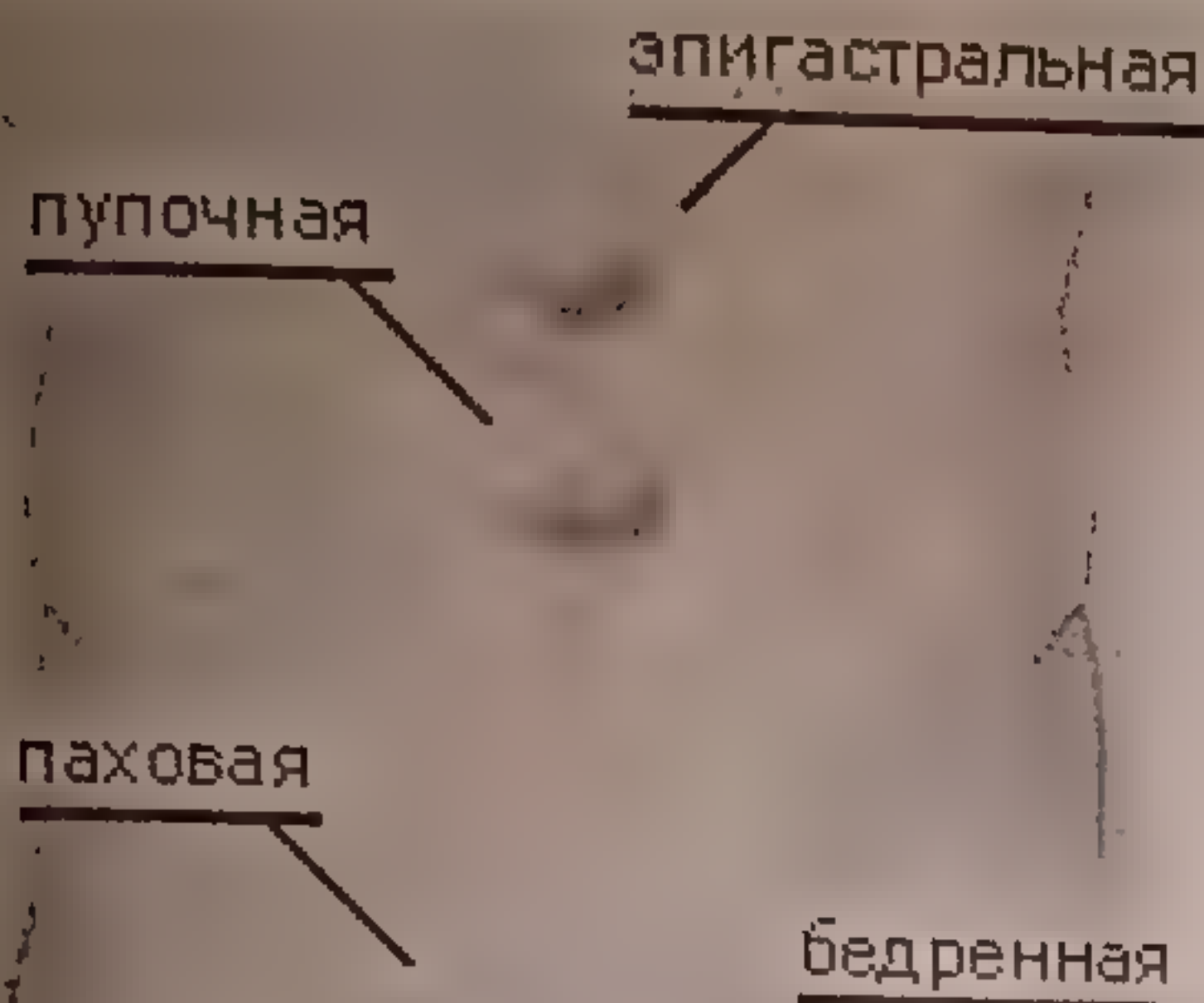
Принимают в виде настоя. Приготовление: 1 столовую ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день при невротических реакциях, бессоннице.

Любисток лекарственный (корень). Приготовление: 2 столовые ложки корней заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 4 ч., процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Отвар обладает успокаивающим действием.

Вереск обыкновенный (травы - верхушки веток с листьями и цветками). Приготовление: 3 чайные ложки травы настаивают 4 ч. в 2 стаканах остуженной кипяченой воды, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день.

КАК ВЫЖИТЬ

@ ГРЫЖЕИ



Ко времени выхода на пенсию практически половина всего населения страдает различными грыжами. Пик активности этой болезни приходится на детский возраст, когда соединительные ткани еще слабые, и пожилой (старше 60 лет), когда ткани уже не отличаются выносливостью. О грыжах и о том, как их лечить, рассказывает доцент кафедры факультетской хирургии Российского государственного медицинского университета Вячеслав Валентинович АНДРИЯШКИН.

Что такое грыжа?

Грыжа появляется оттого, что человек часто и сильно напрягает мышцы передней брюшной стенки. Чаще всего это происходит во время тяжелой физической работы.

Все внутренние органы в брюшной полости покрыты тонким брюшинным листком. Он очень эластичный, мягкий, легко растягивается. От повреждений внутренние органы защищают мышцы и фасции передней брюшной стенки. Но есть участки - слабые места (пупок, паховые каналы, бедренный канал), где эта мышечная и фасциальная защита слабая. Для образования грыжи нужно, чтобы в передней брюшной стенке вместо мышцы и фасции сформировался дефект. Тогда органы будут прикрыты только брюшинным листком и сверху кожей, а плотные ткани при этом расходятся. И когда человек напрягается, поднимает тяжести или кашляет, объем брюшной полости у него уменьшается, и через слабое место выходит петля кишки. Выглядит это как "опухоль". Когда человек лежит, "опухоль" нет, когда встает - грыжа появляется. Через слабое место может выйти любой орган: толстая кишка, стенка мочевого пузыря и т. д.

Есть факторы, предрасполагающие к грыже или врожденные - это как раз слабые места, слабые соединительные ткани. А есть факторы, которые дают толчок к грыже: непосильная физическая нагрузка, кашель.

Сильный кашель бывает при хроническом бронхите курильщика. В бронхах образуется густая мокрота, которая разжижается только после курения, и ее потом можно откашлять. А что такое кашель? Это по сути толчкообразное повышение внутрибрюшного давления. То есть любой курильщик практически всегда приходит к грыже. Кашель беспокоит и при заболевании легких, туберкулезе. Чтобы "заработать" грыжу, кашлять нужно долго и хронически.

У пожилых мужчин причиной грыжи может стать аденома предстательной железы. Во время мочеиспускания приходится тужиться, слабое место растягивается. У женщин грыжа бывает последствием трудных родов. Особенно у тех, которые рожают часто, т. е. не делают нужных для восстановления организма перерывов - не меньше 3 лет. Многие рожают сначала одного, потом сразу второго - чтобы вместе росли. Вот и провоцируется грыжа. Часто к появлению грыжи приводит запор - тоже в результате чрезмерного напряжения.

Будем резать?

Ущемление грыжи невозможно не заметить: появляется боль, грыжа, которая вправлялась, перестает вправляться, становится напряженной. Самому вправлять ущемленную грыжу нельзя. Можно и кишку порвать, и загнать внутрь уже атрофированный "мертвый" орган. Здесь помощь одна - экстренная операция.

В идеале грыжу нужно оперировать до ущемления. Тогда операция будет

носить профилактический характер. Причем ее можно сделать под местной анестезией, которая легче переносится. Смысл операции заключается в том, что вскрывается грыжевой мешок, орган прячется внутрь. Пустой грыжевой мешок отсекается. Чтобы на слабом месте не образовалась новая грыжа, делается второй этап - пластика грыжевых ворот. Нужно не просто зашить слабое место, а сделать его крепким. Разные грыжи оперируют по-разному, существуют разные методы пластики. Допустим, при грыже пупка не просто сшивают края, а накладывают их друг на друга. Кстати, у детей пупочная грыжа убирается сама, только нужно ей немного помочь - закрыть дефект. "Помогать" очень любят бабушки-знахарки. Они закрывают грыжу картонкой или монеткой. Какие заговоры они при этом будут произносить, как вы понимаете, неважно.

Грыжа смертельно опасна, если развивается ущемление. Грыжевые ворота во время напряжения растягиваются, кишка выходит. Потом напряжение спадает и кишка как удавкой сжимается грыжевыми воротами. Перетягиваются вены, артерии. Развивается перитонит, и человек без лечения погибает. Если произошло ущемление, нужно срочно везти пострадавшего в больницу.

Юлия
ГАРМАТИНА

Враг здоровья



ЛЕКАРСТВА

в вопросах и ответах

Сегодня на вопросы наших читателей отвечает директор государственного унитарного предприятия - московской аптеки N 432 "Родник", провизор Лариса АБОРИНА.

Отечественные лекарства возрождаются

Мы с мужем в последнее время употребляем сердечные препараты либо французские, либо германские. Подобных отечественных препаратов мы в аптеках не видим. В чем тут причина?

Широковы, Пензенская обл.

Действительно, среди сердечных лекарственных препаратов в аптеках чаще встречаются импортные. Но наша промышленность в последнее время старается наладить выпуск лекарств данной группы. И сейчас кардиологических средств российского производства выпускается немало. Наиболее широко кардиологическая группа представлена, например, на фармацевтических комбинатах "Акрихин" и "Веролекарства".

Не всякая реклама - вам доктор или мама

На моем счету немало знакомых, которые по первой, свежей рекламе покупают "свежеиспеченные" медикаменты. С одной стороны, понятно, что береженого Бог бережет. А с другой - разве можно так идти на поводу любой рекламы и доверять ей?

Татьяна Никитична, Санкт-Петербург

К сожалению, люди очень подвержены влиянию рекламы. Официально предъявить претензии к рекламодателям невозможно - рекламируются только препараты безрецептурного отпуска и биологически актив-

ные добавки. Опытный фармацевт или провизор всегда поинтересуется, написал ли лечащий врач лекарство или пациент покупает препарат под влиянием рекламы, и расскажет о побочных эффектах и противопоказаниях. После выпуска очередного рекламного блока аптека обычно попадает под шквал вопросов о новом препарате - так рекламодатели озадачивают фармацевтов, когда опережают реальный выход препарата на рынок на несколько дней, а то и неделя. Покупателю следует знать, что биологические добавки в большинстве своем вреда не приносят, но и пользы какой-либо они зачастую также не дают. Еще сложнее обстоит дело с рекламируемыми лекарственными препаратами: то, что говорят с экрана телевизора, является лишь небольшой частью широкого спектра действия лекарства. И ни в одной рекламе не рассказывают о противопоказаниях к применению данного препарата. Поэтому мой главный совет - сходите на консультацию к врачу!

Ныне в аптеках, как в Греции, - все есть

Лекарственными препаратами, от каких болезней наиболее надежно снабжены наши аптеки, а с какими дело обстоит плохо?

Д. К. Харитонов, Московская обл.

В общем и целом сейчас аптеки прекрасно снабжены лекарствами. Если необходимого препарата

вдруг не оказалось, то вам может помочь существующая система специального заказа. Если и это не смогло помочь, то в Москве, например, имеются справочные службы. Их телефонные номера можно узнать в любой аптеке. Наиболее известные справочные службы по городу это - "Медицина для вас" и "Центр фармацевтической информации". Они бесплатные. Любой человек может обратиться туда, и ему предоставят информацию о наличии необходимого лекарства в ближайшей к месту проживания аптеке. Если вы имеете доступ в Интернет, то можете воспользоваться имеющейся там соответствующей информацией.

Вообще сейчас понятия "дефицит" практически не существует. Любая аптека стремится расширить свой ассортимент, свой профиль, чтобы иметь максимальное разнообразие лекарственных средств и товаров, разрешенных к реализации уставом предприятия.

Наталия ВОЛОДИНА



ПОСТИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ, НО ЗНАЙТЕ МЕРУ

Последнее требование является довольно сильным испытанием для всех систем организма, особенно если человек постится впервые. Длительный отказ от привычной пищи — большая нагрузка, прежде всего психическая. Ведь, как правило, в обычной жизни еда приносит нам большое эмоциональное удовлетворение. У каждого человека есть свои вкусовые пристрастия, свой ритм и режим питания, свои любимые блюда. Отказ от этих земных радостей сильно ударяет по нервам.

Нередко постящийся человек становится раздражительным, вспыльчивым, нетерпимым к чужим недостаткам.

Чтобы избежать этих и других печальных последствий, надо очень хорошо представлять себе, что же такое пост и почему он необходим. Пост — это не просто отказ от пищи, а прежде всего время для духовного совершенствования. Во время поста нельзя не только есть скоромную пищу, но и развлекаться, предаваться праздности. Истинный пост есть "злых дел отчуждение, воздержание языка, отлучение похоти, оговоров, лжи и клятвопреступления". Заблуждаются те, кто воспринимает пост лишь как отказ от пищи и делает это подчас так рьяно, что впору вспомнить пословицу: "Заставь дурака Богу молиться, так он лоб себе расшибет".

Резкий отказ от привычной еды, привычного распорядка может привести к возникновению или обострению уже существующих болезней. Но люди, первый раз решившие по-

Совсем недавно начался Великий пост, которому Церковь и все православные христиане придают очень большое значение. Истинно верующий человек должен проводить все семь недель Великого поста в смирении и покаянии, в воздержании, ограничении, а в некоторые дни поста и полном отказе от обильной, не разрешенной церковным уставом пищи животного происхождения.



ститься, иногда отличаются излишней настойчивостью и продолжают голодать, даже почувствовав сильное недомогание. Между тем сама Церковь подразумевает некоторое послабление в строгости поста беременным женщинам, людям, занятым тяжелым физическим трудом, больным и детям до 14 лет.

Как медик, я хочу добавить к этому, что большую осторожность в отношении поста должны проявлять люди, недавно перенесшие сильную психическую травму, горе, а также находящиеся в периоде выздоровления после какого-то заболевания. Пост абсолютно противопоказан с медицинской точки зрения практически всем людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта и прежде всего — язвой желудка, гастритами, панкреатитами, холециститами, а также сахарным диабетом. Они и так вынуждены соблюдать диету, состоящую из хорошо проваренных блюд. Как правило, в их рационе нет жареного, острого, соленого и пряностей.

Для поддержания сил врачи рекомендуют таким больным есть размолотое мясо, белковые омлеты, молочные продукты. А во время поста нельзя есть ничего животно-

го, то есть источник поступления белка перекрывается. Пост противопоказан при почечной недостаточности, а также при диабете.

Во время Великого поста самой строгой считается последняя, Страстная неделя, когда положено практически ничего не есть и пить только воду. Для людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта и сахарным диабетом, это просто недопустимо, так как им нельзя делать большие перерывы в еде. В соответствии с медицинскими рекомендациями они должны придерживаться дробного питания с 5-6 приемами пищи в сутки.

Не надо насильственно вовлекать в пост детей. Многие дети и без того, по данным специальных исследований, страдают от недостатка кальция. Поэтому не стоит создавать этот дефицит искусственно.

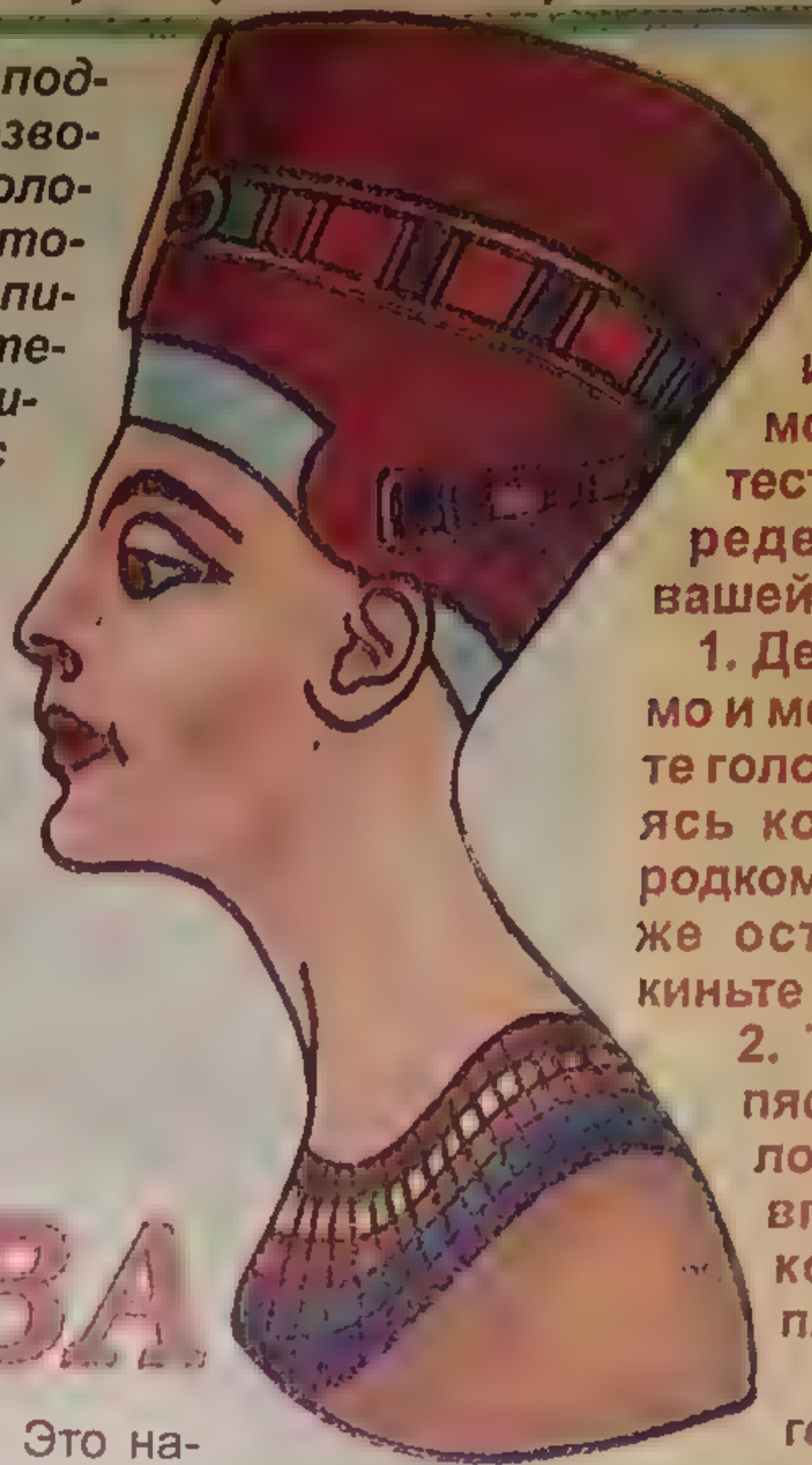
Вообще с медицинской точки зрения пост полезен для здоровья. В принципе любому здоровому человеку желательно хотя бы раз в неделю давать отдых своему желудку, устраивая разгрузочные дни. Пост является своеобразной психологической поддержкой и для тех, кто хочет похудеть. Однако не следует забывать, что даже постная пища — каши, макароны, картошка, хлеб — может способствовать набору лишних килограммов. Чтобы этого не произошло, очень важно ограничивать себя в количестве пищи и есть в меру.

Галина
ХОЛМО-
Горова

Есть старая поговорка: "Муж - голова, жена - шея", подчеркивающая важность этого небольшого отдела позвоночника. Благодаря ей мы можем кивать и вертеть головой, здесь разместились гортань и часть трахеи, щитовидная и паращитовидные железы, глотка и начало пищевода. Через нее проходят спинной мозг, крупные артерии (в том числе позвоночная, сонная), нервные корешки и стволы, осуществляющие рефлекторную связь с руками, сердцем, легкими. Здесь же расположена целая сеть лимфатических сосудов и узлов. Поэтому гибкость, подвижность шеи имеет особое значение.

ШЕЯ

ВСЕМУ ГОЛОВА



После сорока лет в межпозвоночных дисках шеи могут происходить возрастные изменения. С помощью несложного теста попробуйте определить состояние вашей шеи.

1. Держите спину прямо и медленно наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди, затем так же осторожно запрокиньте ее назад.

2. Так же, не торопясь, наклоните голову влево, затем вправо, стараясь коснуться ухом плеча.

3. Поверните голову четко влево, затем вправо

на 90°. Плавное поворачивание головы в сторону до предела, постарайтесь заглянуть себе за спину. Если вы без труда выполнили предложенный тест, вам нечем беспокоиться - ваша шея в полном порядке. А если почувствовали при каком-то упражнении боль, не исключено, что начинает развиваться малоприятное заболевание позвоночника - шейный остеохондроз.

Дело в том, что на позвонках, составляющих позвоночный столб, расположены диски - студенистое ядро в фиброзном кольце. Благодаря им амортизируются разного рода удары на позвонки. С возрастом хрящи истончаются, теряют свою упругость и эластичность. В результате этих процессов края позвонков все больше сближаются и межпозвоночные диски начинают давить на нервные корешки.

Человек порой испытывает дикую боль. Кандидаты на шейный остеохондроз те, кто вынужден длительное время работать в напряженной фиксированной позе с наклоненной головой.

Чтобы сильные боли не застали вас врасплох, научитесь правильно расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса. В этом вам помогут следующие упражнения:

1. Сядьте по-турецки, обхватив руками носки. Выпрямите спину. Поверните голову влево, потом постарайтесь повернуть ее еще дальше. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое вправо.

2. Сядьте по-турецки, пальцы сожмите в кулаки и положите их один на другой, подбородком упритесь в кулаки, локти перпендикулярно туловищу. Наклоните голову вперед, сильно опираясь на сопротивляющиеся руки. Выполните 4 наклона, опустите руки свободно вдоль туловища. Повторите упражнение 6-8 раз. Делайте вдох, когда опускаете голову после наклона.

3. Лягте на живот, руки - на затылок. Локти отведите назад, постарайтесь свести лопатки, надавите затылком на руки. Опустите руки, расслабьте мышцы шеи. Упражнение повторите 8-10 раз.

4. Уперев подбородок в грудь, медленно по окружности отведите голову назад, медленно сделайте такое же движение в другую сторону - по 5 раз в каждую.

5. Руками ухватитесь за локти за спиной. Подбородком постарайтесь дотянуться до плеча - по 5 раз в каждую сторону.

6. Лежа на животе на кушетке, голову свесьте. Опустите голову вниз, затем постарайтесь максимально поднять ее вверх, чуть подержав (5 раз).

7. Массируйте шею резкими движениями полотенца.

В особой заботе нуждается и подкожная мышца шеи. С годами она теряет эластичность и упругость, становясь дряблой.

Появляется второй подбородок, нежная кожа шеи покрывается сетью мелких морщин, портится овал лица, а

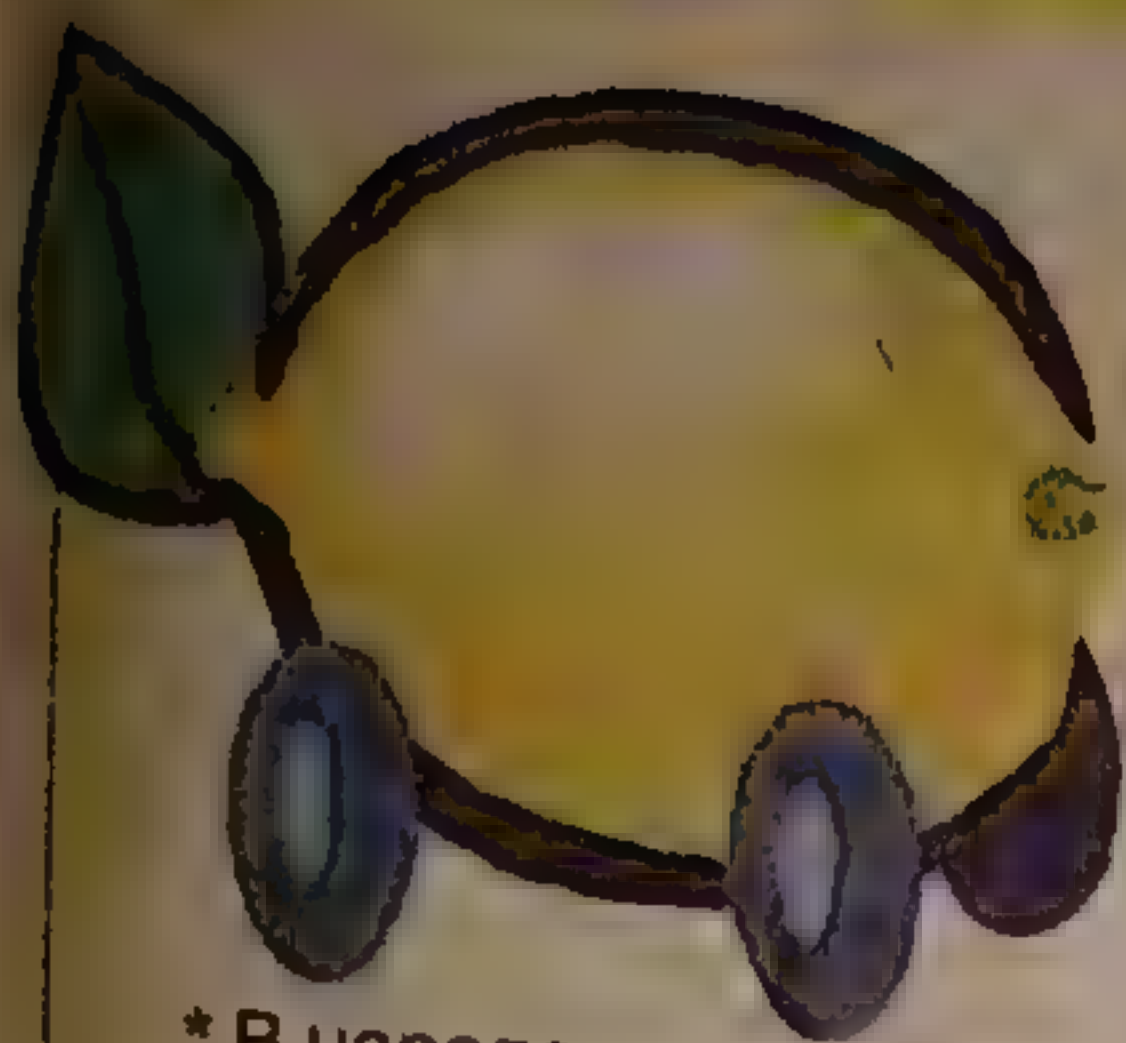
щеки обвисают. Это нагляднее, чем морщинки под глазами и около рта, выдает ваш возраст. Чтобы сохранить молодость шеи, римлянки, например, делали маски из бобовой муки, замешанной на ослином молоке.

Пробовали смеси из трав, воска, разнообразных жирных протираний. Самым эффективным средством считался массаж кусочком льда (что и вам советуем делать). А вот египтянки делали компрессы из пива, смешанного с масляными растворами.

Чтобы избежать двойного подбородка и заодно шейного остеохондроза, люди издавна спали на низкой подушке или подкладывали под шею валик. Так до сих пор делают жители Крайнего Севера, индейских и африканских племен. Они спят на деревянных подушках: небольшой обрешоток из мягких пород деревьев разрубают пополам, полукруг обвивают войлоком или холщовой тканью - и подушка готова.

Вам тоже рекомендуем высокие подушки поменять на маленькие и плоские. При шитье, чтении и письме не склоняйте низко голову, а держите ее на расстоянии примерно тридцати сантиметров от стола. Не прижимайте подбородок к груди. Ежедневно или через день полотенцем, середина которого смочена в соленой воде, похлопывайте подбородок снизу. Каждый вечер массируйте подбородок двумя пальцами - от его середины к ушам. А если 5 минут в день ходить с книгой на голове, у вас вряд ли появится двойной подбородок. Для укрепления подкожной мышцы шеи годится вот такое упражнение: вытяните губы трубочкой и, сильно артикулируя (можно беззвучно), произнесите буквы "О - У - И".

Подготовила
Стелла СУДЖАН



ЯБЛОКИ

Бессмертия

* В народе с давних пор к лимону обращаются при цинге, дифтерите, желтухе, заболеваниях печени, отеках, ревматизме, мочекаменной болезни, подагре, простуде. Лимон считается лучшим среди цитрусовых профилактическим и лечебным средством против авитаминоза и атеросклероза. Он ускоряет заживление ран, переломов костей, облегчает терапию туберкулеза и астении.

* Лимонный сок, содержащий витамины С, А, В, D, PP, назначают при лихорадке, для утоления жажды и улучшения общего состояния. Его используют при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ. Водным раствором лимонного сока полощут горло при ангине, рот - при воспалении слизистой. Примочки из лимонного сока помогают справиться с грибковыми поражениями кожи и экземой, хроническим геморроем и гангреной. Лимонная корка, сваренная на сахаре, способствует улучшению пищеварения.

* Авиценна в своей практике широко применял лимон для снятия токсикоза у беременных женщин. С Востока к нам пришло лечение при помощи лимона

В скандинавских легендах часто упоминаются "золотые яблоки бессмертия". Кому посчастливилось полакомиться ими, тот не знал в своей жизни ни длительных, изнуряющих и мучительных болезней, ни старости. Согласно древнегреческим легендам, Геракл при совершении своих подвигов тоже черпал силы от "золотых яблок" - лимонов.

аменореи, опущения матки и желудка. Рецепт следующий: измельчить скорлупу 5 яиц, смешать с 2-3 мелко нарезанными неочищенными лимонами. Настаивать день. Затем добавить 0,5 литра водки. Принимать по 50 мл 3 раза в день через 20 минут после еды. Пить 3-6 месяцев.

* В Турции и в Тибете распространен эликсир молодости: по 1 ч. ложке смеси лимонного сока, меда и подсолнечного масла в соотношении 1:2:0,5. Принимать этот эликсир надо утром натощак.

* С давних пор во время эпидемии гриппа рекомендуется принимать лимонное масло: опустить лимон на 1 минуту в горячую воду, затем пропустить его через мясорубку вместе с цедрой, добавить 100 г мягкого сливочного масла и 1-2 ст. ложки меда. Хранить и использовать как сливочное масло. В период эпидемии 6-8 раз в день съедать с кусочком черного хлеба.

* При бронхиальной астме эффективно такое средство: 2 головки чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1 литром воды комнатной температуры, настаивать 5 дней, после чего процедить, отжать и принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

* Выпивая сок одного лимона в смеси с 0,5 стакана горячей воды несколько раз в день и 0,5 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков в произвольном соотношении 3-4 раза в день, можно добиться исчезновения песка и камней в почках и мочевом пузыре в течение нескольких дней или недель (в зависимости от размера камней).

* При отложении солей пропустите через мясорубку 3 лимона и 150 г чеснока, залейте на сутки 0,5 стакана холодной кипяченой воды, процедите и пейте каждое утро по 50 г.

* Чтобы удалить перхоть и прекратить выпадение волос, нужно

натирать кожу головы кусочком лимона или ополаскивать волосы несколько раз теплой водой с добавлением натурального лимонного сока (на 1 л воды 2 ч. ложки лимонного сока).

* Лимонный сок хорошо действует при всякого рода опрелостях кожи и особенно - при потливости ног. С этой целью после тщательного мытья ступней ног теплой водой натирают ступни лимоном и дают подсохнуть. Эту процедуру проводят каждый вечер перед сном. Днем между пальцами ног кладут тонкий слой гигроскопической ваты. Действуя таким образом в течение месяца, вы избавитесь от потливости ног.

* Если наложить кусочек лимона на мозоль, обвязать тряпочкой и закрепить бинтом, то в одну ночь он так размягчит ее, что на другой день мозоль будет очень легко снята. Точно так же уничтожаются бородавки.



МУДРОСТЬ ИНДИЙСКИХ ПОЖИЛЫХ

Медитацию придумали тысячи лет назад, и вовсе не для лечения, а для духовного развития. Но, поистине, в здоровом теле - здоровый дух. Современные ученые выяснили, что эта методика укрепляет иммунитет человека и быстро побеждает отрицательные последствия стресса.

Полная расслабуха

Что же такое медитация? Это глубокое физическое расслабление. Она чем-то напоминает легкую дрему, но все-таки это не сон. Ведь во время медитации полностью расслаблены только мышцы, разум же сосредоточен на каком-нибудь явлении. Поэтому медитирующему и не удастся провалиться в сон, нужно постоянно за чем-то следить.

Индусы предпочитали сосредотачиваться на личностных духовных ощущениях. Считалось, что в этом состоянии дух соприкасается с тайнами мира и активно познает самое себя. Сейчас такое сосредоточение на своих чувствах необязательно. Их вполне может заменить и приятная музыка.

Кстати, явление медитации было известно не только древним индусам. Практически каждая религия выработала свои способы погружения в общение с божеством. Один из самых традиционных - молитва. Может, ты замечала, что некоторые молящиеся ритмично раскачиваются во время

службы - это и есть состояние медитации. Текст "Отче наш", например, не просто набор слов - а ритмизованная проза, регулирующая дыхание. Ее темп полностью совпадает с одной из основных индийских мантр (звуковой ряд, применяемый во время медитации).

Так что не обязательно садиться в позу Лотоса, чтобы полностью расслабиться, нужного состояния можно добиться и стоя.

То, что доктор прописал

Медитация дает нашему организму то, что ему сейчас особенно не хватает. Прежде всего, глубокий и полноценный отдых. Причем, времени на это нужно всего-то 15 минут, а результат лучше, чем после часового дневного сна. И никаких проблем с засыпанием и просыпанием.

Но самое приятное в медитации то, что она полностью нейтрализует стресс! Помните, как включается "механизм выживания"? Весь организм резко напрягается, учащается дыхание, повышается давление, сердце начинает бешено колотиться.

Что же делает с этим состоянием медитация? А вот что: постепенно дыхание не только приходит в норму, но и замедляется, сердце успокаивается, давление падает. Затем проходит мышечное напряжение и, наконец, нейтрализуется. Результат такого расслабления - никаких сердечных болей, никаких тромбов, никаких депрессий.

Говорят, что медитация сама собой приводит человека к тому, что он бросает курить, начинает правильно есть, лучше концентрируется на работе, быстрее справляется со сложными ситуациями.

Это просто

Кроме позы Лотоса, среди обывателей бытует еще одно заблуждение. Мол, медитации нужно долго и нудно учиться, да еще обязательно с хорошим наставником. Но это только отчасти так. Школа медитации нужна только тому, кто решил ее использовать как духовный тренинг и пытается с ее помощью выйти за границы своего "Я". Если же тебе необходимо немножко взбодриться и подлечиться, то никакой учитель тебе не нужен.

По моему опыту, лучше всего оздоровительной медитацией заниматься перед сном (особенно если

у тебя бессонница). Ты не привязана ни к какому времени, все равно сразу не заснешь, так порасслабляйся немного.

Ляг поудобнее и постарайся снять напряжение со всех мышц - от кончика носа до кончика пальцев на ногах. Это не сразу получится. Но и не пытайся всего добиться в первый же раз. Уже на 3 или 4 расслабление будет наступать автоматически.

Начинай следить за дыханием (дышать надо носом). Однако твое наблюдение за деятельностью легких не должно перестраивать изначально взятый темп. Просто повторяй про себя: "На вдохе - раз, на выдохе - два". Дыхание замедлится само собой. И последнее: не позволяй себе заснуть, какое-то время продолжай контролировать дыхание, а если мысли начали расплываться, либо скажи себе: "хватит" и поворачивай на бок, либо сконцентрируйся на каком-нибудь простеньком образе. Через 15 минут ты легко заснешь на всю ночь и утром будешь великолепно себя чувствовать.

"ЦЕНТР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА"

8-дневные учебно-оздоровительные курсы по методикам академика М.Норбекова

* Вы желаете снять

ОЧКИ?

* Восстановить работоспособность опорно-двигательного аппарата?

* Избавиться от многих недугов?

Лин. 16022237, выдана Министерством РФ. Подпись: 16073491 от 28.04.03 г.

Занятия состоятся 7 апреля 2003 г. в 18.00 в Доме науки и техники, ул. Пролетарская, 39
т. (834-2) 55-76-52, 17-46-88

Реклама

"А ну-ка, открой ротик..."

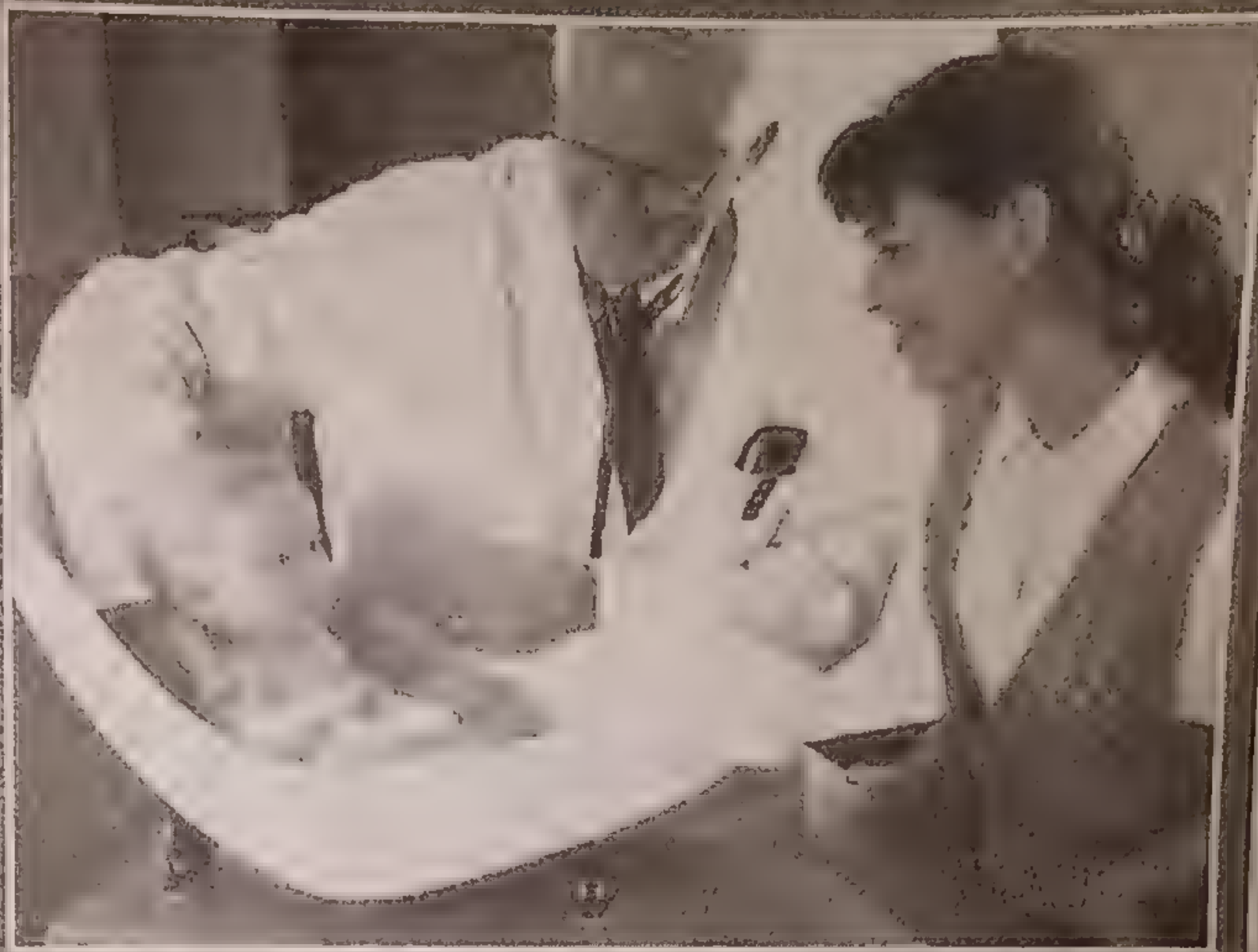
Прежде всего старайтесь предлагать ребенку лекарство в самой непринужденной форме - как будто вы уже много раз такое проделывали и будете крайне удивлены его отказом. Даже самые крохотные дети очень чутко реагируют на эмоциональное состояние и настроение родителей. Поэтому, если вы будете нервничать и заранее готовить себя к неприятной сцене, малыш полностью оправдает ваши ожидания.

Жидкие лекарства можно давать с чайной ложечки, из бутылочки с соской, из пипетки - на выбор вашему карапузу. Если же он настроен крайне решительно и не дает зализнуть в свой ротик ни один из вышеуказанных предметов, попробуйте скормить ему лекарство с собственного пальца - тщательно вымытого и с коротко остриженным ногтем. Заранее приготовьте все необходимое: наденьте на малыша непромокаемый нагрудничек, запаситесь салфетками, простерилизуйте используемую посуду. Умеющего сидеть малыша посадите к себе на колени, заведите одну его руку к себе за спину, а вторую крепко держите. Не сидящего еще младенца возьмите, как обычно при кормлении. Чтобы отвлечь его внимание и настроить на миролюбивый лад, весело разговаривайте, улыбайтесь, стройте смешные рожицы. Если вы даете лекарство с ложечки или из пипетки, старайтесь набирать его совсем маленькими дозами - иначе ребенок может подавиться. Помните, что стеклянная пипетка не подходит малышу, у которого уже есть зубы.

Неприятное на вкус лекарство можно смешивать с грудным молоком, детским чаем или соком - предварительно посоветуйтесь с врачом. А нерастворимые таблетки хорошо давать в истолченном виде, перемешав их с яблочным пюре или другой вкусной твердой пищей. Маленькая хитрость: чем дальше на язык попадает лекарство, тем меньше чувствуется его горечь, так как вкусовые рецепторы находятся в передней части языка.

Капли в нос, ухо и глазные капли дают малышу, предварительно его спеленав. Выберите момент, когда он спокоен. Можно попробовать проделать эту процедуру и со спящим карапузом. Кладите его к себе на колени так, чтобы его голова оказалась чуть

ДОМАШНИЙ ДОКТОР ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ



Кошмар какой-то! Этому существу всего несколько месяцев, а врач уже выписывает ему лекарство... "Может, лучше я сама его буду принимать" - а к ребенку с молоком попадет?" робко спрашиваю в ужасе от предстоящей ежедневной процедуры насильного скормливания моему буинному младенцу медикаментов. "А анализы вы тоже за него сдавать будете?" язвительно интересуется врач, выписывая направление. Конечно, это неизбежно. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами: как давать малышу лекарство, как взять анализ мочи у "памперсной" крохи, как измерить температуру, как помочь своему ребенку при несчастном случае. Поэтому - несколько рекомендаций.

ниже вашего бедра. Одной рукой придерживайте голову, а другой не спеша выдавливайте нужное количество капелек. Иногда дети спокойнее воспринимают эту процедуру, если капли - особенно ушные - предварительно подогреть. Проконсультируйтесь с врачом, как действует подогрет на выписанные капли, - некоторые лекарства при нагревании разрушаются.

Сдавайтесь!

Сдача анализов - задача не из легких. Она способна поставить в тупик многих молодых родителей - особенно в наш "памперсный" век. И если анализ кала особых трудностей вроде бы не

представляет - кое-как это можно собрать и с одноразового подгузника, - то с анализом мочи все явно сложнее. Но выход есть. И даже целых два. **Во-первых**, можно раздеть малыша во время кормления и оставить без подгузника, пока он не сделает все необходимое. У мальчика достаточно направлять пенис в подготовленную баночку. Девочку придется положить ягодицами на широкую и глубокую тарелочку, предварительно согрев. **Второй способ** менее надежен, но и менее утомителен. В памперс кладется достаточно большой кусочек стерильной ваты, который потом... да-да, выжимается.

Юлия Трутнева

План грандиозных перемен в жизни обычно составляют к новому году или к понедельнику. Стоит ли говорить, что благие намерения так и остаются на стадии планов. Все потому, что поднять этот груз одним махом тяжело и физически, и морально. Зато по чуть-чуть можно начать уже сегодня.



ПОХОД к ЖИЗНИ

*** КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО ДОЛЬКЕ ЧЕСНОКА.** Все на свете уже перепробовали в поисках эликсира молодости, но заветное средство до сих пор не нашли. Обыкновенный чеснок работает и в этом качестве. Ученые из Ливерпуля обнаружили, что если съедать по дольке чеснока каждый день, это замедляет старение головного мозга, укрепляет иммунитет, снижает риск закупорки сосудов, понижает уровень холестерина и предупреждает развитие артритов.

*** ЗАДЫХАТЬСЯ РЕГУЛЯРНО.** Совсем не обязательно выбиваться в олимпийские чемпионы или становиться завсегдаем спортзалов. Просто возьмите за правило каждый день проходить километр быстрым шагом и три раза в неделю делать зарядку. Важный показатель тре-

нировки - учащение дыхания. Вроде бы несложно, а пользы-тьма: регулярные умеренные нагрузки снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и помогают укреплять кости скелета.

*** САДОВО-ОГОРОДНАЯ ДРУЖБА.** 5 порций овощей и фруктов в день (особенно помидоров, красного винограда и брокколи) снижают риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

*** ПРОЧЬ ОТ ФАСТ-ФУДА:** Страшно посчитать, сколько денег уходит ежедневно на быструю, средней съедобности, зато очень малополезную еду - булочки, чипсы, сосиски в тесте, гамбургеры и т. д. Треть смертей от инфаркта обусловлена именно нездоровым питанием, потому что фаст-фуд переполнен калориями, солью, жирами и холестерином, а это прямая дорога к проблемам с сосудами, ишемической болезни сердца, инсульту и ожирению.

*** РЫБКА БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ.** Те, кто регулярно потребляет рыбу, на 30% реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями по сравнению с теми, кто балуется рыбкой не чаще одного раза в месяц. Особенно полезны семга,

тунец, сардинка и скумбрия. А рыбий жир, по-прежнему мало кем любимый, укрепляет иммунную систему.

*** СПИРТНОЕ ПОЛЕЗНО. В УМЕРЕННЫХ ДОЗАХ!** Бокал красного вина в день наполовину уменьшает риск простудиться. Английские ученые на протяжении 20 лет наблюдали за 2000 взрослых и убедились, что те, кто потреблял вино в разумных пределах, реже страдали от старческой деменции (маразма). Здесь важно уловить словосочетание "разумные пределы", потому что 30 бокалов вина в неделю ударили по печени и кишечнику, увеличили число случаев рака желудка. С пивом куда печальнее. Даже нерегулярное его потребление, по наблюдениям испанских врачей, в 2 раза увеличило случаи развития старческой деменции по сравнению с теми, кто его вообще не пил.

*** ОДОЛЕТЬ ОЖИРЕНИЕ.** Последние исследования показали, что каждый лишний килограмм съедает 20 недель жизни. Чтобы узнать, не отнимает ли собственное тело ваши дни, надо вес (в килограммах) поделить на рост в квадрате (в метрах). Должно получиться не больше 25. Если зашкаливает, пора подумать о похудении. Избыточный вес порождает массу проблем со здоровьем - от

ишемической болезни сердца до артрита.

*** НЕ ИЗВОДИТЬ СЕБЯ СУРОВЫМИ ДИЕТАМИ.**

Хватит мечтать о том, что некая чудо-диета способна привести к стройным формам. Необходимо шаг за шагом, день за днем перестраивать свое питание и образ жизни. Дробное питание (небольшими порциями 4 - 5 раз в день), ни крошки после 18 часов и регулярные физические упражнения. Долго, нудно, зато действует.

*** БОРОТЬСЯ С ПРОСТУДАМИ В ПОСТЕЛИ.** Доказано, что регулярный секс подстегивает иммунную систему: хотя бы 2 раза в неделю - и вероятность простудиться на 30% меньше. 3 раза и больше приводят к тому, что человек выглядит на 10 лет моложе одиноких ровесников.

*** РАССЛАБЛЯТЬСЯ ПОЛНОЙ.** Все болезни от нервов. А также от перенапряжения и неумения с ним справляться. Спиртное - не выход. Надо придумать что-нибудь, на что вы сможете переключаться, покидая рабочее место, пусть даже это будет коллекционирование спичечных коробков или ежевечерний подсчет звезд. Главное - не приносить домой груз служебных обязанностей.

Как расцвести?

Часто женщины думают, что, покупая дорогие кремы, они обеспечили коже все необходимое. Но с разочарованием смотрят на себя в зеркало. В чем же дело? На самом деле, все не так просто. Лицо отражает все, что происходит в нашей жизни. А жизнь порой преподносит не лучшие сюрпризы. Поэтому нужно обратить внимание на то, что "делает" ваше лицо.

Хороший помощник в данном случае видеокамера. Попросите кого-нибудь из близких отснять на видеокассету один день вашей жизни. А затем внимательно ее посмотрите. Узнаете много интересного и полезного. Видите? Теперь понятно, откуда эти морщинки на лбу. У вас привычка - делать "морские волны" с поводом и без повода. А ведь мимические морщины невозможно ликвидировать никакими кремами!

Смотрим дальше. У вас, безусловно, очаровательные губки. Но почему они всегда так скорбно сжаты? Больше улыбайтесь! Постоянно плохое настроение, неудовлетворенность собой и окружающими, нетерпимость по отношению к другим и вспышки гнева - все это вредит внешности.

Следите за посадкой головы. Плохая посадка способствует опущению мышц лица. И потом уже ни массаж, ни другие процедуры не дадут желаемого эффекта.

Итак, с "поведением" лица мы разобрались. А как же все-таки ухаживать за кожей, не причиняя ей вреда?

Как ухаживать?

Чистая кожа - мечта каждой женщины. Сколько раз вы ловили себя на том, что с завистью смотрите на фото с обложки модного журнала и думаете: "Вот если бы у меня была такая кожа!" А стоит ли завидовать? Гладкая, ровная кожа фотомоделей часто просто результат многочасового труда визажистов и фотографов, профессионально устраняющих все недостатки кожи. На самом же деле, красивая кожа - прежде всего здоровая.

На здоровье!

Пейте на здоровье! Что?

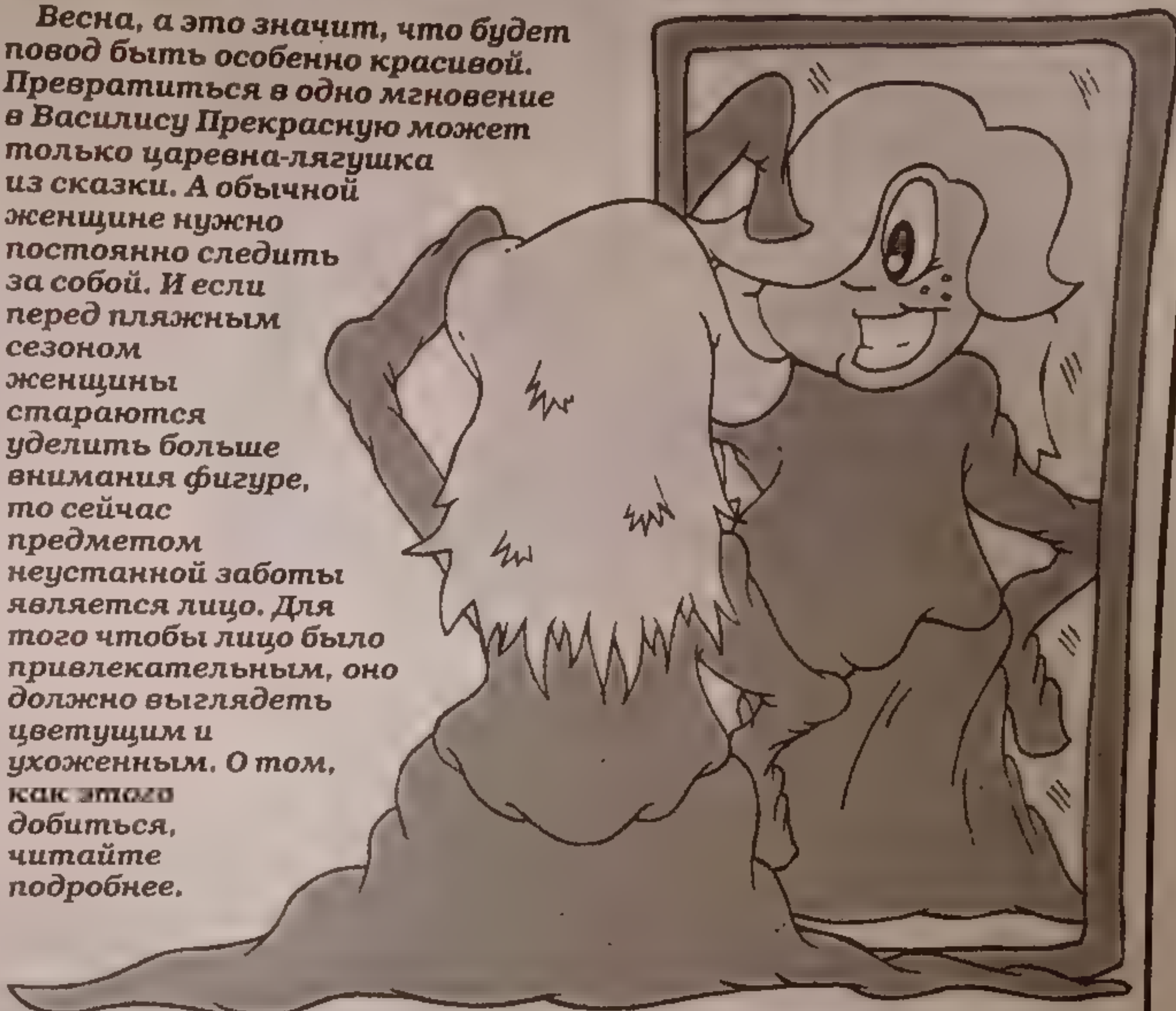
Воду - и побольше. Она выводит шлаки, а значит, прыщи будут появляться реже. Кстати, нелишне напомнить, что прыщи нельзя выдавливать, лучше принять изупрофен. Он снижает воспаление.

Соки. Они снабжают организм витаминами и влагой. Но осторожнее с цитрусовыми. В них в больших ко-

СЕКРЕТЫ

Василисы Прекрасной

Весна, а это значит, что будет повод быть особенно красивой. Превратиться в одно мгновение в Василису Прекрасную может только царевна-лягушка из сказки. А обычной женщине нужно постоянно следить за собой. И если перед пляжным сезоном женщины стараются уделить больше внимания фигуре, то сейчас предметом неустанной заботы является лицо. Для того чтобы лицо было привлекательным, оно должно выглядеть цветущим и ухоженным. О том, как этого добиться, читайте подробнее.



личествах содержится лимонная кислота, которая сильно повышает чувствительность кожи. Это может привести к покраснениям и раздражениям. То же касается и фруктов.

Еще раз о воде!

Влага необходима коже, чтобы сохранять эластичность. Но многие заблуждаются, что, принимая ежедневно ванну, они увлажняют кожу. На самом деле, вместе с водой кожа теряет большое количество связывающих влагу элементов. Поэтому ванна нужна, но не каждый день.

Не стоит злоупотреблять и сауной! Смена экстремальных высоких и низких температур для перегруженных кровеносных сосудов высокочувствительной кожи - непосильный стресс. Результат - мелкие красные жилки, прежде всего на щеках. Лучше предпочесть паровую ванну.

Чистимся и "маскируемся"

Для того чтобы иметь ровный цвет лица, нужно ограничить применение

масок, возбуждающих кожу и стимулирующих кровоснабжение. Так что перед вечеринкой или ответственным свиданием не стоит делать маски с содержанием ментола, кофеина или камфары.

Если вы хотите быть "на свете всех белее" и применяете для осветления кожи глубокую чистку, будьте осторожны. Для высокочувствительной кожи - это суперстресс. Лучше воспользоваться очищающими масками и лосьонами.

Макияж без вреда

Если вы используете макияж во время занятий спортом, то его основа не должна содержать жиры. Иначе поры будут забиваться, и кожа не будет дышать.

Золотое правило: смывать косметику перед сном. После умывания можно нанести легкий слой сухой пудры, если вы не можете быть в постели с совсем "раздетым" лицом.

Итак, вы к весне уже готовы?

ДАРУЮЩИЕ

СИЛУ

С древних времен человечеству были известны способы исцеления с помощью огня и воды. Но что скрывается за этим?

В старинных медицинских и философских книгах Европы часто можно встретить рецепты исцеления людей с помощью огня. Да и на Востоке тяжело заболевшего человека относили в особые места с повышенной природной энергетикой и окружали огнем, размещая его источники вокруг больного. Еще больше методов лечебного использования имела вода. На нее делали наговоры против болезней, ею кропили занедужившего и его дом, в ней купались, чтобы "смыть" болезнь, и т.п. На чем же основано такое почитание и использование в целительстве воды и огня? Только ли на религиозных поверьях?

Держите душу в чистоте

Дети, кстати, очень часто видят и чувствуют параллельный мир. Если ребенок боится темноты - он не обязательно трусит. Может быть, он чувствует присутствие в этой темноте некоей негативной энергии. Ночные кошмары и страхи у маленьких детей тоже вызываются атаками из низших слоев

иного мира.

Взрослые же часто привлекают нежелательных гостей иного мира своей неаккуратностью и элементарной нечистоплотностью. Невымытая с вечера посуда, оставленная на ночь, несвежая вода в вазе с цветами, у которых уже начали разлагаться стебли, мусорное ведро, наполненное пищевыми отходами, - такие банальные вещи привлекают в наши квартиры визитеров из иного мира.

Но если бы проблема состояла только в чистоте физической! В конце концов, особо нечистоплотных людей не так уж много. Другим источником питания для элементаров служит энергия, которая выделяется в пространство во время наших отрицательных психических проявлений - дурных мыслей и эмоций (гнева, раздражения, жадности, зависти, обиды). Энергетика психических "взрывов" намного сильнее привлекает иноматериальных вампиров, чем физическая грязь. По утверждениям экстрасенсов, раздраженный или возмущенный человек выглядит в энергетическом плане как фонтан - подобно струям воды вырываются из его

ауры в пространство потоки драгоценной психической энергии. Она и нужна астральным вампирам.

Изгнание нечисти

Мудрые восточные народы издавна применяли технику астрального очищения своих жилищ от иноматериальных вампиров. Ароматерапия, в частности, это не только средство успокоения нервной системы человека. Это еще и средство отпугивания и выкуривания из помещений темных элементаров. Существа иного мира очень неравнодушны к запахам и ароматам.

Окуривание помещений ладаном и благовонными палочками, опрыскивание комнат душистыми эссенциями священных растений, применяющиеся на Востоке, вызваны отнюдь не причудами роскоши. Точно также, как и горящие лампы, Живой огонь очищает астральное пространство не только от темных сущностей иного мира, он еще и растворяет накопившуюся в домах отрицательную психоэнергетику плохих мыслей и чувств. Именно поэтому многие целители рекомендуют хотя бы раз

в неделю очищать свой дом, проходя вдоль стен по ходу Солнца (по часовой стрелке) со свечой в руке и мысленно "омывая" стены волной светлого пламени.

Плохие мысли, настроение, физические недомогания можно "снять" с себя при помощи огня и воды.

Для этого встаньте перед свечой и сделайте руками движения, как бы очищающие, стряхивающие грязь с тела - от головы до ног, сверху вниз. Движения должны начинаться над головой, так как назначение их - по возможности выровнять внешний край ауры, "почистить" тонкоэнергетический комплекс человека. Мысленное очищение своего тела и ауры в сочетании с плавными движениями рук реально могут освободить организм от избыточной негативной энергетики. А огонь свечи во много раз усилит их действие.

При энергетическом самоочищении можно использовать и обычную проточную воду из-под крана. Если вы чем-то расстроены или у вас начинается насморк, придя домой с работы, не спешите сразу же садиться за ужин. Сначала вымойте руки, а затем и лицо теплой водой. Можно сделать очищающие пассы руками вдоль всего тела (начиная движение выше головы), периодически споласкивая руки под краном, чтобы "смыть" отрицательную энергию.

Только после очищения можно приниматься за еду. В эзотерических учениях говорится, что если человек принимает пищу в состоянии отрицательных эмоций, то такая пища в организме превратится в своеобразный энергетический яд. И не стоит ли нам как можно быстрее взять на вооружение известную поговорку: "Чисто не там, где метут, а там, где не сорят"?

Н. КРИЗОЛИДА,
кандидат
философских наук



ОВЕН

Политикам и общественным деятелям не рекомендуется менять свои взгляды, ориентиры, окружение. Это сразу же скажется на Вашем престиже. Будьте последовательны во всем, иначе Вашими непредсказуемыми действиями воспользуются недруги. Разнообразие соблазнов в конце недели может привести к непредвиденным расходам. Благоприятный период для педагогической деятельности, работы в средствах массовой информации, для организации выставок.



ТЕЛЕЦ

Постарайтесь правильно оценить сложившуюся ситуацию, сделать нужный выбор между добром и злом. Не поддавайтесь чуждому влиянию, иначе соблазнительные предложения могут толкнуть Вас на безнравственные поступки. Не рискуйте деньгами, избегайте значительных вкладов в совместные предприятия. Ваша профессиональная деятельность требует много сил и времени. Появится возможность привлечь к себе новых сторонников и единомышленников.



БЛИЗНЕЦЫ

Новые знакомства могут доставить Вам как приятные, так и неприятные моменты. Не открывайте новым знакомым своих тайн и не вовлекайте их в свои дела. Не преувеличивайте свою роль в коллективе. Больше внимания обращайтесь на советы коллег. Не исключено, что кто-то из родственников попытается вмешаться в Вашу личную жизнь, предлагая свое видение дальнейших перспектив. Вы сами должны решить, насколько такие предложения для Вас уместны. В выходные дни будет полезно развеяться.



РАК

Для Раков этот период наполнен серьезными делами. Многим для достижения своих целей придется взять на себя дополнительную нагрузку, обязанности. Удачны посреднические дела, работа в сфере бытовых услуг, медицине, рекламе. Обращения к начальству или в вышестоящие органы вряд ли дадут ожидаемые результаты. Вероятнее всего, о Ваших просьбах и предложениях скоро забудут. В выходные дни посвятите отдыху, приведите в порядок нервную систему.



ЛЕВ

Ожидается резкий перепад настроения, и, как следствие, возможны такие же резкие изменения планов. Благоприятный период для решения вопросов совместных предприятий, выработки общих решений, позиций. Основные проблемы возникнут из-за недосмотра, ослабления бдительности, успокоенности. В первую очередь, это касается взаимоотношений с контролирующими или государственными органами. Поберегите здоровье, особенно внимательно будьте к позвоночнику.



ДЕВА

Возможно взаимное непонимание с деловыми партнерами. Дефицит времени не позволит Вам уделить много внимания урегулированию разногласий. Благоприятное время для займов и ссуд. Хорошее время для начала ремонта квартиры, приобретения предметов быта, перемены места жительства, поездок и путешествий. Удачный период для коллекционеров. У них появится возможность пополнить свою коллекцию.

ВЕСЫ



Увеличена склонность к опасным и смелым поступкам. Возрастает решимость и чувство справедливости. Выступление перед массами позволит завоевать популярность и симпатии окружающих. Благоприятное время для политиков и общественных деятелей. В семье возможны неожиданные изменения. Не допускайте со своей стороны резких слов и резких действий. Не теряйте связи с родными и близкими. Если они живут далеко от Вас, то позвоните им или напишите.

СКОРПИОН



Ваша вера в свои силы позволит расширить перспективы в Вашем профессиональном деле. Многие из Ваших коллег обратятся к Вам за советом и поддержкой. Удачное время для организации и проведения массовых зрелищ, спортивных соревнований. Тем, кто еще не занимается спортом, рекомендуется записаться в спортивную секцию, не откладывая это дело на последующие дни. Не смотрите на яркие источники света, не перегружайте зрение.

СТРЕЛЕЦ



Возможны изменения в сфере Вашей деятельности. На работе что-то изменится, возможно, Вам предложат несколько другую деятельность. Может сложиться ситуация, когда в результате Ваших инициатив хорошая прибыль ожидает и Вас, и Ваших сотрудников. В домашней среде не все так гладко, как Вам хотелось бы. В конце недели возможны разногласия с членами семьи, а Ваше мрачное настроение добавит неприятностей. Не рекомендуется делать крупные приобретения, не посоветовавшись с домашними.

КОЗЕРОГ



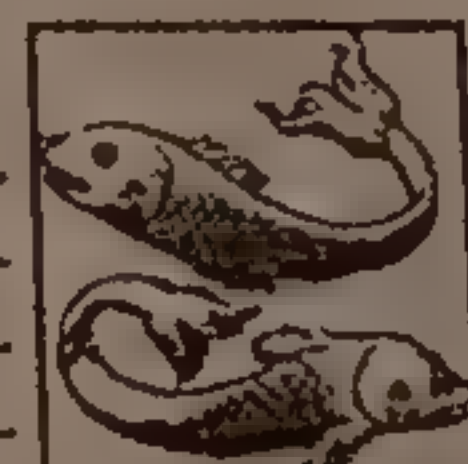
Будьте внимательны к личным предметам, украшениям, деньгам. Возможны резкие перепады настроения и перемена в Вашем ближайшем окружении. Не злоупотребляйте своим авторитетом, иначе это вызовет серьезные негативные последствия. В середине-конце недели Вам представится возможность установить надежные и длительные отношения с нужными Вам людьми. Романтические увлечения основаны на взаимной ответственности.

ВОДОЛЕЙ



Контакты с зарубежными фирмами могут привести к длительной зависимости от них. Прислушайтесь к советам родственников и друзей. Не рекомендуются крупные покупки и приобретения товаров оптом. Успешны все общественные мероприятия, поездки, коллекционирование. Не разглашайте своих тайн. Сведения, полученные от Вас, могут быть использованы Вами во вред. У тех, кто страдает артритом, ревматизмом, варикозным расширением вен, возможны обострения.

РЫБЫ



Возможны затруднения в жилищном вопросе. Посмотрите, не стоит ли Вам заняться ремонтом квартиры или привести в порядок дачу. В это время можно приобрести что-то полезное для жилья. Служебные обязанности во многом будут тяготить Вас. Будьте осторожны. Следование своим прихотям может привести к потере рабочего места. Откажитесь от чая или кофе, других тонизирующих напитков. В свое меню включите овощи, фрукты, рыбные блюда.

СКАНВОРД



САМОТЕРАПИЯ

Как-то военный врач с дежурным сержантом проверяли в лагере запасы воды.

В: - Какие меры вы принимаете для профилактики инфекции?

С: - Сначала мы кипятим воду.

В: - Хорошо. А потом?

С: - Мы ее фильтруем.

В: - Отлично. А что вы с ней делаете дальше?

С: - А дальше, чтоб не рисковать, мы пьем пиво...

- Доктор, как мне жить дальше?

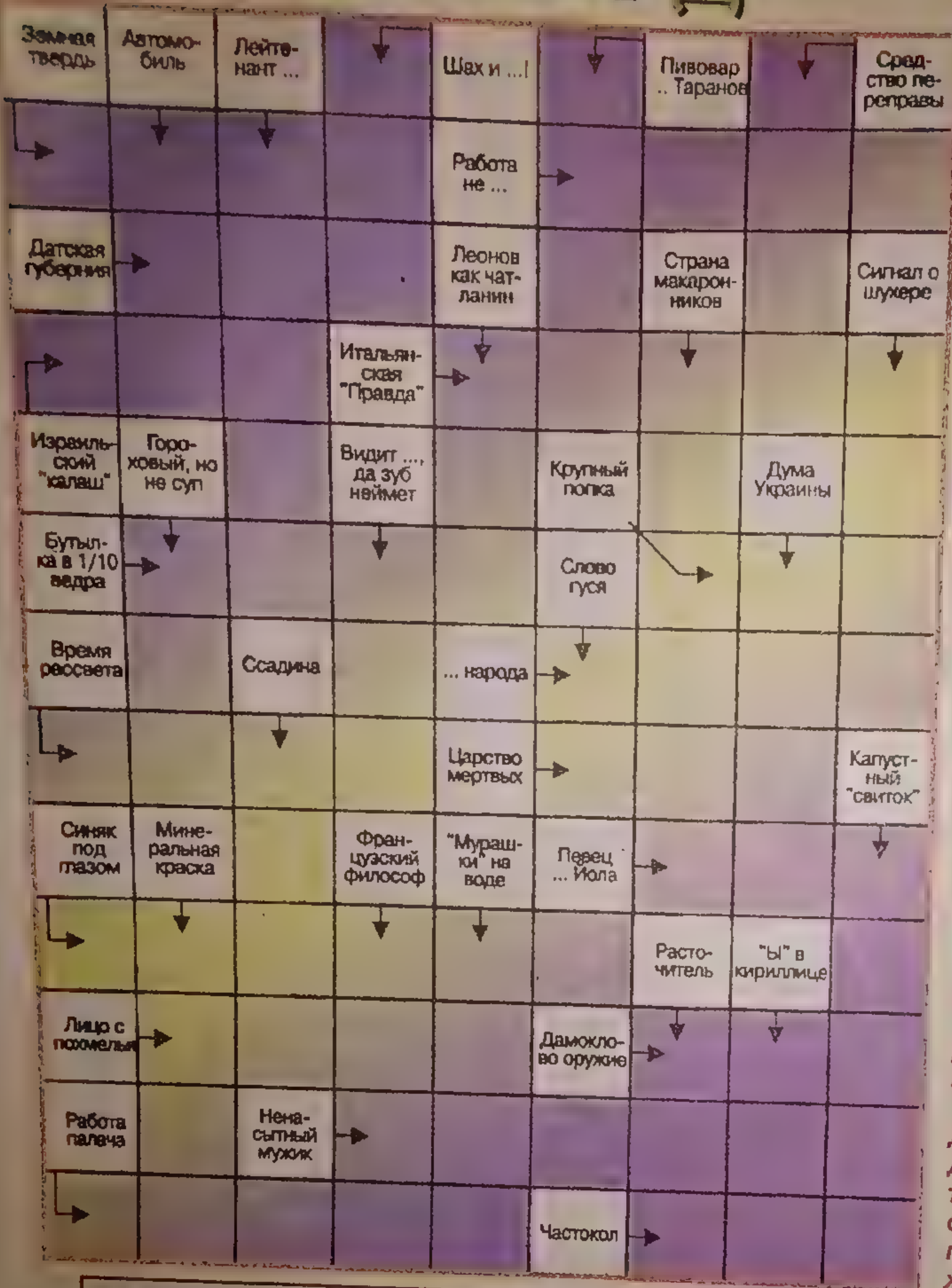
- Регулярно ...

Совет психолога: "Если жизнь кажется вам слишком пресной и хочется крутых изменений, подойдите к "Мерседесу", стоящему на перекрестке и ударьте изо всех сил кирпичом по лобовому стеклу".

На суде у мужика спрашивают:

- Подсудимый, вы за что ударили своего соседа по лестничной площадке.

- Он кур тайком дома разводит, это-то в городе-то, да на двенадцатом-то этаже-то. Я три месяца у психиатра лечился, считая, что кукареканье, это плод моего больного воображения.



САРАНСКИЙ ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ

КУРСЫ:

Бухгалтерский учет,
"1С Бухгалтерия",
Компьютерная подготовка,
Секретарь-референт,
Парикмахер,
Косметолог-визажист

17-46-88, 17-42-87

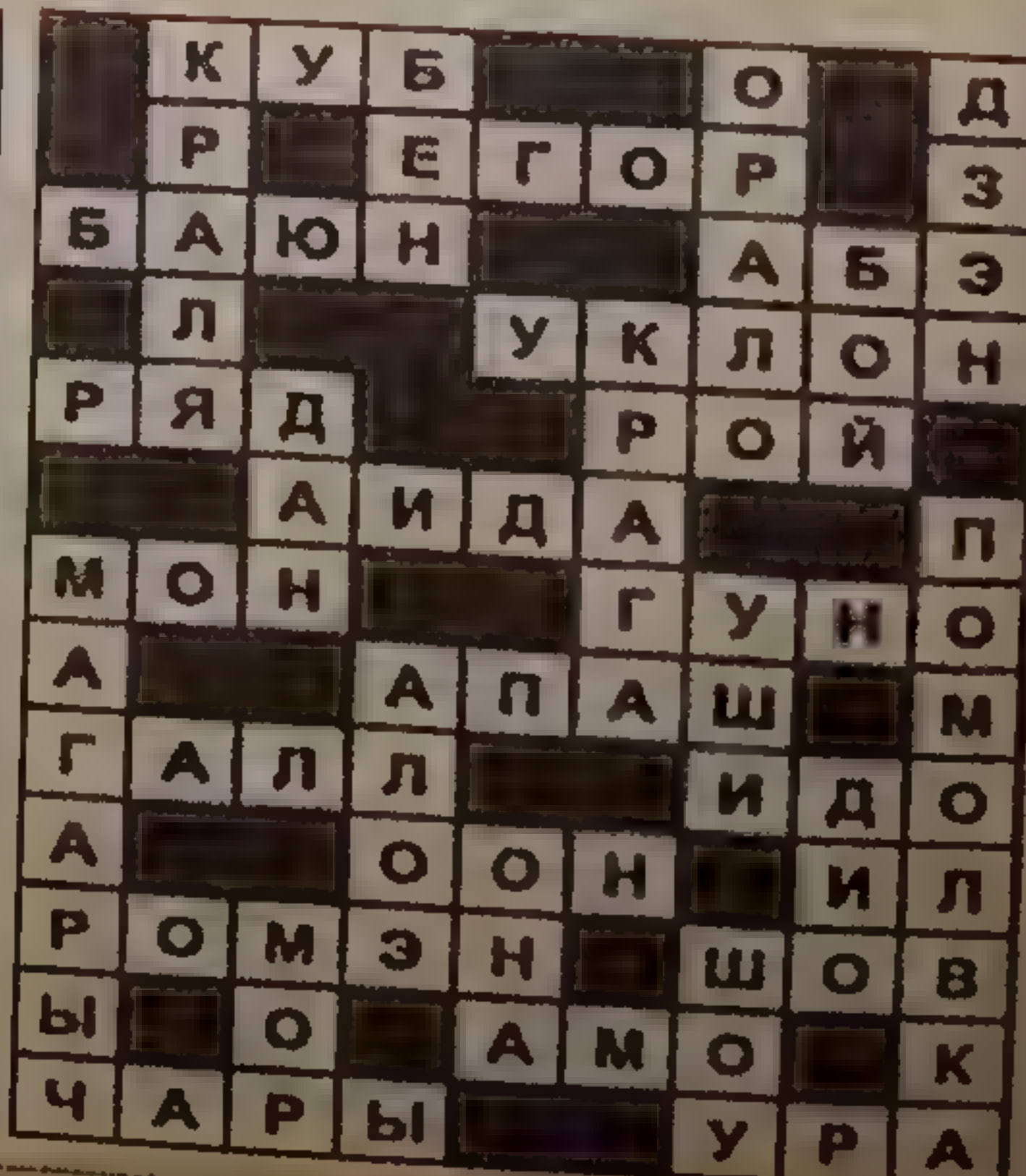
Подготовка водителей категории В, ВС
(для студентов и учащихся скидка 20%)

17-88-29, 17-19-41

Ждем вас по адресу: ул. Пролетарская, 39, к. 25, 27

Лицензия Мин. Образования РМ №330802

По вопросам
размещения рекламы
обращайтесь
по тел. 24-81-90



Заказ 872

Тираж

Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.

Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов. Распространение: коммерческий отдел ИЦ "Солнце". Цена свободная

"Самый лучший" - издание ООО Издательский центр "Солнце"
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Батальонская, 80, к. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.
Тел.: (84-2) 24-43-46, 24-81-90.
E-mail: media-press@satishk.com.ru.
Интернет-сайт: ООО ИЦ "Солнце".
Главный редактор В.А. Бабаро.

Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО.
Газета зарегистрирована Приказом территориального Управления РМ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №18-0554 от 25.09.01.
Отпечатано в ООО "Политграфический комбинат «Наш дом»:
г. Пенза, ул. Гоголя, 51/53.
Тел.: (8412) 33-19-74, 33-23-59.

ЛЕЧИМСЯ... ХЛЕБОМ с. 25

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№17 (69)

3 мая
2003г.

МЕДИЦИНА

*

КРАСОТА

*

ЗДОРОВЬЕ

А ПОЙДЕМ В БАНЮ
Банная процедура является неким философским действием, в результате которого происходит глубокое очищение души и тела.

С.3

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ
Без дыхания нет жизни, дышать - значит жить. Известно, что можно прожить некоторое время без еды, труднее - без воды, но всего лишь несколько минут - без воздуха.

С. 17

БРУКСИЗМ
Специалисты именуют возникающий в результате ритмических произвольных сокращений жевательной мускулатуры скрежет зубами во сне бруксизмом.

С.15

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ
Смех - не просто проявление эмоций, это уникальное и бесплатное лекарство от многих недугов.

С.12



Тесты для экспресс-диагностики атипичной пневмонии не оправдали возложенных на них надежд

Несколько дней назад в средствах массовой информации появились сообщения о разработке системы экспресс-диагностики тяжелого острого респираторного синдрома, или SARS. Предполагалось, что создание такого экспресс-теста, позволяющего в течение нескольких часов дифференцировать SARS и другие респираторные заболевания и определить больных, подлежащих немедленной изоляции, позволит задержать распространение инфекции. Но, к сожалению, эти надежды не оправдались.

Как показали исследования, проведенные специалистами американского и канадского Центров по профилактике и контролю заболеваний (CDC), значительное число случаев инфицирования коронавирусами, вызывающими SARS, не сопровождаются появлением в крови достаточного для проведения исследования количества вирусных частиц. Так, в различных ситуациях доля ложноотрицательных результатов (отрицательных результатов анализов у заведомо больных людей) достигает 60 процентов, что делает исследование практически бессмысленным. Кроме того, даже отсутствие в организме человека вируса, вызывающего SARS, еще не означает, что его не нужно госпитализировать - атипичную пневмонию тяжелого течения с высокой вероятностью летального исхода могут вызвать самые разнообразные инфекционные агенты.

"Несмотря на официальное подтверждение ВОЗ, мы до сих пор не знаем, является ли новый вид коронавируса, выделенный у больных SARS людей, искомым возбудителем заболевания - ведь причины его высокой контагиозности определить так и не удалось", - рассказал корреспонденту "Associated Press" доктор Франк Плуммер, директор канадского Центра по профилактике и контролю заболеваний. - И, судя по неутешительным результатам исследования разработанных для выявления вируса и диагностики SARS тест-систем, эта гипотеза не вполне соответствует действительности".

Ночная работа вредна для здоровья

Ночная работа не только делает людей раздражительными, но и значительно увеличивает риск сердечных заболеваний. К такому выводу пришли итальянские ученые после исследования большой группы водителей и стелеров, работающих посменно.

Искусственный свет не может сбить организм с 24 часового цикла, что показывает, например, снижение выработки кортизола, гормона, отвечающего за работу сердечной мышцы и ослабление работы желудка, нерва, стимулирующего сокращения сердечной мышцы.

Ученые прогнозируют двукратный рост смертности от атипичной пневмонии

Несмотря на все усилия врачей и властей разных стран, эпидемия атипичной пневмонии, или SARS, вовсе не идет на спад. По последним данным ВОЗ, общее

число заболевших достигло 4649 человек, а количество летальных исходов выросло до 274. При этом ученые прогнозируют дальнейшее увеличение процента летальных исходов.

По расчетам ВОЗ, смертность от атипичной пневмонии составляет порядка 5-6 процентов. Тем не менее, по оценкам различных специалистов по инфекционным заболеваниям, в различных районах эта величина в значительной степени варьирует. Так, например, в Гонконге и Китае, основных очагах распространения SARS, смертность от этого заболевания составляет не менее 8-15 процентов. В Канаде эта цифра значительно меньше - благодаря эффективной системе медицинской помощи она не превышает 2-3%. Но, к сожалению, ученые считают, что в дальнейшем величина этого показателя будет только увеличиваться. Дело в том, что продолжительность SARS-пневмонии намного больше, чем у других респираторных инфекций, поэтому у многих заболевших еще весьма высока вероятность летального исхода.

"SARS является одним из самых опасных заболеваний, с которыми нам пришлось столкнуться, - заявил в интервью корреспонденту "Reuters" профессор Королевского колледжа Лондона Рой Андерсон, один из авторов исследования, в ходе которого были сделаны представленные выше выводы. - Единственное, что сдерживает его распространение - это эффективная система мониторинга и изоляции больных, действующая в развитых странах."

Женщины живут дольше, потому что у них более глубокий сон

Американские ученые установили, что женщины живут на шесть-семь лет дольше мужчин потому, что у них более глубокий сон.

Александр Вонтцас из Государственного университета Пенсильвании сказал, что чаще всего от диабета, сердечных и других болезней страдают те мужчины, которые поздно ложатся, ворочаются, дергаются, с трудом засыпают, испытывают сложности с дыханием во время сна.

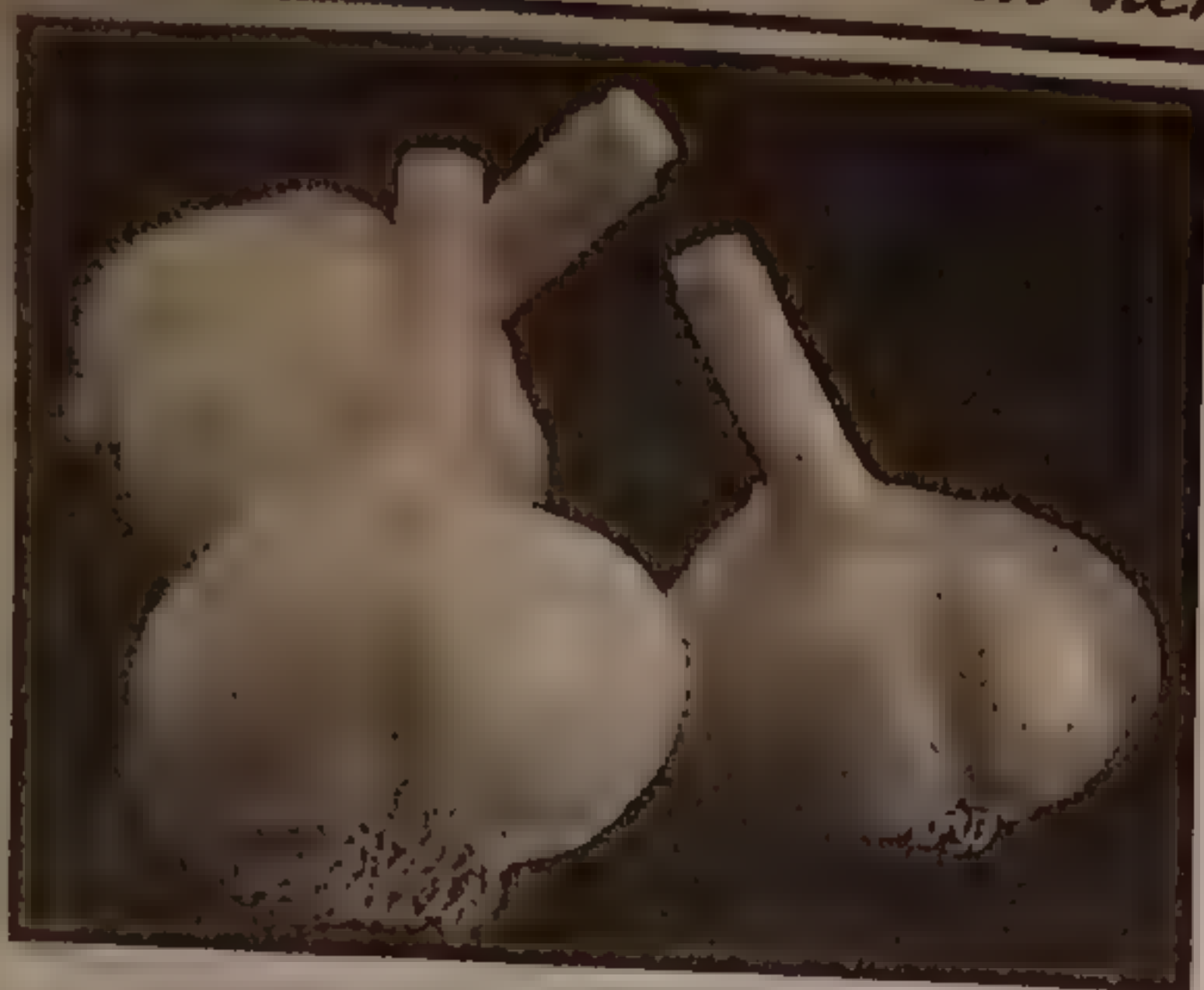
В своей статье, опубликованной в журнале «Chemistry and Industry», Вонтцас предположил, что искусство глубокого сна - результат эволюционной адаптации к исполнению материнских обязанностей. Женщине необходимо просыпаться среди ночи, чтобы кормить ребенка. Потеря сил компенсируется хорошим, глубоким сном.

Профессор Вонтцас и его коллеги из американского Национального института здоровья измеряли уровни содержания гормонов в крови двадцати пяти добровольцев, которые сначала четверо суток спокойно спали по восемь часов, а потом восемь суток - только по шесть.

И мужчины и женщины - добровольцы, вынужденные немного недосыпать в течение недели, - хуже выполняли тесты на внимание, в их крови повысилось содержание интерлейкина-6, маркера воспалительных процессов. У мужчин повысился уровень содержания фактора опухолевого некроза. Эти два гормона повышают сопротивляемость инсулину, что может приводить к полноте.

Оказалось, что женщины спят лучше. В среднем продолжительность глубокого сна у женщин составляет 70 минут, у мужчин - лишь 40.

Серьезный недостаток сна может убить. Самое обычное средство для лечения болезней - сон.



ЛЕТНИЕ ПРОСТУДЫ

Вот и весна заканчивается, а тепло то есть, то вовсе нет: наоборот, стоит холодная и дождливая погода. Пока ждем лета, возьмите себе на заметку народное средство, помогающее при бронхите.

Вите сами, например, с 8 утра до 8 вечера через 2 часа. Количество ложек можно увеличить или уменьшить в зависимости от тяжести болезни. Пить надо долго, можно повторять курс лечения через каждые 3 месяца.

ЛИМОН ПОМОЖЕТ

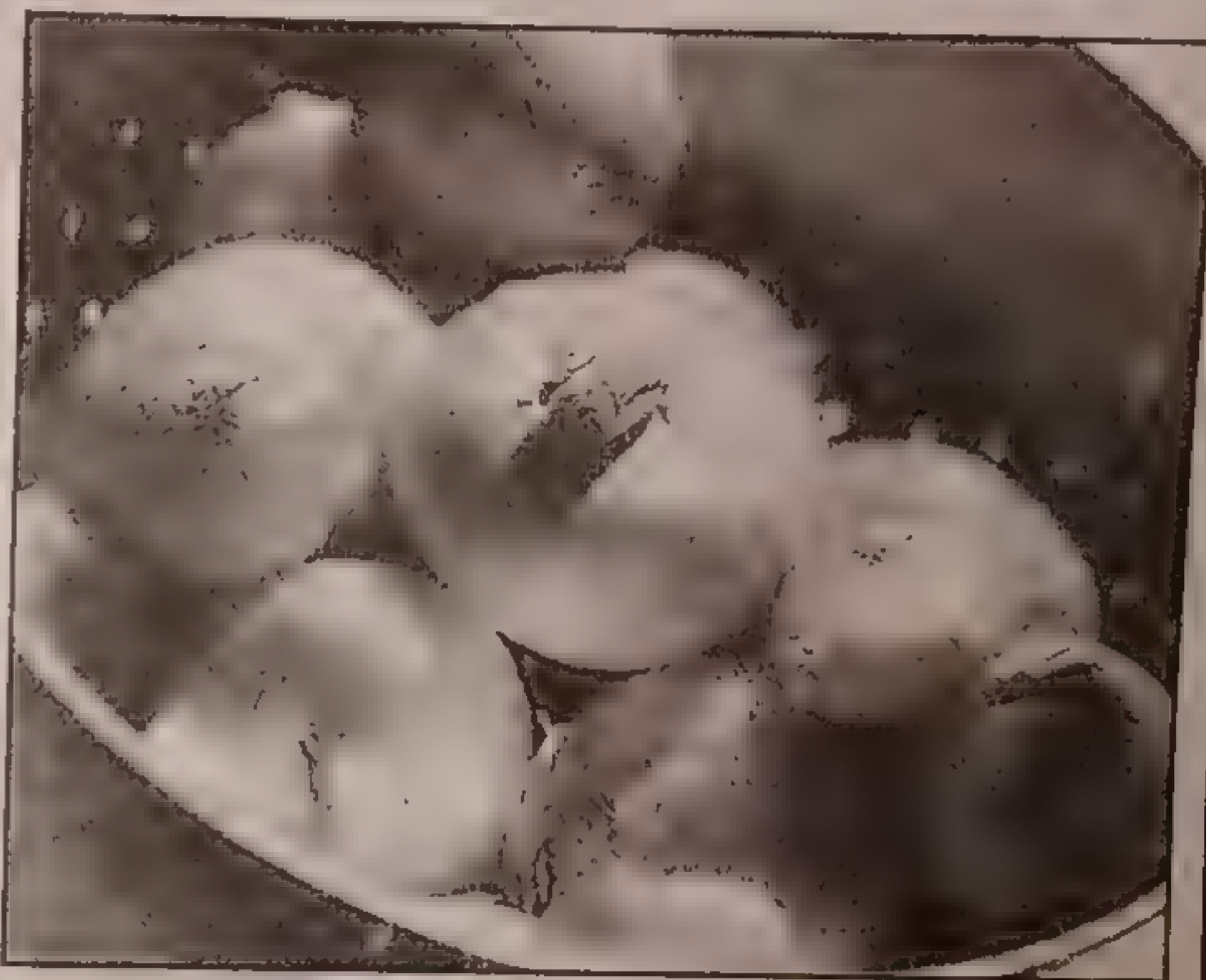
"Весной я часто болею. Врачи говорят, что у меня снижен иммунитет. Слышала, что в таких случаях помогает лимон, приготовленный особым образом. Подскажите рецепт."

Анна Л.,
Чебоксары.

Прокрутите на мясорубке один лимон. Затем острым ножом очень мелко крошите две крупные дольки чеснока (чесночицу не используйте). Все сме-

шайте и сложите в пол-литровую банку, долейте в нее охлажденной кипяченой воды. Настоять в течение четырех дней в прохладном месте. Потом поставьте в холодильник и пейте по 1 столовой ложке ежедневно натощак до тех пор, пока не используете всю смесь. Она не только повысит ваш иммунитет, но и улучшит работу кишечника и цвет лица.

Игорь КОСТРОВ



Взять 500 г очищенного измельченного на мясорубке репчатого лука, 400 г сахарного песка, 1 литр холодной воды, 50 г меда. Лук, воду, сахар смешать в эмалированной кастрюле, поставить на горячую плиту до закипания. После закипания огонь убавить и на медленном огне кипятить 3 часа. Жидкости получится 1 литр с небольшим. Снять с плиты, остудить до 60-70 градусов и только потом добавить мед (от сильного нагревания мед теряет лечебные свойства). Не цедить. Остудить, перелить в литровую посуду, закрыть крышкой, поставить в дверку холодильника, где лекарство и будет храниться, пока пьете.

Пить надо теплым, комнатной температуры по 1 столовой ложке в течение дня 4-6 раз за 15-20 минут до еды. Доза приема одинакова и детям, и взрослым. Налейте с вечера в стаканчик дозу, которую предстоит выпить за день (4-6 ложек), и оставьте при комнатной температуре на столе в кухне на день. Интервал между приемами устано-

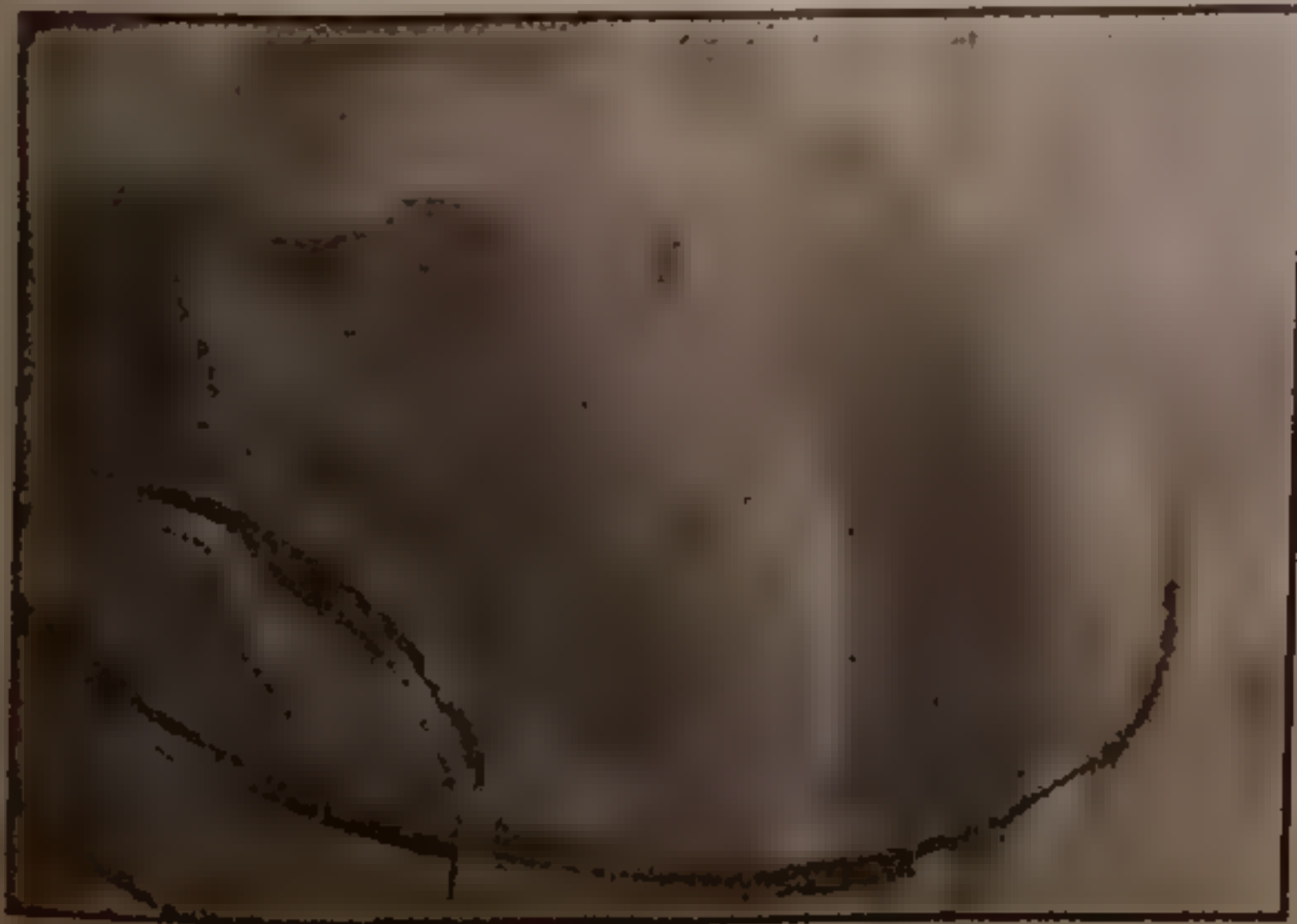
ПРИ ПРОСТУДЕ

КАПЛИ В НОС

* 1 часть свежеприготовленного сока моркови, 1 часть растительного масла, несколько капель чесночного сока. Все смешать. Закапывать в нос несколько раз в день.

* Замочить шерстяные носки в горячей соленой воде (1 дес. ложка на стакан), быстро отжать досуха

и надеть на голые ноги, или на х/б носки (тонкие). Поверх полиэтиленовые пакеты, а сверху сухие шерстяные носки. На ночь.



* Наливка из алоэ. Алоэ 3-5-летнее, 2 недели не поливать. 500 г листьев промыть, поставить на 5 дней в холодильник. Измельчить миксером, добавить 1 бутылку красного сухого вина и 500 г жидкого меда. Размешать и поставить на 5 дней в темное холодное место. Принимать за 1 час до еды. 1-ю и 2-ю недели по ложечке, 3-ю - по 2 ложки. 10 дней перерыв и повторить.

* Мелко нарезанный чеснок 1:1 с медом. Принимать по 1 ч. л. каждый час.

* 100 г свекольного сока, 100 г морковного сока, 100 г меда, 100 г алоэ, 50 г коньяка (можно водки). Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Этот рецепт можно использовать даже при высокой температуре.

В 100 г водки вылить сырое яйцо и всыпать 1 ст. ложку сахара. Затем все хорошо смешать и выпить. Обычно достаточно применить один раз для полного выздоровления, но можно повторить на следующий день.

А ПОЙДЕМТЕ-КА МЫ ВСЕ В БАНЮ

Который день паришься - тот день не старишься!

Не секрет, что банные процедуры обладают омолаживающим и оздоровительным эффектом. Например, баня помогает регулировать вес. Это не означает, что после бани все сразу приобретают осиную талию и тополиную стройность. В комплексе с разумным питанием и физическими упражнениями вес удерживается на уровне нормы. Так почему бы не воспользоваться возможностью сбросить с себя лишний килограмм-другой, а с ними и пару тройку лет?

Итак, решено - отправляемся в баню! Сначала необходимо усвоить первое золотое правило - нельзя ходить в вышеупомянутое заведение после хорошей трапезы или

и овощи. **Еще одно немаловажное правило** - не употребляйте в бане спиртных напитков. Более того, не делайте этого ни до, ни после парения. Подождите хотя бы пару часиков! **Правило номер три** - не спешите. В бане должны царить спокойствие и размеренность, тогда шансы отдохнуть душой и телом стремительно возрастают.

Далее, если речь идет о русской бане, нужно заранее позаботиться о вени-



ке (понятно, что в сауне или турецкой бане он так же уместен, как на светском приеме). **Березовый веник - это символ русской бани.** Зеленые, пушистые, нежные листочки березы обладают отличными бактерицидными свойствами, убивают болезнетворные микроорганизмы, очищают воздух. Веник из березы в меру гибкий, прекрасно массирует тело, да и живет достаточно долго.

Второе место по популярности среди любителей бани по праву принадлежит дубовому венику. Листья дуба бо-

Зеленый веник, терпкий банный дух.

"Поддать, поддать!" - кричу я с верхней полки, А в теле раскаленные иголки, И, жаркой не выдерживая порки, Как черт от ладана бежит недуг.

Николай Асеев

лее плотные, они быстрее вбирают банный жар и отдают его телу. Кроме того, дуб тоже обладает целительными свойствами.

Веники могут делаться и из смородины.

Они, конечно, не такие прочные, но ароматные и очень полезные для кожи. Для тех, кто не боится острых ощущений, существуют можжевеловые веники. Этот довольно колючий массажный прибор особенно хорош при ревматизме. **Отличными массажными свойствами обладают также веники из пихты, кедра и ели.** Завзятые любители бани частенько пользуются крапивными вениками. Говорят, ощущаешь легкое, приятное покалывание и никаких тебе волдырей и зуда. А уж польза от крапивы в комментариях не нуждается.

Многие предпочитают сборные веники: к березовым веткам добавляют дубовые, смородиновые и даже полынные. Хорош и эвкалипт, особенно когда его добавляют в березовый веник. Ветви эвкалипта слишком гибкие и не очень годятся для банного массажа, а вот потрясающий запах и необыкновенные целебные свойства эвкалипта придутся по вкусу, наверное, любому.

И еще один момент относительно веника - его ингредиенты нужно правильно заготавливать, определенным образом сушить и хранить, и тогда

он прослужит два, а то и три раза, оставаясь пушистым и зеленым. Вообще же вязание веников - целая наука, которую надо

постигать только с опытным инструктором.

Предварительный этап закончен, пора приступить непосредственно к процессу.

Перед тем, как зайти в парную, обязательно ополоснитесь водой, только не мочите волосы. В парной царят высокие температуры, поэтому сухие волосы сохраняют голову от перегрева. Кроме того, лучше надеть на голову какой-нибудь плотный головной убор, например, войлочную шапочку или старую шляпу из фетра.

Теперь о количестве заходов в парилку. Оптимальным считают 2-3 захода по 8-12 минут каждый. Непременно отдыхайте между визитами в парную по 5-6 минут. Посидите в моечной, остыньте, потом можно выйти в предбанник, только не забудьте накинуть простыню или халат. Облейте прохладной водой, и приступайте к следующему заходу. **После второго раза можно подумать и о бассейне с холодной водой (вариант для любителей экстрима - снежном сугробе).** Но помните, что к холодным процедурам следует привыкать постепенно, никогда не доводите себя до озноба, не переохлаждайтесь.

В заключение совершенно необходимо сказать о том, что баня, вне всякого сомнения, обладает прекрасным психотерапевтическим эффектом. Никогда не замечали, что, войдя в баню в самом мрачном, пессимистическом расположении духа, выходишь из нее легким, свежим и полным энергии.

Наталья Парахина



натощак. Можно съесть что-нибудь легкое за 1-2 часа до посещения парной. Это могут быть молочные продукты, фрукты

Несмотря на то, что 95 процентов всех матерей кормят своих малышей грудью, часто уже в первые месяцы после родов молока не хватает. Детишек приходится искусственно докармливать, а это действует раздражающе на восприимчивый пищеварительный тракт новорожденного. Ведь за миллионы лет эволюции челове-

ностям растущего ребенка. Анализы материнского молока выявляют все новые свойства этого удивительного, уникального продукта, которые гарантируют не только нормальное развитие новорожденного, но и позволяют созреть маленькому человечку физически и психически абсолютно гармонично, без отклонений. Необходимо упомянуть и о

1541) также в своей практике применял многие растения. Первобытные народы всех частей света располагают богатым опытом в использовании лекарственных трав, даже если они кажутся связанными с чисто мистическими представлениями (часто употребляют растения, содержащие млечный сок, как, например, одуванчик).

давних пор. Внутри этого рода существуют различные виды, в которых сочетания эфирных масел различны. В сухом виде трава и плоды содержат масла больше, чем в свежем, но хранить их долго нельзя.

Часто применяют



ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

ка кишечно-желудочный тракт, особенно малышей, не смог, да и не сможет приспособиться к искусственному питанию. С точки зрения биологии это невозможно. Но все ли испробовано, чтобы стимулировать деятельность молочных желез в полной мере?

Как правило, кормление грудью первого ребенка проходит сложнее, чем второго. Специальных медикаментов для усиления образования молока, насколько нам известно, не существует, но некоторые лекарственные растения могут стать действенной поддержкой кормящей матери.

Материнское молоко — наилучшее питание для новорожденных, и его состав, меняющийся за период кормления, точно соответствует потребности

многочисленных защитных веществ в молоке против различных инфекций и аллергии (число последних с каждым годом возрастает), специфический спектр аминокислот и жиров, имеющих большое значение для созревания мозга новорожденного и многих других функций растущего организма. Ни коровье, ни козье, ни какое бы то ни было другое молоко не заменит материнского. Именно поэтому каждая здоровая мать обязана как минимум четыре месяца кормить грудью своего ребенка.

И древние римляне, и греки были убеждены, что жизненные шансы новорожденного в значительной степени зависят от того, сумеет ли мать кормить грудью. Поэтому неудивительно, что сведения о растениях, увеличивающих и усиливающих силу материнского молока, пришли к нам из древности. Например, в записках греческого врача Диоскорида (около 70 г. н. э.) и римского ученого Плиния (23—79 гг. н. э.) приводятся разнообразные рецепты увеличения «запаса» материнского молока. Т. Парацельс (1493—

Так, у североамериканских индейцев «сухие» матери и воспаления грудных желез были почти неизвестны, в то время как женщины белых поселенцев часто страдали от этих недугов и частенько искали и находили помощь у индейских врачей.

Наиболее употреблявшиеся лекарственные растения, улучшающие продуктивность молока матери, относятся к семейству зонтичных: фенхель, анис, тмин и укроп.

В них много эфирных масел, содержание которых возрастает во время хранения. Ни в коем случае нельзя употреблять завышенные нормы, это принесет вред и матери, и маленькому человечку. При правильном приготовлении чаев ими можно пользоваться длительное время, так как они не обладают токсичными свойствами.

Эти растения давно признаны целебными. Плоды тмина, например, не только заваривают в воде или молоке, но и добавляют в хлебное тесто и в другие блюда.

Точно так же богат эфирными маслами знакомый как пряность выходец из Юго-Восточной Азии базилик. В народной медицине он применяется с

два широко распространенных вида крапивы: двудомную и жгучую. Эти растения не рекомендуются для женщин, больных гастритом, у которых есть язвы в желудке, кишечнике. В общем, крапиву надо употреблять осторожно. Помимо чая из листьев, годятся настойки из корней и плодов. В Малой Азии кормящие женщины принимают ежедневно 2—3 столовые ложки сока крапивы. (Чтобы получить сок, надо пропустить листья через мясорубку и отжать получившуюся массу.) Полезно самим собирать молодые кончики побегов до наступления цветения растений в незагрязненных местах. Чай из свежих листьев более действенен, чем из сухих, передозировки следует избегать.

Растительные лекарственные препараты не сразу проявляют свое действие, их нужно принимать непрерывно в течение длительного времени.

Лекарственные препараты — не чудотворные средства, они служат как дополнительные меры к возможно более гармоничному, ориентированному на потребности ребенка режиму кормления.

Уважаемые читатели! Проще чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

БОЛИ В ГРУДИ

Здравствуй, уважаемая редакция. Боли в груди могут возникнуть по самым разным причинам. Но мне в таких случаях всегда помогает один народный метод. Чтобы снять эти боли надо сделать припарку из хлебного теста, замешанного на домашних дрожжах. Добавьте в нее 100 грамм уксуса и такое же количество растительного масла и вина. Это тесто положите на грудь, на больное место.

Марина Л.

ОТ ЛЕЙКЕМИИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Лейкемия - страшная болезнь, но мне посчастливилось все-таки избавиться от нее. Я пила сок мальвы, как и советовала мне одна народная целительница.

При лейкемии рекомендуется давать пить сок плодов мальвы - для детей.

Для взрослых - пейте сок, выжатый из корневища мальвы.

Ирина Г.

БРОНХИТ У ДЕТЕЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как часто бывает, что, запуская ту или иную болезнь, она переходит в более серьезные формы заболевания. Так, дети частенько страдают бронхитом. Лечение его довольно затяжное, но все-таки нельзя опускать руки. Вот несколько рецептов для лечения бронхита у детей.

Два разбитых сырых яйца поджарьте на свином жире и посыпьте солью. Когда остынут, положите их на ночь, на грудь ребенка.

В головке красного репчатого лука, очищенного от шелухи, сделайте сердцевину, в которую положите чайную ложку сахарного песка. Ежедневно, пока не выздоровеет, ребенок должен съедать приготовленную таким образом головку лука.

Полина Т.

СРЕДСТВО ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Вот что я использую при раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию. Нужно выпить (лучше натощак) чашку чая из кукурузных волокон или стебельков черешни или вишни. Можно прибавить меду по вкусу. По мере надобности, можно повторить несколько раз ежедневно. И кукурузный волос, и стебельки можно сохранить сушеными.

С уважением Анна Н.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Если у вас вдруг начали выпадать волосы, не впадайте в панику. Эта ситуация вполне поправима. Народные рецепты

богаты в этом плане.

3 корешка кислички обыкновенной (заячьей кислички), величиной с маслину, натрите на мелкой терке, залейте 100 граммами чистого спирта или крепкой виноградной раки и оставьте настаиваться в течении суток. 1-2 раза в день смазывайте оголенные места ваткой, смоченной этой смесью.

Вымытые волосы обливайте отваром плюща.

Вымойте волосы раствором белой глины, затем в течении месяца после мытья оголенные места натирайте слабо запеченными нарезанными дольками лимона.

Мария С.

ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Здравствуй, уважаемая газета. Пишу вам, чтобы просить совета. У меня очень высокое кровяное давление. Скажите, пожалуйста, как можно его понизить народными средствами?

Заранее благодарю Елена К.

Столовую ложку кукурузной муки положите на дно стакана и залейте до верха горячей водой. Оставьте настаиваться на ночь. Утром натощак выпейте только воду (гущу не размешивайте).

ГАСТРИТ

Здравствуй, любимая газета. У меня целый год болел желудок. Дело в том, что я заработала себе гастрит. Но все-таки я умудрилась от него избавиться, причем вот таким народным методом.

200 граммов листьев малого подорожника (с узкими продолговатыми листьями) в течение 5 минут отварите в половине литра чистой виноградной ракии. Отвар процедите и, когда остынет, перелейте в бутылку. Принимайте его по одной столовой ложке натощак, за час до подъема. Во время лечения ни в коем случае нельзя курить.

Жанна Ширяева

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Вылечить болезнь - это только полдела, нужно еще уметь правильно восстановить силы после нее, чтобы не заболеть вновь. Так, для восстановления сил после воспаления легких, туберкулеза и язвенной болезни рекомендуются следующие народные средства.

Доза для одного приема. Взять 50 граммов пшеничного зерна. Промыть холодной водой и залить водой в широкой посудине вровень с верхним слоем пшеницы. Накрыть влажной марлей и поставить в теплое место на 10 часов. Затем воду слить и покрыть марлей сложенной в четыре слоя и обильно политой водой. Как только из зерен проклюнутся ростки, тщательно перебрать всю пшеницу. Для лекарства годятся только зерна, из которых проклюнулись белые ростки, зерна с зелеными ростками - яд. Полученное проросшее зерно перемолоть, добавить по вкусу мед, чернослив или изюм и съесть. Можно принимать довольно долгое время.

Тамара Б.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и если есть, домашний телефон.

ПОЛЫНЬ ПРОТИВ ТРИХОМОНАДЫ

Здравствуй, уважаемая газета. От трихомонады есть хорошие народные средства.

В 1-й день класть по 1 сухому цветку на язык, слюной размочить и со слюной проглотить, можно запить. И так через каждые 2 часа в течение всего дня.

На 2-й день можно уже по 2 цветочка проглотить за 4 дня довести дозу до 1/10 чайной ложки полыни. С 5-го дня принимать полынь 3 раза перед едой и на ночь (4-й раз) в течение 14 дней, можно даже до 30 дней, доведя дозу с 1/10 чайной ложки до 1/4 - 1/3 чайной ложки. Теперь её можно даже разжевать и подержать во рту, чтобы продезинфицировать зубы, десны, полость рта.

Полынь обладает желчегонным, противовоспалительным, вяжущим, обезболивающим, тонизирующим весь пищеварительный тракт действием. Следует только помнить о том, что при беременности, хронических колитах, энтероколитах лечение полыню с приемом внутрь противопоказано. Нельзя не принимать во внимание и тот факт, что длительный срок лечения полыню проводить не рекомендуется из-за возможных осложнений: малокровие, судороги, галлюцинации.

Ирина Гиткина

ЛЕЧЕНИЕ ОПУХОЛЕЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я предпочитаю лечиться травами. Как говорила моя бабушка, с миру по нитке, а с земли - по травинке. Особенно считаю эффективным лечение травами различного вида опухолей.

Лечение опухолей травами - длительное, может продолжаться несколько лет. Желательно одновременно лечиться несколькими травами. При лечении ядовитыми травами - строго соблюдать дозу. Для приготовления спиртовой настойки, например, 1:10, взять одну часть сырья по весу, залить десятиью частями водки, настоять в темном месте 2 недели, ежедневно взбалтывая, процедить. Срок годности настоек 3 года. Спиртовые настойки пить с 50 мл воды. Сегодня я хочу

ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

рассказать вам о том, как народ боролся с опухолями ядовитыми растениями.

БАРВИНОК МАЛЫЙ (ядовит!). Действует лечебно на все опухоли. Отвар листьев: 1 ч.л. на стакан воды, кипятить 15 мин., настаивать 1 час, пить по 50 мл 3 раза в день. Спиртовую настойку принимать по 30 капель на 50 мл воды.

БЕЛОЗЕР БОЛОТНЫЙ (ядовит!). Лечит рак желудка. Настой всего растения с корнями: 1 ч.л. на стакан кипятка, настаивать 2 часа, пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

ДУРНИШНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (ядовит!). Благоприятно влияет на организм при всех видах опухолей, эффективен особенно при раке горла. Сок из свежей травы пить по 1 ч.л. 3 раза в день. Отвар всего растения с корнями: 1 ст. л. на стакан воды, кипятить 10 минут, пить по 50 мл 3 раза в день. При раке кожи (местно) - сок и отвар травы. Спиртовую настойку пить по 30 капель 3 раза в день на 50 мл воды.

КОПЫТЕНЬ ЕВРОПЕЙСКИЙ (ядовит!). Эффективен при раке желудка, кишечника. Отвар корней: 1 ч.л. на стакан воды, кипятить 10 мин., пить по 1 ст. л. 3 раза.

ЛЬНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ (ядовита!). Употребляли ее при лечении всех видов опухолей. Отвар травы: 1 ст. л. на стакан воды, кипятить 15 мин., пить по 1 ч.л. 3 раза. При наружных опухолях местно - мазь: 2 части свежей измельченной травы настаивать 10 часов с 5 частями растопленного свиного жира, процедить.

ОМЕЛА БЕЛАЯ (ядовита!). Лечит все опухоли. Лучше омеда с дубом. Отвар веток с листьями: 1 ст. л. на 0,5 л воды, кипятить 15 мин., пить по 50 мл 3 раза. Спиртовая настойка листьев 1:10 на водке, пить по 1 ч.л. 3 раза.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ (ядовит!). Действенно применяется при лечении всех опухолей, особенно: рак легких, гортани, желудка, кишечника. Применять длительно, до года. Отвар травы или всего растения с корнями: 1 столовая ложка на 1 стакан воды, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, пить по 50 г 3 раза в день до еды. Спиртовая настойка травы 1:10 на водке, пить по 40 капель 3 раза в день. Сок травы пить по 10 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день.

Дашкова З.

ДРОЖЖЕВАЯ ИНФЕКЦИЯ

Природные антидоты

Candida albicans - дрожжи, это грибки, которые в естественных условиях растут, не причиняя вреда, во влагалище у женщины, а также в кишечнике и у мужчины, и у женщины.

"Они представляют собой естественную флору, и живут там точно так же, как во рту живут микробы, - говорит д-р Михаэль Спенс, акушер-гинеколог из Филадельфии. - Если происходит нарушение равновесия или экологии в этих областях после применения антибиотиков, или если у вас, например, диабет, тогда у вас появляется больше дрожжей и развивается инфекция".

Среди других причин, провоцирующих дрожжевую инфекцию, может быть беременность, применение противозачаточных таблеток, гормональных препаратов в период менопаузы, спринцевания с химическими веществами, спермициды, трещины в стенке влагалища от тампонов, недостаточная смазка во время полового акта или половой акт с кем-нибудь, имеющим дрожжевую инфекцию.

Когда у вас развивается дрожжевая инфекция, врач подтверждает ее, исследуя небольшое количество выделений под микроскопом.

З а -

тем он выписывает лекарство, которое убивает излишек дрожжей во влагалище.

Звучит просто, но женщины, имеющие дрожжевую инфекцию, знают, что это не так. Дрожжи, которые вызывают зуд, жжение и имеют неприятный дрожжевой запах и от которых бывают белые творожистые выделения, имеют тенденцию повторяться. Некоторые люди склонны к дрожжевой инфекции.

Марджори Кренделл, д-р философии, специалист по грибкам из Калифорнии, понимает, почему женщины будут пытаться любыми средствами избавиться от дискомфорта. В течение 20 лет она боролась с хронической дрожжевой инфекцией, которая сделала ее жизнь ужасной. Сейчас она освободилась от нее.

Здесь приводятся советы, которые она и другие специалисты рекомендуют для тех, кого беспокоит дрожжевая инфекция.

Спите как Ева. "Дрожжи процветают в теплой влажной атмосфере, - говорит д-р Спенс, - поэтому одной из самых лучших профилактических мер, которую можно принять против этого грибка, является проветривание влагалища, то есть нужно содержать его в прохладе и сухости. Спите обнаженной или оставайтесь только в ночной рубашке, без панталон, когда ложитесь спать, и дайте своему организму 8 часов полной свободы".

Носите свободную одежду. "В течение дня избегайте плотно прилегающей одежды или одежды из волокон, которая не дает хорошей вентиляции воздуха; к ней относятся изделия из полиэтилена, полиэстера и кожи, - говорит д-р Спенс. - Уменьшите число слоев одежды: не надевайте трусы под рейтузы и под тугие джинсы. Когда вы приходите домой, снимайте лишнюю одежду, такую, как колготки, и дайте своему телу дышать. Носите, когда можете, юбки".

Не пудритесь. "Крахмал - это отличная среда для роста грибковых культур, - говорит д-р Спенс. - Поскольку большая часть сортов пудры, употребляемых после ванны, имеют в основе крахмал, вы поддер-



живаете инфекцию, когда пользуетесь пудрой. Держите пудру подальше от своих панталон".

Пользуйтесь лекарствами, имеющимися в продаже.

Есть несколько мест на теле, которые вы не можете почесать (по крайней мере публично), и это одно из них. В то время как лекарства по рецепту направлены на удаление грибков, вы можете уменьшить зуд с помощью таких препаратов, как бенадрил (Benadryl) или кортеид (Cortaid), которые можно купить без рецепта. Или смажьте гидрокортизоновым кремом вокруг вульвы и влагалищного отверстия, чтобы уменьшить зуд. Только будьте осторожны и не пользуйтесь этими кремами до посещения врача, так как они могут "замазать" инфекцию и помешать установлению правильного диагноза.

Используйте естественные смазки. "Минеральное масло, вазелиновое желе, белок яиц и обычный йогурт являются первоклассными веществами для смазки во время полового акта, - говорит д-р Гренделл, - потому что они не вызывают химического раздражения, если только у вас нет к ним аллергии. (Не пользуйтесь вазелиновым желе вместе с презервативом, так как от него образуются дырки на резине.) Не пользуйтесь детским маслом, так как в нем есть парфюмерные вещества, которые могут вызывать раздражение".

Откажитесь от химических веществ. Надежный способ ухудшить и так уже деликатную ситуацию - это добавить химикалии к тлеющей у вас дрожжевой инфекции. Избегайте спринцеваний, контрацептивных желе, пенообразующих средств и аэрозолей, таблеток, убивающих дрожжи, дезодорантов для женщин.



В Китае издавна применяют нетрадиционные, впрочем, только для европейцев, средства, которые печат не хуже всяких лекарств.

В основе их лежит понимание того, что наш организм опоясан энергетическими линиями, которые пересекаются в определенных местах, так называемых энергетических точках. Массируя их указательным пальцем всего лишь по 10 секунд, можно достичь желаемого результата. По утрам, рекомендует доктор Ляо Ван, массаж желательно делать сразу на всех точках, чтобы предстоящий день встретить бодрым.

Успокоим напряженные глаза. Точка, успокаивающая глаза, находится у того края бровей, который ближе к носу. На обе точки следует нажимать одновременно указательными пальцами.

НАЙДИ НУЖНУЮ ТОЧКУ. И БУДЬ ЗДОРОВ!

Расслабим напряженную шею. Для этого нажимаем на точку, которая находится в самой середине подбородка.

Избавимся от общего напряжения. Соответствующую точку можно найти на линии, проходящей между кончиком носа и верхней губой. Необходимость ее массирования появляется тогда, когда выполняется работа, требующая большой ответственности.

Обречем равновесие. Сядьте на стул и обхватите ладонями коленные чашечки, расставляя пальцы как можно шире. Та точка, которая будет находиться под средним пальцем каждой руки, и есть энергетическая точка, способная вернуть хорошее настроение.

Оживим кровообращение. Точка, отвечающая за полноценное кровообращение, находится на ладони, а именно в центре той линии, которая проходит от среднего пальца до середины ладони. Стоит помассировать ее, если тяжесть сковала организм.

Полечим больные плечи. На внешней стороне мизинца располагается место, путем массирования которого можно уменьшить или прекратить резкую боль в плечах, а вместе с этим расслабить скованную шею и затекшие руки.

Повысим тонус. Если появляется чувство, что физические возможности на исходе, следует сделать массаж той точки, которая находится на выступающей части большого пальца ноги.

Будем более живыми и непосредственными. На линии, проходящей по центру ступни, под стопой, находится энергетическая точка, с помощью которой можно сделать себя более подвижным и живым.

Подготовил
Анатолий
САФОНОВ



ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Вам двадцать? Сорок? Пятьдесят? Вы чувствуете себя неплохо? Замечательно! Но обязательно приглядитесь внимательно к табличке, которую составили врачи Британской медицинской ассоциации для тех, кто не хотел бы пропустить начало серьезного заболевания.



1. Определение уровня холестерина в крови для выявления степени риска заболеваний коронарных сосудов сердца (при наличии подобных заболеваний у членов семьи до 50 лет) - начиная с двадцати лет повторять по мере необходимости!
2. Стоматологическое обследование - с детства каждые полтора года до 21 года, затем каждые 1-2 года.
3. Проверка зрения - при нарушениях зрения или при наличии в семье случаев глаукомы - с 40 лет раз в два года.
4. Рентгенологическое исследование молочных желез (маммография) для выявления признаков рака молочной железы до того, как они станут заметны при общем обследовании (при наличии в семье случаев рака молочной железы) - с 40 лет каждые 1-2 года, после 50 - ежегодно.
5. Цитологическое исследование мазка шейки матки (для выявления предопухолевых и злокачественных изменений шейки (при наличии кровотечений между месячными или нерегулярных циклах) - с 25 лет или с начала половой жизни каждые 3-5 лет.
6. Влагалищное исследование (для исследования тазового дна, промежности и тазовых органов). С начала применения любого противозачаточного средства, при беременности, при инъекции влагалища. Если нет указанных причин - в регулярных проверках нет необходимости.
7. Анализ кала - для определения наличия крови, что может быть вызвано раком кишечника (при наличии в семье случаев рака кишечника). С 50 лет ежегодно.
8. Измерения артериального давления для оценки состояния сердца и сосудов (при наличии заболеваний в семье, а также в качестве профилактики) - с 50 лет каждые 3-5 лет.
9. Полное медицинское обследование для оценки состояния сердца, легких, нервной системы и главных внутренних органов (при наличии таких заболеваний в семье, а также в качестве профилактики) - с 50 лет каждые 3-5 лет.

Ольга ДЮБАНКОВА и
«ЭКСТРА-ПРЕСС»

Важно знать!

МАСКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Здравствуй, уважаемый «Лекарь»! Мы уже считаем вас своим лечащим врачом. И вот на основе рецептов народа я для себя составила несколько рецептов масок, которые накладывают на лицо и я, и мой супруг, и моя повзрослевшая дочь. Причем они в большей степени служат своеобразным профилактическим и защитным средством для здоровья кожи.

Маска из сока арбуза и овсяной муки (для сухой кожи). 2 столовые ложки арбуза смешать с 1 чайной ложкой овсяной муки, добавить 3-4 капли масла зверобоя (20 г свежих цветков и измельченных листьев зверобоя заливают 100 мл растительного масла и настаивают 3 недели). Лучше такую маску делать на ночь, поскольку солнце и зверобой могут дать нежелательную пигментацию.

Маска из яичного белка, лимонного сока и овсяных отрубей (для жирной кожи). Взбить яичный белок, затем постепенно добавить 1 чайную ложку лимонного сока, 1 чайную ложку перетертой в пудру лимонной цедры, 2 чайные ложки овсяных отрубей. Все хорошо перемешать и нанести полученную кашицу на лицо. Через 10 минут маску размягчить теплым компрессом, осторожно снять и ополоснуть лицо холодной водой. Применять при пористой, морщинистой коже.

Белково-медово-овсяная маска (для жирной кожи). 2 яичных невзбитых белка, 30 г меда, 2 чайных ложки персикового (миндального) масла хорошо перемешать до получения однородной массы. Затем добавить 2 столовые ложки овсяной муки и вновь нанести на лицо. Смыть через 20 минут сначала теплым, а затем холодным компрессом. Маска оказывает тонизирующее воздействие на кожу.

Маска из сока свежих помидоров и толокна (для сухой кожи). 2 столовые ложки свежего томатного сока смешать с 1-2 столовыми ложками толокна или отрубей. Полученную кашицу нанести на лицо и оставить на 20 минут. Смыть холодной водой.

Маска из толокна, сметаны, хвоща (для жирной кожи). 2 столовые ложки сметаны смешать с 2 ложками овсяного толокна, добавить 2 чайные ложки отвара травы хвоща полевого. Сделать маску на 15-20 минут. Смыть отваром или подкисленной водой. Отвар хвоща готовится так: 1 столовую ложку травы хвоща залить 5 ложками крутого кипятка и настоять 20 минут, затем процедить.

Маска из толокна и сбора трав (для жирной кожи). 3 столовые ложки овсяного толокна, по 1 чайной ложке лепестков календулы, шалфея и лепестков василька. Сбор трав залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настоять. Еще теплый отвар процедить и влить его в толокно. Сделать маску на 15-20 минут. Оставшимся отваром смыть и протереть кожу лица. Ополоснуть лицо холодной водой.

Маска из толокна и сока арбуза (для жирной кожи). Овсяное толокно (2 ст. ложки) смешать с ложкой арбузного сока и сделать маску на 15-20 минут. Смывать контрастной водой: то теплой, то холодной.

Татьяна Яковлева

СОФОРА ЯПОНСКАЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как-то была я в Сочи. Гуляю по ботаническому саду. Удивительный, сказочный мир неведомых растений. Поднимаю голову: высоченное дерево с шарообразной кроной уходит вверх на тридцать метров! И украшена эта крона темно-красными стручками, похожими на фасоль.

Это софора японская. Удивительное дерево: декоративное, лекарственное и медоносное. Цветы и плоды софоры лечат огромное количество болезней. В них содержатся препараты рутина, которые применяются при различного рода кровоизлияниях в мозг и сердце, при гипертонии, диабете и т. д. В зрелых плодах содержатся восемь флавоновых гликозидов, главный из них - софорозид.

Софора нашла широкое применение в медицине. Из плодов получают настойку: одну часть плодов софоры на пять частей водки, выдерживают десять дней и хранят в сосуде оранжевого стекла в прохладном месте. Настойку применяют для промывания ран, примочек для ускорения регенерации тканей при глубоких ранах, трофических язвах, ожогах.

В народной медицине настойку софоры применяют при нарывах, флегмонах, при трещинах сосков, при выпадении волос (в разведении с водой 1:10). В таком же виде настойку используют для спринцевания при воспалении женских половых органов.

Внутри софору употребляют при повышенном кровяном давлении, для улучшения аппетита, как снотворное, а также против дизентерии, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при внутренних кровотечениях, туберкулез легких (в начальной стадии), при паропрактитах.

В китайской медицине софору применяют как противоотечное и кровоостанавливающее средство. Софора очищает кровь, а, следовательно, лечит такие заболевания, как экзема, псориаз, красная волчанка, диабет, болезни желудочно-кишечного тракта, стоматологические заболевания.

Говоря о софоре, хочу сразу напомнить, что в некоторых случаях очень эффективно применение софоры вместе с омелой белой и морозником кавказским. При лечении гипертонии и атеросклероза нужно брать половину омелы и софоры. Каждая из этих трав делает свое дело: софора убирает органические отложения, омела - неорганические, и ваши сосуды, очищенные, расширятся, и головные боли исчезнут.

Софора вместе с омелой помогут вам в самых трудных случаях: при опухолях, в том числе злокачественных, сахарном диабете, болезнях желудочно-кишечного тракта и почек и гинекологии. По половине ста-

кана софоры и омелы измельчить, настоять на одном литре спирта три недели в темноте. Пить по 1 чайной ложке три раза в день за 40 минут до еды с водой. Дозу постепенно увеличивать до одной десертной ложки. Курс лечения шесть месяцев.

Ну, а если к этим двум травам прибавить употребление морозника кавказского, каждый день натошак, результаты лечения превзойдут все ваши ожидания!

Елена Александровна Горяева

"ЦЕНТР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА"

8-дневные учебно-оздоровительные курсы по методикам академика М.Норбекова

* Вы желаете снять

ОЧКИ?

* Восстановить работоспособность опорно-двигательного аппарата?

* Избавиться от многих недугов?

Занятия состоятся 14 и 23 мая 2003 г. в 18.00 в Доме науки и техники, ул. Пролетарская, 39
т. (834-2) 55-76-52, 17-46-88

Реклама

КАШТАН КОНСКИЙ

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели любимой газеты "Семейный лекарь"! Во многих южных городах России весьма распространено декоративное растение каштан конский. Это красивое дерево украшает улицы и проспекты. Плоды каштана являются уникальным природным источником, питающим своей живой энергией наши измученные ноги и болезненные суставы. По своему химическому составу плоды конского каштана относятся к разряду кумаринов. В плодах много крахмала, жирного масла, белка, дубильных веществ. В народной медицине, часто используют лекарственные средства сложного состава. В настоящее время применение многокомпонентного состава сборов лекарственных растений рассматривается как прогрессивная терапия - это подтверждает практика.

Таковым является вытяжка, приготовленная по сложному старинному рецепту, из цветов и плодов конского каштана, цветов белой акации и сирени. Уникальная по своим лечебным свойствам вытяжка применяется при отеках и ноющих болях суставов, при радикулите, остеохондрозе, артрозе, артрите, полиартрите.

Лечебная вытяжка понижает свертываемость крови, укрепляет стенки капилляров и вен, предупреждает образование тромбов в кровеносных сосудах и способствует их рассасыванию, активизирует защитные функции клеток, угасающие с возрастом, обладает способностью выводить соли, и проявляет антибактериальную активность. Под ее действием организм поддерживает структуру хрящевой ткани, обеспечивает ей прочность и эластичность, восстанавливает состав внутрисуставной синовиальной жидкости.

Уже после первых процедур вы почувствуете облегчение, боль в суставах и мышечных тканях утихнет, а после 10-12 процедур наступает стойкий, обезболивающий эффект.

Безверхний Николай Михайлович.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Вы, наверное, даже не задумывались о том, что, добавляя в суп или другое блюдо лаврушку так называемую, то есть лавровый лист, мы спасаем себя от многих заболеваний. Лавровый лист - это прекрасное лекарство.

Перед тем, как использовать лавровые листочки, надо обязательно потереть их друг о друга. Целительные свойства активизируются, да и аромат усиливается. Примеры профилактических и лечебных курсов:

1. Ревматоидный артрит - 5 гр. (15 листков) опустить в 300 гр. воды. Довести до кипения и 5 мин. прокипятить. Потом в термосе настоять 3-4 часа. Процедить. Небольшими порциями (1-2 ст. л.) 300 гр - дневная норма.

2. Стоматит - пожевать листики лавра. Можно размоченные.

3. Потение ног - 20-40 листков настоять в кипятке и каждый день перед сном делать теплые ванночки.

4. Гайморит - одну капельку лаврового масла в нос. Лавровое масло: 30 листков измельчить, залить 1 стаканом растительного масла и 5 дней настоять. Такое масло - прекрасное средство от пролежней.

5. Геморрой - 1-ый день - 1 пачку лаврового листа кипятить в 2-х литрах воды 5 мин. Сделать сидячие ванночки до остывания. 2-ой день - добавляется 2 пачки лаврового листа. Провести 5 сеансов.

Васина Н.А.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Вот как я готовлю целебный чай, насыщенный витаминами, другими минеральными веществами, помогающими очищению организма человека, избавляющий избавиться от многих внутренних болезней.

Сделать из шиповника витаминный настой: 10 г ягод на стакан воды. Ягоду залить кипятком и кипятить в эмалированной посуде 10 минут. Настоять 20-24 часа, процедить и пить по стакану в день. Настой надо готовить ежедневно.

Помогает при камнях в желчном пузыре, ревматизме, болезнях сердца и от многого другого. Все это проверено на себе.

Н. И. ИЗOTOVA

ЛЕТНЯЯ ПРОСТУДА

Здравствуй, уважаемый "Лекарь"! Простуда - нередкое явление весной и летом (сырая погода, резкие перепады температуры, кондиционер и др.) Поможет вам вот что:

* перед сном выпейте чаю с малиной и небольшим количеством водки;

* если промочили ноги - хорошо разотрите ступни водкой или спиртом;

* хорошо помогает пережженная мука, которую обваривают кипятком и пьют как чай;

* сварите картофель "в мундире", разомните его, добавьте 1 ст. л. растительного масла, 2-3 капли йода. Перемешайте все. Положите на грудь и под горло салфетку, а на нее - полученную массу. Затем обмотайте платком или шарфом, как компресс. Держать до остывания картофеля;

Желаю всем здоровья, Наталья Варенцова

АЛАКАЗИЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мистический трилистник известен с незапамятных времен. Это в народе его так называют. Научным же языком современности его называют алаказия (или арма). Это комнатное лекарственное растение (ядовитое), содержит сулему. В комнатах цветет очень редко. Растение теневыносливое и теплолюбивое. Алаказию размножают отпрысками, делением корневищ и черенками из кусочков ствола. Зимой поливку ограничивают, но нужно следить, чтобы листья не повяли. Как только у этого растения появится четвертый лист, то наиболее старые листья, начинают подсыхать, отмирать. Пока он еще свеж и зелен, этот листочек идет в лечение, его нужно осторожно, вместе с черешком срезать, измельчить, и залить 0,5 л. водки, или спирта, настоять 12 дней в темном месте, затем процедить, и лекарство готово к употреблению. Арму применяют при доброкачественных и злокачественных опухолях, таких, как миомы, фибромиомы, мастопатии, мужском простатите, заболевании крови, бронхиальной астме, тромбофлебите, геморрое, псориазе, болях в желудке, кишечнике, туберкулезе легких, пневмонии. При наружном применении обезболивает и лечит остеохондроз, суставные заболевания, имеет рассасывающее действие при полиартрите, миозите... Для лечения эрозии шейки матки женщинам хорошо спринцеваться (1 ст. л. настойки развести в 500 мл. воды). Для внутреннего употребления принимать по 1 ч. л. на 30 мл. воды 3 р. в день до еды, при необходимости повторить.

Нина Николаевна Наймушин

"СМЕЯТЬСЯ, ПРАВО, НЕ ГРЕШНО!.." или МАТИЯ СМЕХА

Народная мудрость гласит: "Пять минут здорового смеха равносильны стакану сметаны". Оставим пока в стороне вопрос о сметане, всегда ли и всем она полезна, а вот что касается здорового смеха, тут уж точно нет никаких противопоказаний! Но что же такое здоровый смех? Мы знаем, что смех бывает разным и по форме, и по содержанию: жизнерадостный и беззаботный или издевательский и ядовитый; звонкий и громкий или тихий и сдвоенный; естественный и чистосердечный или искусственный и жеманный и т.д. (Или как у А.Райкина: "...и еще от щеколки"). Смех выражает и вызывает самые разнообразные чувства и настроения. И по тому, как и когда человек смеется, можно многое о нем сказать. В определенном смысле, смех - это наша визитная карточка. По смеху, в частности, узнают глупца (говорят, "смех без причины - признак дурачины!"). Поэтому смех - довольно таки предательская вещь; не правда ли?

"Над кем смеетесь?"

Психологи различают пять типов смеха.

Смех - на «а» (ха-ха). Это совершенно открытый, облегчающий, полный согласия с окружающим миром смех; он может характеризовать наивно-веселый нрав; прекрасное, беззаботное настроение; оптимистический настрой и положительное отношение к людям и к существующей проблеме.

Этот тип смеха является здоровым, выражающим радость и удовольствие, искреннюю и естественную реакцию на смешное. Звучать такой смех может и громко, и тихо, и звонко, и глухо. Это уже свойства нашего темперамента, голосовых связок, а также ситуации и пр.

О громкости смеха или "Смейся, смейся громче всех..."

Считается, что громкий смех - это неприлично, неаристократично, неэстетично, да и просто неинтеллигентно. Наверное, многие из нас в полной мере испытали всю эту критику на себе.

"Где же солидность?" - неизменно говорили нам учителя еще в школе (не правда ли, с тех пор это слово - "солидность" - для некоторых из нас стало нарицательным, ассоциирующимся с чем-то нафталиновым

и твердокаменным? Недаром solid в переводе с английского - твердый!).

Но даже и во взрослом состоянии кому-то из нас приходится иногда слышать: "Так хохотать не солидно, потеряешь авторитет!" Но смеяться "в кулачок" многие из нас, к счастью, так и не научились.

Будем снисходительны к любителям громко посмеяться!

Смех - не просто проявление эмоций, это уникальное и бесплатное лекарство от многих недугов. О роли смеха в укреплении нашего здоровья стоит поговорить особо.

Хотите эксперимент?

Представьте себе, что в период легкого заболевания вы решили почитать и выбрали Достоевского, например "Братьев Карамазовых".

Давно хотелось прочесть (или перечесть) и всегда что-то мешало! Наконец-то! И время есть! Каким же будет эффект? С большой вероятностью, у вас значительно усилится ощущение дискомфорта, повысится психическое напряжение, а недомогание усилится.

Что же происходит?

Дело в том, что смех вызывает эмоциональное возбуждение, которое всегда сопровождается определенными физиологическими реакциями: изменением артериального давления, содержания сахара в крови, частоты пульса и дыхания, напряженности мышц. Естественный и искренний смех сопровождается усилением иннерва-

ния начинают совершаться лучше. И еще важно, что здоровый смех, создавая оптимальные условия для питания всех тканей нашего организма, является еще и эффективнейшим эликсиром молодости.

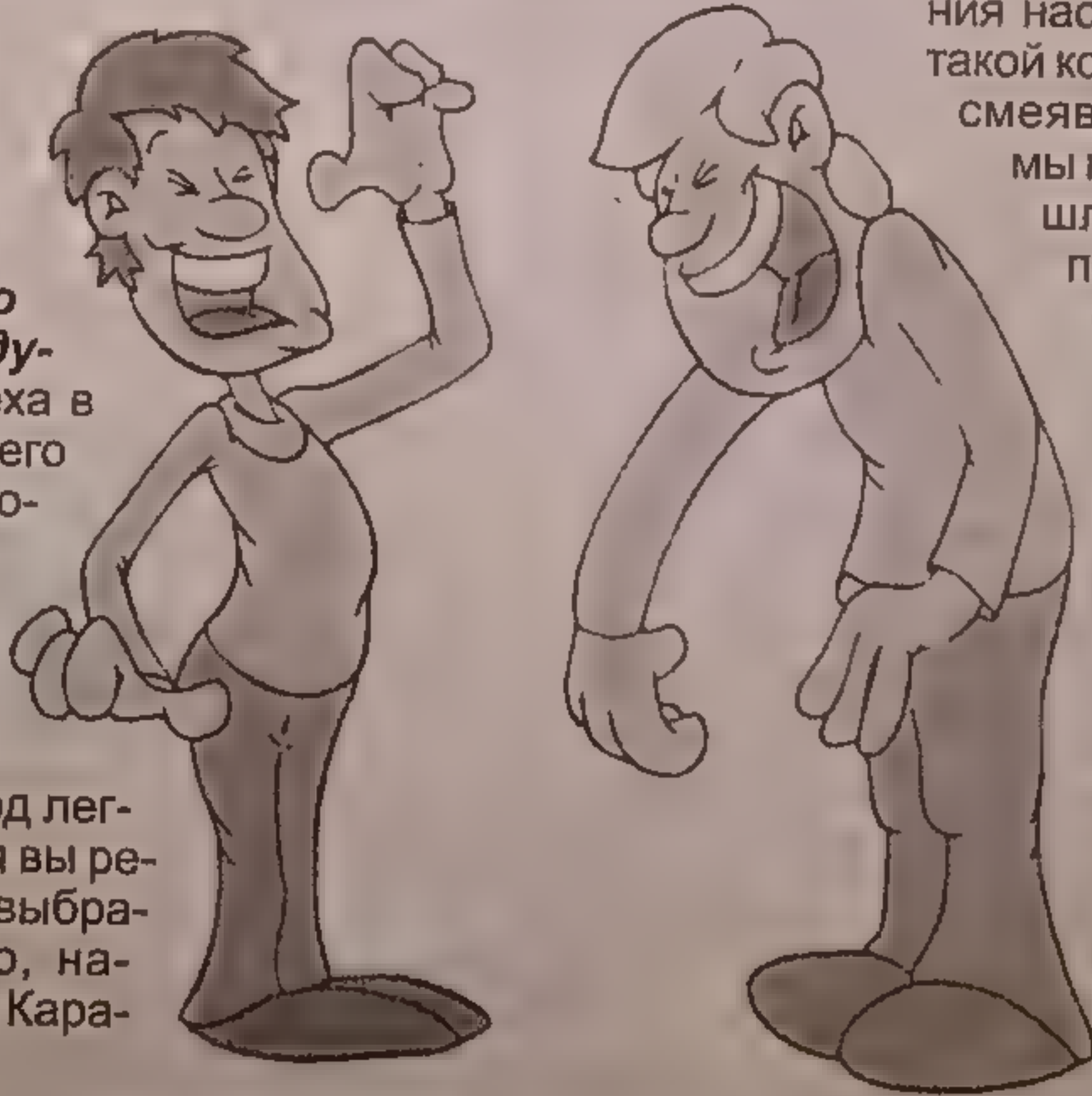
Помните так называемые "комнаты смеха" с зеркалами, дающими потрясающе уморительные, карикатурные изображения нас самих? Выйдя из такой комнаты и вволю насмеявшись над собой, мы на самом деле прошли великолепный и полезнейший сеанс смехотерапии.

По своей функциональной значимости смех так эффективен, что психологи называют его "стационарным бегом трусцой". При этом следует отметить, что положительное влияние смеха на наш организм является не

только сиюминутным, но и отдаленным.

Не будем упускать ни малейшего случая посмеяться, и пусть юмор будет неизменно и повсеместно с нами, раскрашивая в самые яркие краски даже самые серые будни...

Здорового вам смеха!
Галина Лазарева



ции в мышцах. При этом происходит расширение мелких кровеносных сосудов, усиливается приток крови к коже, что проявляется и внешне: кожа краснеет и теплеет. Ускоренное кровообращение облегчает питание тканей организма, и все физиологические отправления

**Будущая мама
Симптомы отравле-**

- * рвота (до 3 раз в сут-ки);
- * диарея (4-5 раз);
- * повышение температу-ры (37-37,5°C).

Как быть?

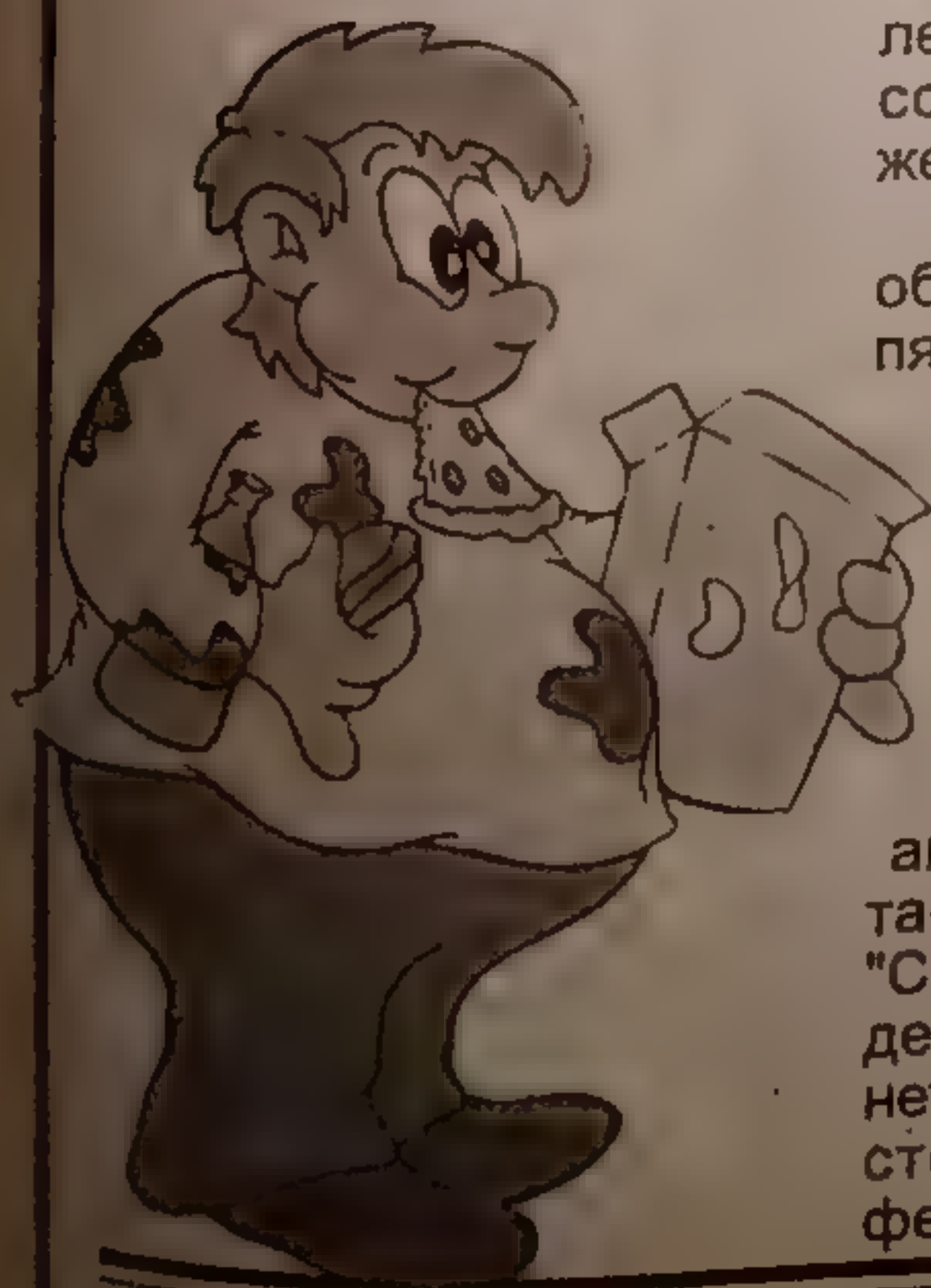
* Обычно первая по-мощь при отравлениях на-чинается с промывания желудка, но беременной женщине этого делать не следует.

* Поскольку со рвотой и поносом теряется много жидкости, будущую маму надо выпаивать кипяче-ной водой, а лучше раз-вести в 1 литре кипяче-ной воды 1 пакетик по-рошка "Регидрон" и пить этот раствор каждые 15 минут по 1 столовой лож-ке. За сутки нужно выпить 1-1,5 л жидкости. Из лекар-ственных препаратов хо-рошо помогает "Смек-та" (1 доза на 1 стакан кипяченой воды 3 раза в день), активи-рованный уголь (2 таблетки 3 раза в день).

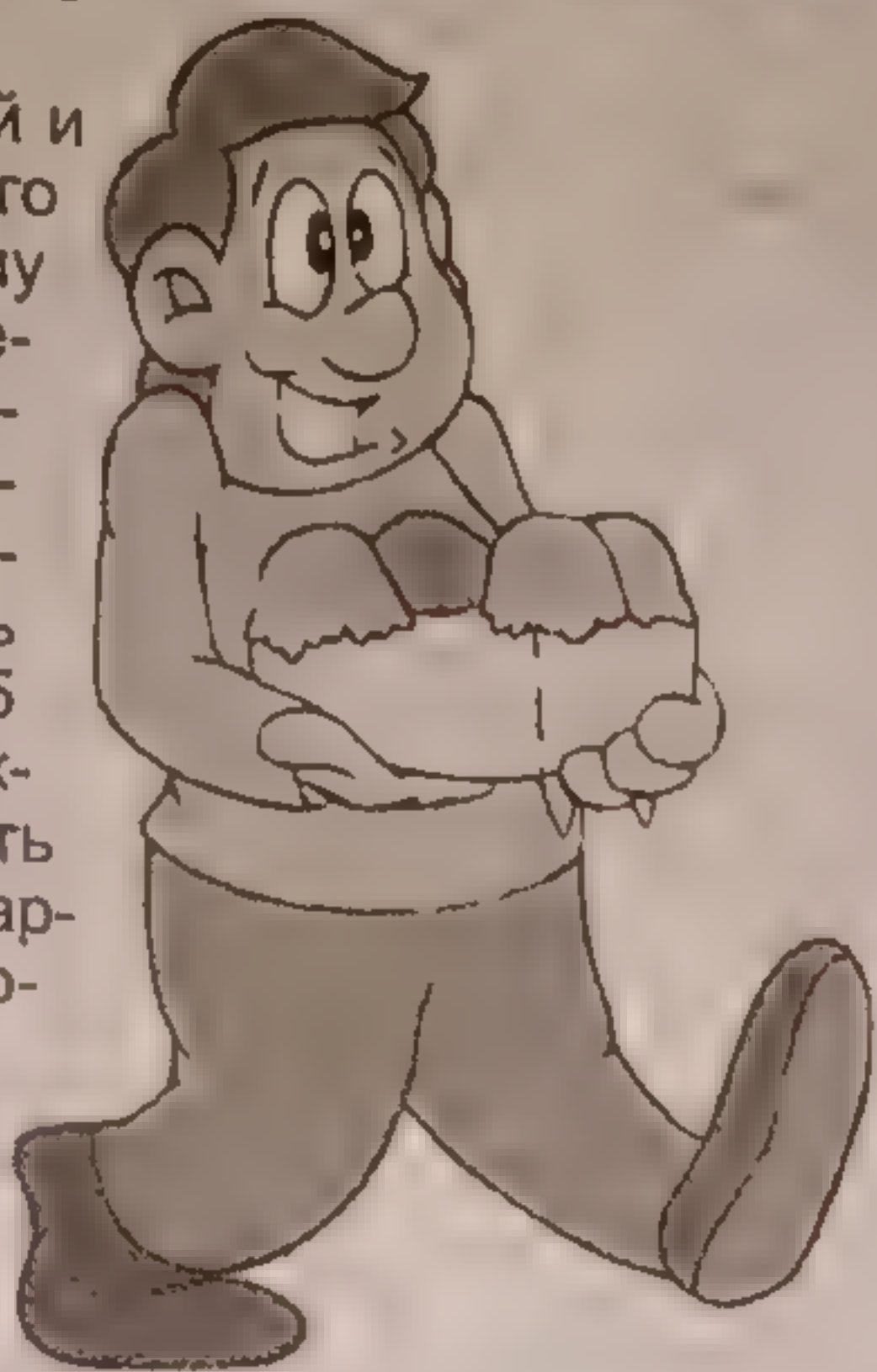
* Ничего не ешьте до тех пор, пока не станет легче! Усиленная работа кишеч-ника может вызвать сокра-щения матки, а, следова-тельно, преждевременные роды.

* Если появилась частая рвота, понос и высокая температура, нужно сроч-но вызвать "Скорую по-мощь".

**Марина Шалимова,
врач-акушер.**



ТИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ



Они возникают из-за некаче-ственных продуктов, которые содержат возбудитель того или иного заболевания. Особен-но осторожным надо быть с кефиром, творогом, сосисками, колбасными изделиями.

стакана ки-пяченой воды.

* При легкой форме пищевого от-равления мама может продолжить кормить ма-лыша грудью. Главное со-блюдать правила личной гигиены.

* Обратитесь к врачу, его консультация необхо-дима как маме, так и ма-лышу.

Если у женщины высо-кая температура, частая рвота и диарея, нужно срочно вызвать "03".

Малыши

Если у ребенка рвота, тошнота, слабость, боли в животе и повышение тем-пературы, жидкий стул (понос) - это симптомы кишечной инфекции или пищевого отравления (особенно если сходные признаки заболевания об-наруживаются и у других членов семьи).

* Отравление начина-ется остро, со схваткообраз-ных болей, чаще в подло-жечной, реже - в околопу-почной области. Течение болезни непредсказуемо, поэтому при первых сим-птомах обращайтесь к врачу.

* Лечение начинается с промывания желудка. Если после промывания тошнота и диарея сохра-няются, можно попоить ребенка раствором "Ре-гидрона".

Профилактика:

Не давайте малышу "со-мнительные", с вашей точ-ки зрения, продукты.

Храните продукты и го-товую пищу при темпера-туре 2-4°C.

"Диарея путеше-ственников"

Она возникает из-за за-ражения особым видом кишечной палочки (E. Coli) или резкого изменения диеты и режима.

Начинается болезнь с расстройства кишечника, появления колик и поноса. Может начаться лихорад-ка, озноб, рвота, иногда боли в суставах, мышцах. Сильная диарея особенно опасна в тропиках, так как грозит малышам обезво-живанием. Заболевание может длиться от несколь-ких дней до 2 недель. Кон-сультация врача требует-ся обязательно, ведь не-тяжелое отравление мо-жет оказаться и кишечной инфекцией, и малярией, и аппендицитом.

Какую помощь могут оказать родители?

* Строго соблюдайте диету.

* Потерю жидкости нуж-но обязательно компенсировать некрепким чаем или подкисленной кипяче-ной водой.

**Мария
Андреева,
терапевт**

Влияние беременности

Врачи говорят, что беременность и вскармливание грудью могут вызвать гормональные изменения в организме женщин, больных эндометриозом, и на какое-то время прекратить симптомы этого болезненного заболевания матки. Но исследования показали, что женщины с эндометриозом гораздо чаще бывают бесплодны, чем здоровые в этом отношении. Те, которые зачали, подвергаются большей опасности

Годами боль ползла по вашему телу, как воришка кот, ворую ваше время, спокойствие и счастье. В течение многих дней у вас болит низ спины без видимой причины. Больно ходить в туалет, больно заниматься сексом. Первые пару дней менструации сильные спазмы заставляют вас лежать в постели, свернувшись клубком.

Ваш гинеколог назвал этого коварного незнакомца "эндометриоз". Эндометриальная ткань, которая должна выстилать внутренности матки и ежемесячно меняться во время менструального цикла, разрастается, выходит из матки и распространяется на яичники, вокруг маточных труб и по связкам, поддерживающим матку. Там, куда добирается эта ткань, она сплетает нечто вроде паутины, вживляясь во внутренние ткани. А потом, как нормальная эндометриальная ткань, она разбухает и кровоточит во время менструации, в результате чего образуется жидкость, которая не может выйти наружу и вызывает воспаление и рубцы. Наверное, ваш врач попробует несколько разных медицинских подходов к лечению эндометриоза. Тем временем есть кое-что, что вы можете сделать сами, чтобы помочь себе и облегчить боль.

ЭНДОМЕТРИОЗ

ИЛИ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ

выкидыша, и среди них выше уровень внематочной беременности, когда оплодотворенное яйцо прикрепляется вне матки.

И хотя симптомы эндометриоза могут исчезнуть во время беременности, после рождения ребенка они часто возвращаются, сообщают в Ассоциации эндометриоза.

Разделите с кем-нибудь вашу боль. Позвоните в местный женский центр и найдите группу поддержки. Иногда помогает уже то, что вы не одна страдаете, что и другие люди проходят через это. Это также источник информации. Некоторые методы не всем помогают, но всегда есть новые мысли о том, что можно попробовать. Какие-нибудь женщины скажут: "Я принимала это болеутоляющее, и оно помогло мне".

Вам придется многое узнать о своей болезни. Если вы будете полагаться только на своего врача, дела пойдут не так хорошо. Они значительно лучше обстоят у

тех женщин, которые сами ищут для себя решения.

Ведите менструальный календарь. Отмечайте свой цикл. Заметьте, когда симптомы выражены сильнее, а когда они едва проявляются. Следите за своей диетой и деятельностью, а потом подумайте, как то, что вы едите, и те упражнения, которые вы делаете, влияют на цикл. Вы сможете управлять некоторыми симптомами, избегая того, что вызывает боль, и узнав, что заставляет вас чувствовать себя лучше.

Блокируйте образование простагландина. Одной из причин спазма, особенно во время менструации, является то, что ваш организм вырабатывает слишком много простагландина, гормона во внутренней оболочке матки. Он чрезмерно стимулирует мышцы матки и заставляет их сильно сокращаться. И, как у всех мышц, которые работают слишком много, у них начинается спазм. Аспирин и другие противовоспалительные средства могут ослабить спазмы, но самыми лучшими болеутоляющими

средствами в открытой продаже являются антипростагландины, такие, как "Адвил", "Медипрен" или "Нуприн".

Ешьте больше рыбы. Добавьте к вашей диете натуральный антипростагландин в виде рыбы. Рыба содержит Омега-3 жирные кислоты, которые подавляют образование простагландина.

Добавьте жара. Женщинам, страдающим эндометриозом, могут принести облегчение некоторые старинные средства для снятия менструальных спазмов и боли внизу живота. Попробуйте отдых в постели, влажное тепло или грелку и теплое питье для расслабления сведенных спазмом мышц внизу живота.

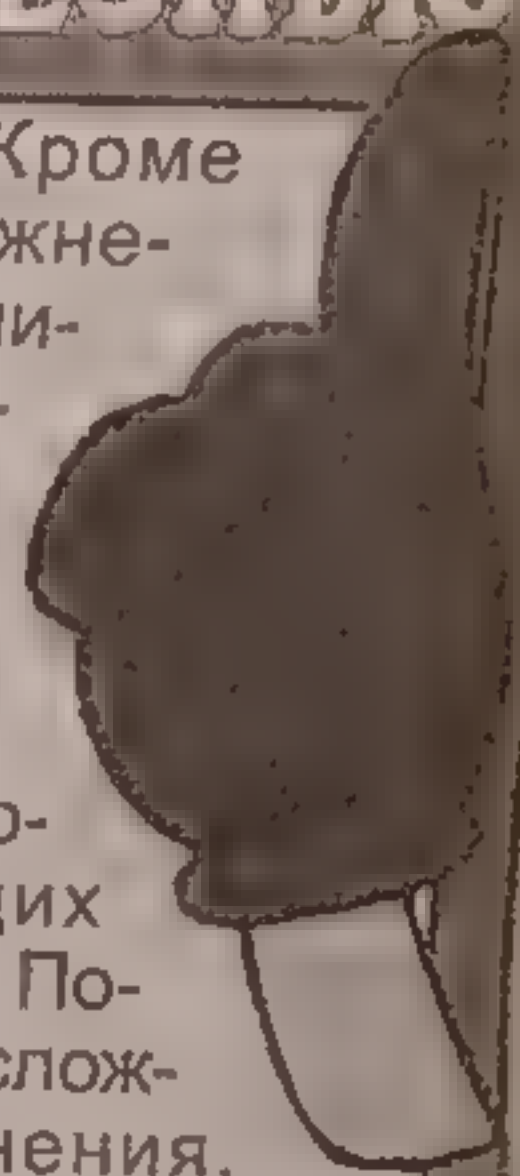
Попробуйте холодную грелку. Если тепло не помогает, вы, возможно, относитесь к тем женщинам, которые находят облегчение от холода, а не от тепла, положите на низ живота пакет со льдом.

Упражняйтесь, чтобы боль утихла. Физические упражнения снижают уровни эстрогенов, что может замедлить рост эндомет-

риоза. Кроме того, упражнения увеличивают образование в организме эндорфинов, естественных болеутоляющих субстанций. Попробуйте несложные упражнения, например ходьбу, так как резкие движения могут растянуть спайки и рубцовую ткань.

Сократите потребление кофеина. "Кофеин в газированных напитках, чае или кофе усиливает боль у некоторых женщин", согласно мнению д-ра Незхэта. Он советует женщинам воздержаться от кофеина.

Салфетки вместо тампонов. Д-р Незхэт считает, что если не препятствовать менструации и дать ей идти свободно, можно предотвратить эндометриоз. Тампоны могут усугубить менструальные спазмы, затыкая вход во влагалище, как пробка. Пользуйтесь лучше салфетками, а не тампонами, особенно если у вас узкое влагалище и маленький вход в него.



Не что иное, как собственный опыт побудил автора заметки к небольшому исследованию на тему "Почему люди скрежещут во сне зубами и как с этим бороться". Нет-нет, не стоит думать, что автор по ночам стирает собственные зубы в порошок и очень обеспокоен этим обстоятельством. Дело совершенно в ином. Просто на днях мне "посчастливилось" разделить купе с попутчиком, который так

ным признаком наличия глистов, никакой научной базы под этим представлением нет. И вообще, ученые затрудняются четко назвать причины возникновения бруксизма, рассматривая в качестве рабочих гипотез сразу несколько. Например, есть мнение, что "зубовный скрежет" во сне является одним из проявлений нарушения регуляции глубины сна, что ставит бруксизм в один ряд с такими состояниями как храп во сне, сомнамбу-

Несмотря на то что дети наиболее подвержены бруксизму, большинству из них периодически возникающий ночной скрип зубами ничем не грозит, и со временем дети его попросту "перерастают". Однако родители должны внимательно отнестись к состоянию здоровья ребенка, если он после ночного приступа бруксизма просыпается с головной болью или болезненными ощущениями в мышцах лица. В та-

Во-первых, это психологические и психотерапевтические методы избавления пациента от хронического стресса, включая обучение приемам саморегуляции и аутотренинга. К примеру, достаточно эффективным для устранения

О СКРЕЖЕТЕ

ЗУБНОМ



громко скрипел зубами во сне, что иногда умудрялся перекрыть этим неприятным звуком даже стук колес поезда и периодическое лязганье элементов вагонной сцепки. Ночь, благодаря такому соседству оказавшаяся бессонной, и послужила толчком для изучения обозначенной проблемы. И вот что удалось выяснить.

Специалисты именуют возникающий в результате ритмических произвольных сокращений жевательной мускулатуры скрежет зубами во сне бруксизмом. Этот термин возник от греческого слова *brucsein*, которое и означает, собственно говоря, скрип зубами. Бруксизм встречается не так уж редко. По некоторым данным, 15 процентов населения планеты с разной силой скрипят зубами во сне. Среди детей бруксизм встречается чаще, чем среди взрослых, — практически каждый третий, а по утверждениям некоторых ученых, даже каждый второй ребенок дошкольного и младшего школьного возраста склонен скрипеть ночью зубами.

Хотя в народе бытует мнение о том, что скрип зубов во сне является вер-

лизм, ночные кошмары и ночной энурез.

Другие специалисты полагают, что скрип зубами во сне возникает из-за аномалий прикуса, и пока зубы верхней и нижней челюсти не "притрутся" друг к другу, бруксизм не исчезнет. Имеются данные о наследственной предрасположенности к бруксизму. Специально проведенные исследования не показали каких-либо характерологических особенностей у людей, склонных скрипеть зубами ночью. **И тем не менее большинство ученых сходятся во мнении, что бруксизм чаще возникает у людей, регулярно испытывающих на себе какие-то стрессовые влияния, вследствие которых являются внутреннее беспокойство, напряженность, гнев, возбуждение перед сном и так далее.** Все это в равной степени относится как к взрослым людям, так и к детям. Впрочем, кратковременные (до 10 секунд) эпизоды бруксизма во время сна могут встречаться и у совершенно здоровых, находящихся в положительном эмоциональном тоне людей.

В некоторых случаях следует обращаться за помощью к психоневрологу и стоматологу. Первый поможет разобраться в причинах возникновения бруксизма, а второй — подскажет, как защитить зубы от разрушения. Ведь если в течение нескольких месяцев и даже лет неосознанно и истово скрежетать зубами каждую ночь, то вряд ли удастся сохранить их в целостности. Кроме того, в результате выраженного бруксизма иногда может возникнуть патология височно-нижнечелюстного сустава.

Понятно, что бруксизм имеет не только медицинские последствия — это состояние активно и бесцеремонно создает коммуникативные проблемы у взрослых. Вряд ли кому из окружающих придется по душе проживание с таким бедолагой в одном номере гостиницы, комнате общежития или купе поезда. Все это свидетельствует о том, что злостно скрежещущие зубами во сне субъекты нуждаются в медицинской помощи.

И такая медицинская помощь существует.

бруксизма считается прием самоконтроля пациентом положения собственных челюстей в период бодрствования — зубы должны соприкасаться друг с другом только в момент пережевывания пищи. Принцип так и называется: "Губы вместе, зубы врозь".

Помимо этого, специалисты советуют перед сном доводить до изнеможения жевательную мускулатуру с помощью тщательного перемалывания зубами яблока, моркови или чего-нибудь еще. Утомленные таким способом мышцы гораздо меньше склонны произвольно сокращаться ночью. Мышечное напряжение хорошо снимает горячий компресс, накладываемый на область жевательной мускулатуры, — опять-таки перед сном.

Ну а в то время, когда непосредственно происходит борьба пациента с самим собой за победу над ненавистным бруксизмом, стоматологи рекомендуют защитить зубы от ночного разрушения с помощью специальных капп и других приспособлений.

А.Мошинецкий

Обратите внимание!

МАССАЖ

по-русски

Вы все еще решаете, как активно заняться собственным здоровьем? Может быть, начать с массажа? Приятно, полезно, эффективно. Но какой вид выбрать?

На вопросы читателей отвечают специалисты московской Объединенной больницы-поликлиники МЦ УД Президента РФ: врач-косметолог Валентина Милешина и массажист Павел Гордеев.

"Решил пройти курс массажа. Стал просматривать рекламные объявления - голова пошла кругом от различных непонятных названий. Разъясните, какие бывают разновидности массажа".

- Прежде всего, массаж бывает для лица и для тела. Когда работают с лицом, используют совсем другие приемы, нежели при массаже тела. Если массажистка освоила только массаж лица, она не имеет права работать с телом - и наоборот.

Массаж лица бывает пластический, косметический, вибрационный, точечный. А разновидности массажа тела таковы - лечебно-оздоровительный, релаксационный, спортивный, лимфодренажный. Одна из новых техник - антицеллюлитный массаж.

Помимо этого, любой из видов массажа тела может быть общим и частичным. От пальцев ног до мочек ушей - таков маршрут общего массажа. А при частичном прорабатываются только проблемные участки.

Чаще всего общим бывает лечебно-оздоровительный или релаксационный массаж. А частичным - лимфодренажный, который выполняется на бедрах и икрах.

Нередко частичный и общий совмещают. Делают, например, общий релаксационный и отдельно в технике лечебного массажа прорабатывают проблемную, скажем, воротниковую зону.

"Моя подруга после курса косметического массажа буквально расцвела - цвет лица улучшился, дряблость и шелушение кожи исчезли. Поможет ли мне такой массаж стать привлекательнее? Мои проблемы - излишняя жирность кожи, угревые высыпания".

- Косметический массаж предназначен для сухой кожи лица. Используют его и при нормальной увядающей коже. Но для жирной он не подходит. Техника, в которой косметический массаж выполняется, не решает проблем жирной кожи.

который жирной коже совсем ни к чему.

Для кожи, сальные железы которой работают слишком уж активно, хорош пластический массаж. Более интенсивные нажатия помогают излишкам кожного жира покинуть сальные протоки. После курса таких процедур поры заметно сужаются, кожа становится более матовой. Помимо прочего, делается пластический массаж по тальку, который слегка подсушивает кожу.

Плюс ко всему, пластический массаж тонизирует мышцы лица. А его успокоительное действие выше всяких похвал.

Вибрационный массаж - он еще называется массаж по Жаке - средство от угревой сыпи. Выполняется он выдавливающими движениями, а потому освобождает поры от их содержимого, борется с высыпаниями.

"Недавно услышал мнение, что традиционный российский массаж и массаж, который делают на Западе, - разные вещи. В чем же они отличаются друг от друга? Какой из них - отечественный или "импортный" - стоит выбрать, если моя главная задача - расслабиться?"

- Традиционно в России любой массаж тела, кроме расслабляющего, делается с глубокой, основательной проработкой мышц. Прикосновения массажиста ощутимые, порой слегка болезнен-

ные. Но благодаря такой технике мышцы укрепляются, расслабляется нервная система, дыхание становится легким, а сон - крепким и спокойным.

Конкретные проблемы "русский" массаж тоже может решить - вновь сделать подвижным поврежденный сустав или исправить осанку. В основном такая целенаправленная работа - удел лечебного массажа.

Массаж по западному образцу - это, в основном, поверхностные, не "тревожащие" мышц прикосновения. Как бы ни называли такой массаж - оздоровительным, спортивным, - он приносит в основном расслабление.

Сегодня в такой технике работают многие салоны красоты. Если вам предлагают массаж с использованием косметики какой-либо западной фирмы - почти наверняка процедуры будут релаксационными. Потому что обучение массажу мастер прошел на базе фирмы-производителя.

Ставка при таком массаже делается в основном не на руки массажиста, а на применяемые препараты, на создание расслабляющей обстановки. Часто используются различные ароматические масла. Если вы хотите расслабиться, такие процедуры - то, что надо.

Елена ВАХТАНГОВА



Кроме того, перед процедурой на кожу наносят питательный крем,

"ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ВЫ ВЗВОЛНОВАННЫ"

"...Какая красота должна быть у женщины?"

Ну, там... всего не упомянешь,.... нежно играющий румянец, тонкий стан, маленькая ножка, покатые плечи, так все это верно! Но главное, знаешь ли что? Легкое дыхание!"

И. Бунин

Как вам дышится?

Без дыхания нет жизни, дышать - значит жить. Известно, что можно прожить некоторое время без еды, труднее - без воды, но всего лишь несколько минут - без воздуха.

И важно, что с дыханием связана не только сама жизнь, но и ее продолжительность, и здоровье, и даже красота. Согласитесь, что сопение, пыхтение, одышка, ночной храп вряд ли украшают кого-либо, да и связаны, как правило, с различными заболеваниями (простудой, гайморитом, астмой, ожирением и пр.).

Как же нам следует дышать и что значит дышать "правильно"?

С детства нас учат: "Глубокий вдох и полный выдох!" Помните уроки физкультуры, производственную гимнастику?

Но всегда ли надо дышать глубоко? А может быть, лучше - поверхностно? Дышать "грудью" (кстати, многие находят это очень женственным!) или "животом" (что считается "мужским" дыханием)? Наконец: дышать ртом или носом? Ну, уж тут-то мы все хором заявим, что дышать ртом вредно. Ведь мы отлично знаем, что многие заразные заболевания своим распространением обязаны именно этой дурной привычке, так же как и простуды, и любые катаральные состояния.

Дети, которым позволяют дышать ртом, вырастают слабыми и подверженными хроническим заболеваниям.

Дыхание носом - основной принцип любой дыхательной системы. А вот что для нас предпочтительнее: поверхностное или глубокое дыхание? Здесь мнения разделяются.

Многие предпочитают первое и ссылаются, в частности, на метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) Бутейко. Известно, что с помощью дыхания можно вызвать изменения в крови концентрации углекислого газа (CO_2) и кислорода (O_2), а это является регулятором целого ряда физиологических функций в нашем организме. В частности, мы можем добиться снижения или повышения тонуса сосудов головного мозга (без лекарств).

Во время глубокого дыхания CO_2 чрезмерно выделяется из организма, и для того чтобы в клетках не нарушился баланс необходимых веществ, включаются рефлекс, понижающие концентрацию кислорода. В результате сужаются сосуды мозга, сердца, кишечника.

Вспомните визиты к врачу, когда "прослушивая" вас, врач говорит:

"Дышите глубже! Еще, еще!..." А у Вас уже кружится голова, не упасть бы!... Бывало такое состояние?

Метод же ВЛГД способствует повышению концентрации в крови CO_2 и более активному переходу O_2 из крови в ткани. И это оказывается полезным при лечении целого ряда заболеваний. Однако полезно ли нам постоянно поверхностно дышать, что называется, "на кончике носа"? Увы! **Во-первых**, систематическое повышение концентрации углекислого газа приводит к так называемому "закислению" организма (в тканях он содержится в виде угольной кислоты) и развитию различной степени ацидозов - нарушения обмена веществ, связанные с избыточным содержанием кислот в крови и тканях организма. И следом обусловленные этим неприятности: головная боль, снижение работоспособности и пр. **Во-вторых**, при поверхностном дыхании мы не полностью задействуем органы дыхательной системы, а это, конечно, недопустимо (ведь известно: "что не двигается, то отмирает"). Вспомним, что в соответствии с задействованными в процессе дыхания органами различают три основных вида дыхания: "верхнее" (ключичное), "среднее" (диафрагмальное) и "нижнее" (брюшное).

Оптимальным является сочетание всех трех видов дыхания. Именно такое сочетание тренирует всю нашу дыхательную систему, приводя в движение все части дыхательного аппарата и осуществляя полную вентиляцию и очищение наших легких. А кроме того, при этом еще происходит и массаж органов брюшной полости, что, безусловно, очень ценно для работы нашей системы пищеварения.

Кратко техника полного дыхания заключается в следующем:

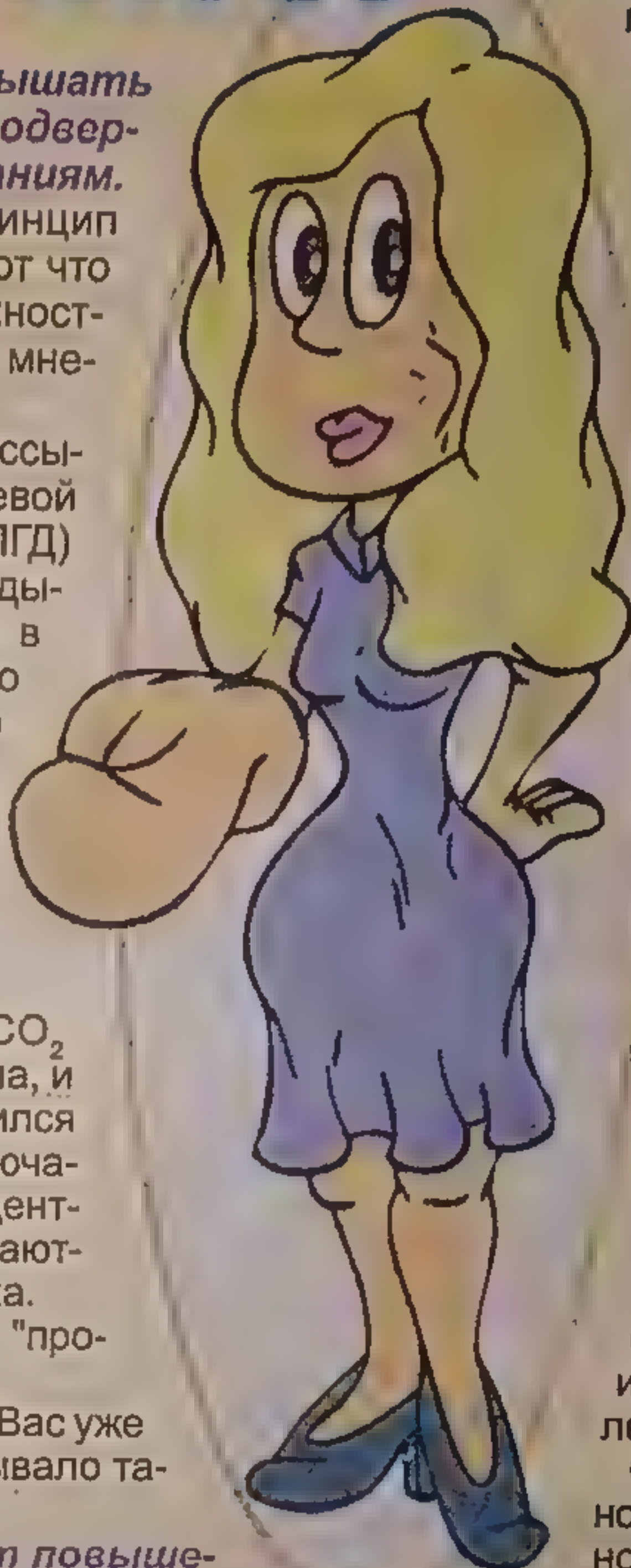
Стоя или сидя (голова, шея, позвоночник - на одной линии), делаем выдох до конца, затем усилием диафрагмы вниз максимально выдвигаем вперед живот, медленно вдыхая и заполняя некоторой порцией воздуха нижнюю часть легких. Не отпуская живота, продолжая вдох, раздвигаем ребра и поднимаем вверх ключицу, наполняя воздухом легкие. Но чтобы воздух проник в каждую клеточку легких, задержим дыхание (в самом конце вдоха), максимально втягивая живот. Диафрагма при этом поднимается вверх. Несколько секунд и делаем медленный выдох.

Осваивать полное дыхание можно по элементам (поверьте, усилия

стократ окупаются!). Что же касается глубины дыхания, то все зависит от обстоятельств. Согласитесь, что вряд ли кому-либо из нас захочется дышать глубоко в прокуренных или пыльных помещениях. Скорее всего, мы инстинктивно и совершенно правильно перейдем на самое поверхностное дыхание, на которое способны.

Но, конечно, оказавшись на природе, мы с громадным удовольствием глубоко вдохнем аромат цветов и трав или дыхание моря.

Галина
Лазарева



Это интересно!

Сырые овощи

Каждый день вы обязательно должны съедать хотя бы немного сырых овощей или фруктов. Кроме этого, необходимы вареные овощи и злаки. Полезнее всего овощи ярко-

Воздух - ценное "горючее" для каждой из миллиардов клеток. Поэтому необходимо уделять больше внимания технике дыхания. Проводите больше времени за городом и освоите хотя бы минимум несложных упражнений.

ситуации, заставляющие нас чувствовать себя раздраженными или подавленными. Избегать их невозможно, поэтому вы должны научиться избавляться от напряжения. Не надо их копить! Найдите время для пауз, во время которых вы може-

старайтесь не перегреваться и почаще проветривать квартиру: температура в комнате, где вы спите, не должна превышать 16-17°C.

Смейтесь!

Во время смеха работает гораздо больше мускулов, чем вы думаете: это не только мышцы лица, но и брюшного пресса, и ди-

Известно, что средняя продолжительность жизни постепенно увеличивается: мы живем дольше, чем наши прадедушки и прабабушки. Но жить дольше - не значит жить лучше. Ибо главное - сохранить здоровье и бодрость на долгие годы. Сложно? Совсем не так сложно, как кажется. Достаточно лишь немного изменить ваши устоявшиеся взгляды на повседневную жизнь, уделить себе чуть больше внимания - и тогда вы подарите любимому человеку (а ведь он - это и есть вы) не просто десять лет жизни, а годы счастья. Вот советы, разработанные специалистами Токийского института здоровья.

ПОЧЕМУ ЯПОНЦЫ ЖИВУТ ДОЛГО



зеленой или ярко-оранжевой окраски (шпинат, морковь, тыква). Таким образом ваш организм будет получать необходимые витамины, минеральные вещества и растительные волокна.

Умейте отличать жиры... от жиров

Вопреки распространенному мнению жиры необходимы организму, особенно в пожилом возрасте. Весь вопрос в том, какие именно жиры. В подсолнечном и оливковом масле содержатся ценные кислоты, необходимые для увеличения продолжительности жизни. Выпивайте ежедневно по чайной ложечке любого из этих масел. А вот употребление сливочного масла, сыра и мяса нужно сократить.

Учитесь двигаться и дышать

Воздух необходим организму гораздо больше воды и пищи. И не только для того, чтобы наполнить легкие.

Будьте счастливы

Все переживаемые нами эмоции остаются не только в "голове". Они управляют большинством физиологических реакций организма. Поэтому, когда мы грустим или нервничаем, иммунная система (система естественной защиты организма), перестает вырабатывать клетки Т и В, которые защищают нас от инфекционных заболеваний и даже (!) рака. И наоборот, испытывая чувство полного удовольствия и наслаждения жизнью, мы укрепляем иммунную систему и, следовательно, свое здоровье.

Заставляйте мозг работать

Если заставлять мозг интенсивно работать, он вовсе не переутомляется. Наоборот, в любом возрасте, а особенно в пожилом, необходимо постоянно "будить" зоны мозга, ответственные за память.

Расслабляйтесь

Современная жизнь постоянно преподносит

те успокоиться и расслабиться.

Лучше спать больше

Недаром говорят, что "утро вечера мудренее". Хороший сон не только проясняет мысли, но и позволяет организму дать необходимый отдых мускулам, замедлить сердечный ритм, понизить артериальное давление и наладить систему гормональных выделений. При замедленном темпе существования клетки лучше восстанавливаются, а мышцы снова обретают тонус. Известно, что даже раны быстрее затягиваются во сне.

Не кутайтесь

Как и любая другая, защитная система организма нуждается в постоянных тренировках. Если вы постоянно кутаетесь, носите теплую одежду, постепенно организм привыкает к тому, что за чем защищаться, если вы его постоянно оберегаете? Достаточно будет малейшего ветерка или небольшой инфекции, чтобы ваш организм сдался - вы заболели. Поэтому

афлагмы, и желудка. Кроме того, смеясь, мы дышим особенно глубоко, что обновляет запасы кислорода в клетках, помогает расправить бронхи и легкие и освободить дыхательные пути. Смейтесь!

Доставляйте себе удовольствие

Беседа с подругой или другом, что-то вкусное, хороший фильм или цветы... вы сами можете дополнить список маленьких радостей, доставляющих вам удовольствие. Они помогают головному мозгу вырабатывать серотонин, называемый также "гормоном счастья".

Ешьте меньше

Исследования показывают: все люди, благополучно перешагнувшие столетний рубеж, были умерены в пище. Известный японский биолог Цусима Рой советует составлять дневной рацион из расчета 1500-2000 калорий в день. А в качестве постоянного дополнения он рекомендует витамины (А, Е и С).

КОСМЕТИКА ФЛОРЫ

Здравствуй, уважаемая газета. За своей кожей я люблю ухаживать, но только стараюсь пользоваться исключительно дарами природы. Особенно хороши в применении травы для проблемной кожи.

Подорожник известен как ранозаживляющее средство при порезах, нарывах, ожогах. На пораженное место накладывают чистые листья и закрепляют повязкой. Эффективнее использовать смесь сока подорожника и 20%-ного спирта (1:1). После ванны ею протирают потертости и трещины усталых ног.

Освежит увядающую кожу теплая смесь сока подорожника с молоком (1:1). При жирной, пористой коже лица применяют для умывания настой сухих листьев (2 столовые ложки на 1 стакан кипятка).

Для очищения сухой кожи пригодится настой листьев подорожника (1:10) или сок, разведенный водой (1:3). Для длительного хранения можно приготовить лосьон: на 1/4 стакана водки берут 1 столовую ложку сока из листьев подорожника. Протирают лицо утром и вечером.

Иногда используют для фитомассажа лед. Для приготовления его берут 2 столовые ложки сока из мелко нарезанных листьев подорожника, заливают 1 стаканом кипятка. После того как смесь остынет, ее процеживают, разливают в формочки для льда и замораживают в холодильнике. Кусочками льда протирают жирную, пористую кожу с глубокими, резкими морщинами, после этой процедуры не рекомендуется смазывать лицо жирным кремом.

Ольга Шакурова

БОРЕЦ ПЕРЕБАРЫВАЕТ РАК

Здравствуй, любимая газета. Ученые медики тщательно исследуют лекарственные свойства растений, чтобы помочь людям избавиться от серьезных заболеваний. Но в народе они давно известны. Одним из таких растений является борец.

Борец - русское название АКОНИТА (известен также как иссыкульский корень) - произошло от слова "бороть", перебарывать недуг, иначе царь-зелье, царь-трава. Применяется как наружно, так и внутрь при лечении злокачественных новообразований (рака желудка, злокачественной анемии и ангины). Как противовоспалительное средство при острых инфекциях, сепсисе, дифтерии, скарлатине, при желудочно-кишечных коликах, а также печеночных и почечных коликах, сахарном диабете, при плеврите, невралгиях, сифилисе, параличе, полиартрите, при сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно хорошо применить при раке легких.

Никто не должен забывать, что убить злокачественные клетки может только яд, коим и является аконит, и поэтому передозировка им, так же как и болиголовом, не допустима! Этот корень - ЯД, применять его нужно осторожно и, разумеется, убирать подальше от детей.

Схема, по которой нужно принимать настой корня внутрь.

1-й день по 1 капле; 2-й день по 2 капли; и т. д. до 10-го дня. 10-й день по 10 капель; 11-й день по 10 капель; 12-й день по 9 капель; 13-й день по 8 капель; и т. д. до

20-го дня; 20-й день по 1 капле.

Принимать по 3 раза в день до еды на 50 мл воды.

Для больных повторить три курса с перерывами 5-10 дней (ориентируйтесь по состоянию здоровья). С целью профилактики, учитывая нашу загрязненную планету, можно принять хотя бы один курс.

Родина Галина

СЕРПУХА ВЕНЦЕНОСНАЯ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Есть в моей аптечке такое растение - серпуха венценосная. Наверное, не многие слышали о нем, однако в народной медицине оно используется довольно часто.

Народное название: горлянка, заячьи лапки, зеленница, коровьи языки, медвежьи пальцы, Христово ребро, цветуха-серпуха.

Используется вся надземная часть и корневище. Настой травы используется как внутреннее средство при желтухе и поносе, так и наружно при ангине, фарингитах, ларингитах, тонзиллитах (полоскание). Применяется при анемии, рвоте, желтухе, грыже, геморрое, злокачественных опухолях. Настоем травы поят больных эпилепсией, а так же назначают при неврозах, параличах, психических заболеваниях, экземе.

Отвар корневищ, собранных осенью используют при гонорее. Способ применения: 2 ч.л. корневищ залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 3 часа, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Или: 1 ч.л. измельченной травы залить 1 ст. кипятка, настоять 2-3 часа, процедить, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Безъязыкова Г.И.

ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Расскажу вам по секрету рецепт моего деда, который до старости не знал, что значит мужские болезни.

Для предупреждения простатита (и аденомы простаты) мужчинам старше 45 лет следует ежедневно употреблять до 15 г цветочной пыльцы;

* 25 г измельченной коричневой кожуры плодов каштана конского залить 250 г спирта и настаивать в темном месте 10 дней, ежедневно встряхивая. Процедить. Пить по 25-30 капель 3 раза в день;

* регулярно употреблять тыквенные семечки утром, незадолго до завтрака, а если есть возможность, то и в течение дня;

* при остром простатите 30 г цветков груши обыкновенной залить 1 л кипящей воды, настаивать, укутав, 10 мин. Пить по 5 ст. в день;

* взять в равных долях по весу листья березы, лещины обыкновенной, траву хвоща полевого. 4 ст. л. измельченной смеси залить 3 ст. воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 5-7 мин., настаивать 1 ч., процедить. Пить по 1/2 ст. 3 раза в день в течение месяца.

И.Ж.

КОКТЕЙЛИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ С МЕДОМ

Здравствуй, уважаемая газета! Хочу поделиться с вами и со всеми читателями столь любимой газеты рецептами, которые эффективно помогают лечить многие заболевания. То, что мед - это уникальное лекарство, известно уже давно и испытано временем. А вот в сочетании с некоторыми лекарственными травами он может заменить некоторые дорогостоящие лекарства.

Рецепт первый. По одному стакану сока моркови, редьки, столовой свеклы, хрена (в стакан, наполненный тертым хреном, добавляют 50 мл водки и настаивают сутки), стакан меда и сок одного лимона. Все тщательно перемешивают деревянной лопаточкой в эмалированной посуде, переливают в банку, хранят в холодном месте. Принимать по ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение двух месяцев. Этот курс дает великолепные результаты при лечении гипертонической болезни, но противопоказан при гастритах с высокой кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатите.

Рецепт второй. 3 стакана молока, 4 ст. ложки меда, 300 г черной смородины (свежей или протертой с сахаром).

В посуду с протертой смородиной медленно вливать кипяченое охлажденное молоко, быстро размешивая, чтобы оно не свернулось. Предварительно в кипящее молоко положить мед, размешать. Употреблять в охлажденном виде при гриппах и ОРЗ.

1 стакан минеральной воды - нарзана, боржоми или другой, 1 ст. ложка меда, сок половины лимона.

Успешно применяется при гипертонической болезни, при бессоннице, рекомендуется людям с повышенной нервной возбудимостью.

Рецепт третий. Чай из цветков алтея (ст. ложка цветков на стакан воды) ст. ложка меда. Принимать три раза в день при ОРЗ и воспалении мочевых путей.

Настой брусники (20 г листьев на стакан воды), 20 г меда.

Принимать несколько раз в день при почечных камнях, подагре.

Рецепт четвертый. 500 г очищенного и измельченного лука, 50 г меда, 40 г сахара.

Варить в литре воды на слабом огне 3 часа; жидкость охладить, слить в бутылку и плотно закупорить. Принимать 4 - 6 ст. ложек в день при сильном кашле.

Татьяна Аркаева

ОТ КОЛИК В ЖИВОТЕ У МАЛЫША

Здравствуй, "Семейный лекарь"! На собственном опыте знаю, как мучительно переживает каждая мама любое недомогание своего малыша, тем более, если малыш еще настолько мал, что сказать ничего не может. А в последнее время маленькие дети болеют часто, причем болезни связаны в основном с кишечником. Бывает, что переходя на кормление коровьим молоком, у малышей начинаются колики в животе. Однако, если малыш не перестает кричать в течение двух недель, значит, проблемы не в молоке.

Попробуйте воду с перечной мятой. Хотя это никогда не было научно обосновано, вода с перечной мятой считается старинным средством от колик в животе. Недавно было обнаружено, что

активным ингредиентом масла перечной мяты является вещество, которое мешает усвоению кальция и расслабляет кишечный тракт. Рекомендуется растворить в воде плитку сушеной мяты, а затем наполнить детскую бутылочку мятной водой. Не нужно давать ребенку мятное масло, так как оно может вызвать у ребенка раздражение. Переждите. Если ничего не помогает, можно, конечно, найти утешение в том факте, что обычно колики проходят к трем месяцам. Самое большее дети плачут от боли в животе до шести месяцев, но желудочные колики редко длятся так долго. К сожалению, от колик нет панацеи. Но народные средства все-таки помогут избавить ребенка от боли.

Петрова Г.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СБОРЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Не считайте за дерзость, но я хотела бы порекомендовать читателям некоторые рецепты из народной медицины, которые я сама для себя назвала рецептами на все случаи жизни, то есть это основные средства первой помощи при самых распространенных недомоганиях.

Плоды можжевельника применяются как мочегонное средство в основном при заболеваниях мочевыводящих путей. Из 10 г можжевельниковых ягод готовится отвар - 200 мл и применяется по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Листья толокнянки (медвежьих ушек) - традиционное средство фитотерапии пиелонефритов, циститов, простатитов. Применяются внутрь в виде настоя или отвара. Листья толокнянки входят в состав мочегонных сборов.

Сбор мочегонный 1: листья толокнянки 3 части, цветков василька и корня солодки по 1 части; 1 столовую ложку залить крутым кипятком, настоять 20 минут, остудить, процедить, принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Сбор мочегонный 2: листья толокнянки и плодов можжевельника по 2 части, корней солодки 1 часть.

Листья брусники - применяют в виде отваров и настоев - 20 г на 200 мл - по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Почки березовые - применяют в виде настоев - 10 г на 200 мл - по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Ирина Гатилова

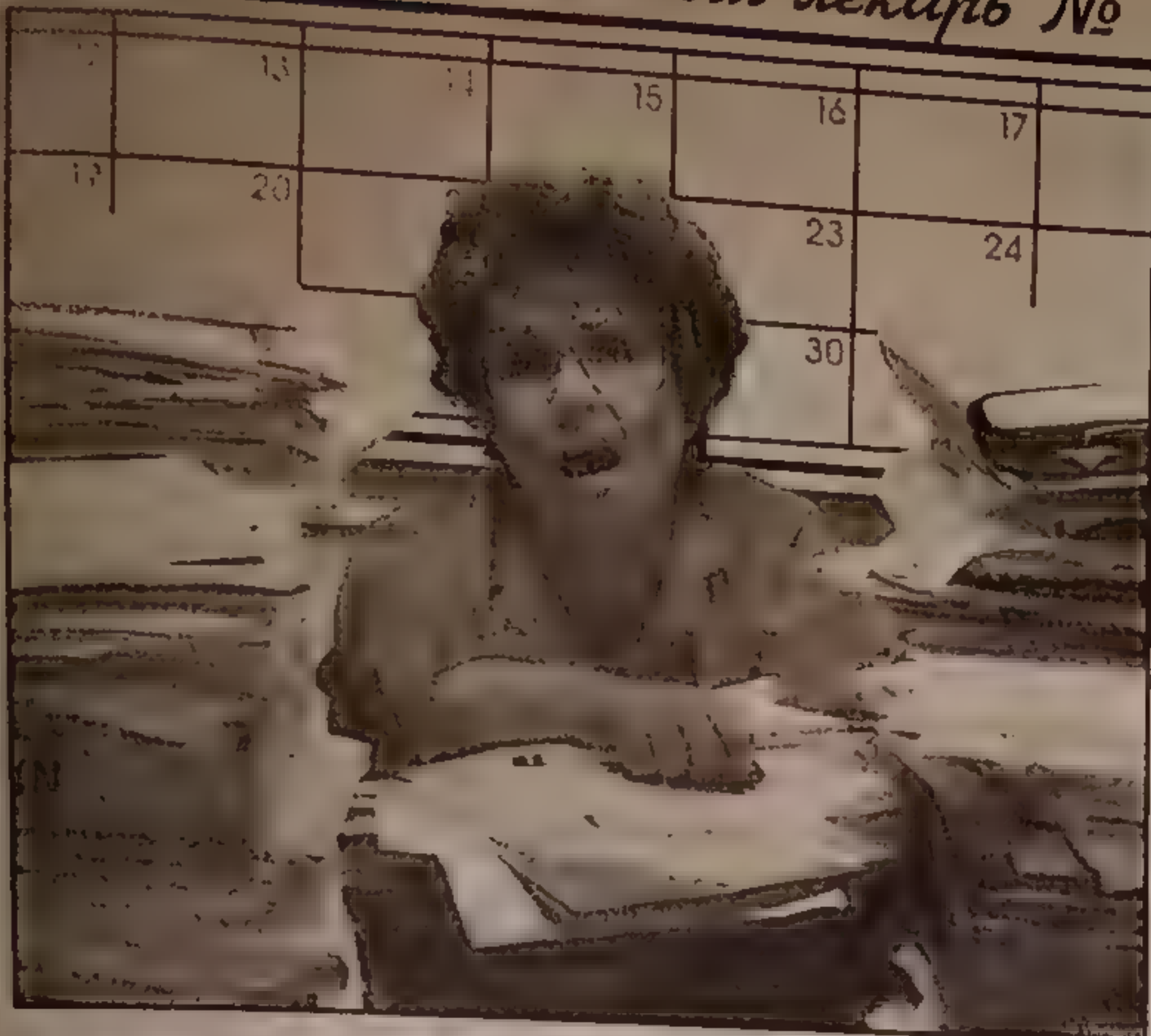
АЗАЛИЯ ВЫЛЕЧИТ ЯЧМЕНЬ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У меня есть некоторые секреты лечения с помощью азалии, такой лекарственной травки, которыми пользовалась моя бабушка много лет.

Если на глазу вскочил ячмень, соберите несколько лепестков азалии и прикрепите их ко внутренней стороне запястий бинтом или тряпочкой - через полдня ячмень пройдет. Тем, у кого эта напасть уже приняла хроническую форму, рекомендуется держать мешочек с сухими лепестками и листьями азалии (соотношение 1:2) под подушкой, заменяя их по мере исчезновения приятного аромата. При опрелости ног высушенные и измельченные лепестки азалии засыпаются в чистые носки перед тем как их надевать.

При дискинезиях желчевыводящих путей используют лекарственные растения с анальгетическим, спазмолитическим, седативным, противовоспалительным и желчегонным действием.

Анна Воробская



говыми движениями до висков и затем по направлению к ушам. Таким же образом наносите на кожу лица крем. Для хорошего самочувствия ешьте побольше овощей и фруктов.

Как очистить сосуды?

Кому не знакомо ощущение онемения конечностей, на-

чинайте трясти (вибрировать) обеими руками и ногами одновременно. Времени на такое упражнение надо немного: его делают утром и вечером от 1 до 3 минут.

Сухофрукты от упадка сил

У меня есть проверенное средство от упадка сил. Думаю, что оно многим будет полезно, потому что сейчас народ какой-то хилый пошел. Даже молодежь и та еле ноги передвигает. Мой внук, например, раньше приходил из института и ничего не мог делать, пока не отдохнет часа два. А как начала я ему давать мое лекарство, так он сразу ожил, стал бодрым, энергичным, в глазах огонек появился. Записывай-

НЕХИТРЫЕ СПОСОБЫ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ

Для стимуляции кровообращения

Энергично встряхните руки, сядьте поудобнее и постарайтесь расслабиться. Начните массаж с головы. Кистями обеих рук похлопывайте макушку, затылок, плечи, а затем и все те участки тела, которые Вы сможете достать.

Для снятия напряжения в затылке

Обхватите затылок руками так, чтобы концы пальцев на шейных позвонках почти соприкасались. Сделайте выдох и откиньте голову назад. Делайте поглаживающие движения руками вперед по направлению к ключицам.

Для снятия усталости

Возьмите себя большими и указательными пальцами за мочки ушей и подвигайте их круговыми движениями - вперед-назад. Благодаря этой эффективной технике вы уже через несколько минут будете чувствовать себя бодрыми.

Для спокойствия и против морщин

Положите кончики указательных и средних пальцев сначала на середину лба. Помассируйте лоб кру-

пример, при долгом сидении в одном положении? А связано оно с сосудами, их чистотой. Как же за сосудами следить?

Самый простой в приготовлении и хорошо очищающий сосуды состав готовится из семян льна. Вечером 1/3 стакана семян заливают 1 литром воды, доводят до кипения и 2 часа держат на водяной бане.

За ночь отвар настаивается, утром его процеживают. Получается примерно 850 миллилитров киселеподобной жидкости. Ее рекомендуют выпить за 5 дней. Пьют по 1/3 стакана утром натощак и вечером до еды. Для того чтобы был хороший эффект, пить надо 15 дней. Лечение повторяют через 3 месяца.

Вот еще один рецепт очищения сосудов: берут 1 килограмм корней петрушки, 1 килограмм сельдерея с корнем и 2 лимона. Пропускают все через мясорубку, смешивают с 1 стаканом меда. Смесь хранят в холодильнике и принимают утром натощак по 2-3 столовые ложки.

Капилляры верхних и нижних конечностей - являющихся двигательной силой циркуляции крови в конечностях - рекомендуется укреплять выполнением весьма простого упражнения: лягте спиной на пол, под шею подложите валик. Затем поднимите вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног держались параллельно полу. В таком состоянии

те рецепт. Надо взять по 200 г кураги, вяленого инжира и чернослива без косточек. Эту смесь тщательно измельчите в однородную массу сечкой (через мясорубку не пропускайте, а то все лечебные свойства исчезнут). После этого добавьте ядра 25 грецких орехов, мелко порезанных ножом (только не давите их и не толките), и все хорошо перемешайте.

Этого объема вам должно надолго хватить. Кончится - приготовьте новую порцию. Храните лекарство в хорошо закупоренной стеклянной посуде в холодильнике. Принимайте его ежедневно по одной столовой ложке с небольшой горкой. Ребенку давайте по одной чайной ложке тоже с горкой.

Можно запивать лекарство из сухофруктов стаканом кефира или простокваши. Кстати, если будете принимать его с утра, то это вполне заменит вам завтрак. При вечернем приеме смесь из сухофруктов пойдет вместо ужина.

Думаю, что это лечебное средство не помешает и здоровым людям - здоровее будут. А особенно полезно оно, на мой взгляд, тем, кто перенес тяжелую болезнь или операцию. С его помощью они быстро восстановят потерянные силы и пойдут на поправку.

Анна Кузьминична

ДОКТОР СТИРИТУС

Для чего нужен спирт в домашней аптечке?

Спирт бывает разным. В медицине применяют очищенный 96%-ный или 70%-ный этиловый спирт (этанол). Он так и называется - "медицинский". Спирт можно заменить водкой. А вот технический спирт категорически нельзя использовать для лечения. Даже при наружном применении могут быть ожоги, а если спирт всосется, то и отравления.

Полезнейшее свойство спирта - уничтожение инфекции. Другое, не менее важное, - дубление кожи. И если вы случайно порезались, а под рукой ничего нет, то совсем необязательно

бежать в аптеку - место повреждения можно обработать спиртом или водкой.

Часто при бритье или выщипывании бровей на коже появляются микро-травмы, то есть повреждения, невидимые глазом. Советуем до и после бритья обрабатывать кожу 70%-ным спиртом. И на следующее утро вам уже не придется лицезреть прыщи на месте удаленных волос.

Не обойтись без спирта при лечении фурункула и панариция (гнойное воспаление пальца). Если в первые-вторые сутки сделать компресс с водкой или наполовину разведенным 96%-ным спиртом, то гнойник не образуется.

Не следует отказываться от спирта и при уже созревшем гнойнике. Хорошо вытягивает гной двухслойная повязка: первая - марлевая салфетка с мазью Вишневского, а сверху - салфетка, смоченная 40%-ным спиртом.

При рожистом воспалении мази противопоказаны, и кожу надо обра-

батывать только 70%-ным спиртом - тогда воспаление не будет распространяться вглубь.

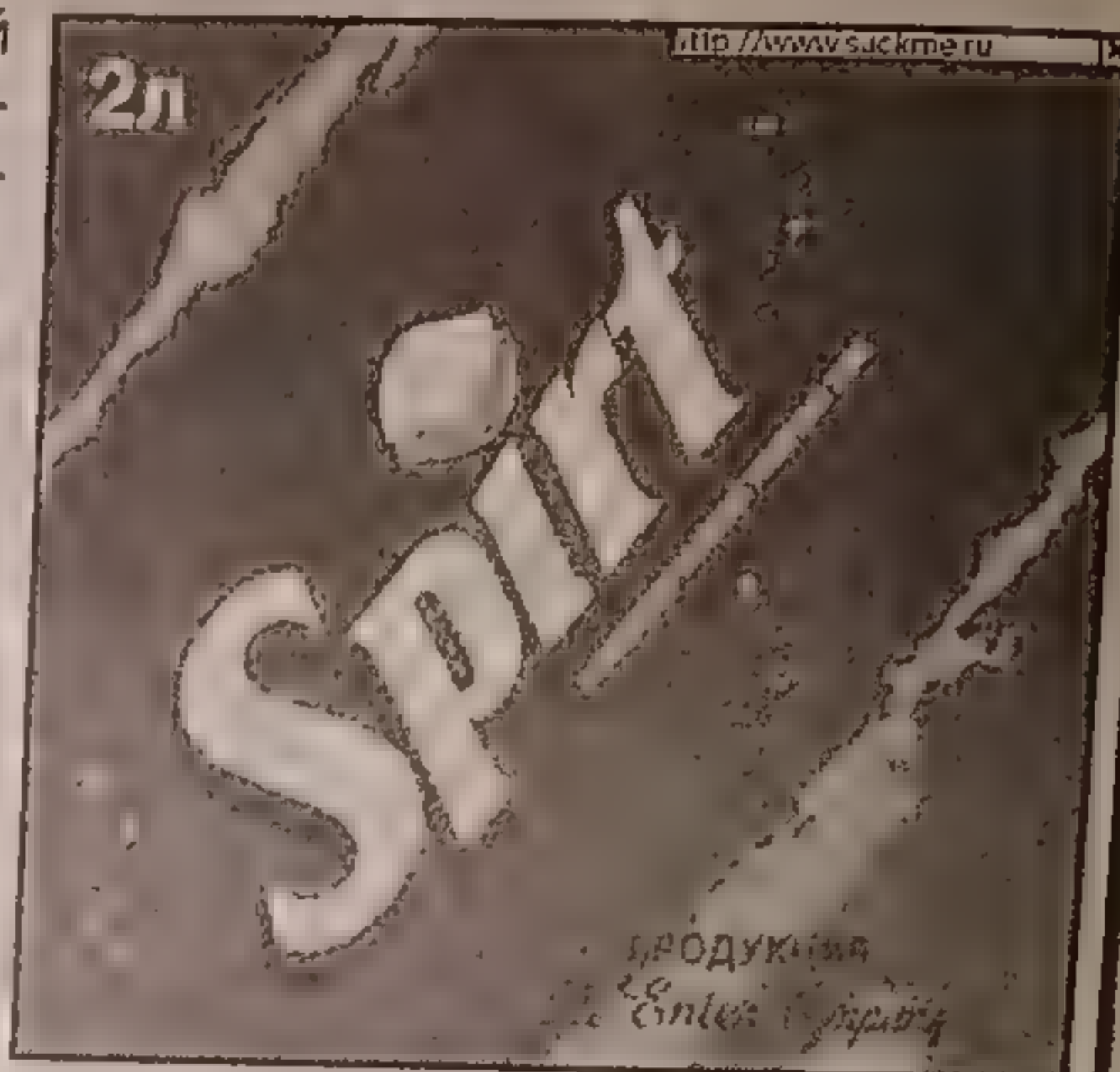
Втрое разбавленный 96%-ный спирт полезно закапывать в "стреляющее" ухо. Если начать это делать сразу, можно предотвратить гнойный отит.

К сожалению, мало кто знает, что спирт - это отличное жаропонижающее средство. В домашних условиях он может снизить температуру детям и больным со рвотой. Разотрите разведенным спиртом спину и грудь пациенту, но не накрывайте его одеялом. Этанол быстро испарится и снизит температуру кожи и организма в целом.

При ожогах сразу же обработайте кожу спиртом. Быстро испаряясь, он охладит поверхность, уменьшит боль, а главное - предотвратит образование пузырей.

Еще одно свойство спирта - противошоковое. Он действует на организм как наркоз, и при травме,

когда под рукой нет обезболивающих препаратов, выручит полстакана разведенного спирта.



Любые травы, настоянные на водке или спирте, действуют на организм сильнее, чем отвары и настои.

Метиловый спирт по запаху и вкусу трудно отличить от этилового. Он чрезвычайно опасен: прием внутрь приведет к слепоте или летальному исходу. Неразборчивые любители спиртного, добывающие спирт на работе, рискуют отравиться. И спасти такого горемыку может только... стакан разбавленного этилового спирта - единственного эффективного противоядия.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот уже несколько месяцев выходит в свет новое приложение еженедельника "Аргументы и факты" - газета "АиФ. Долгожитель".

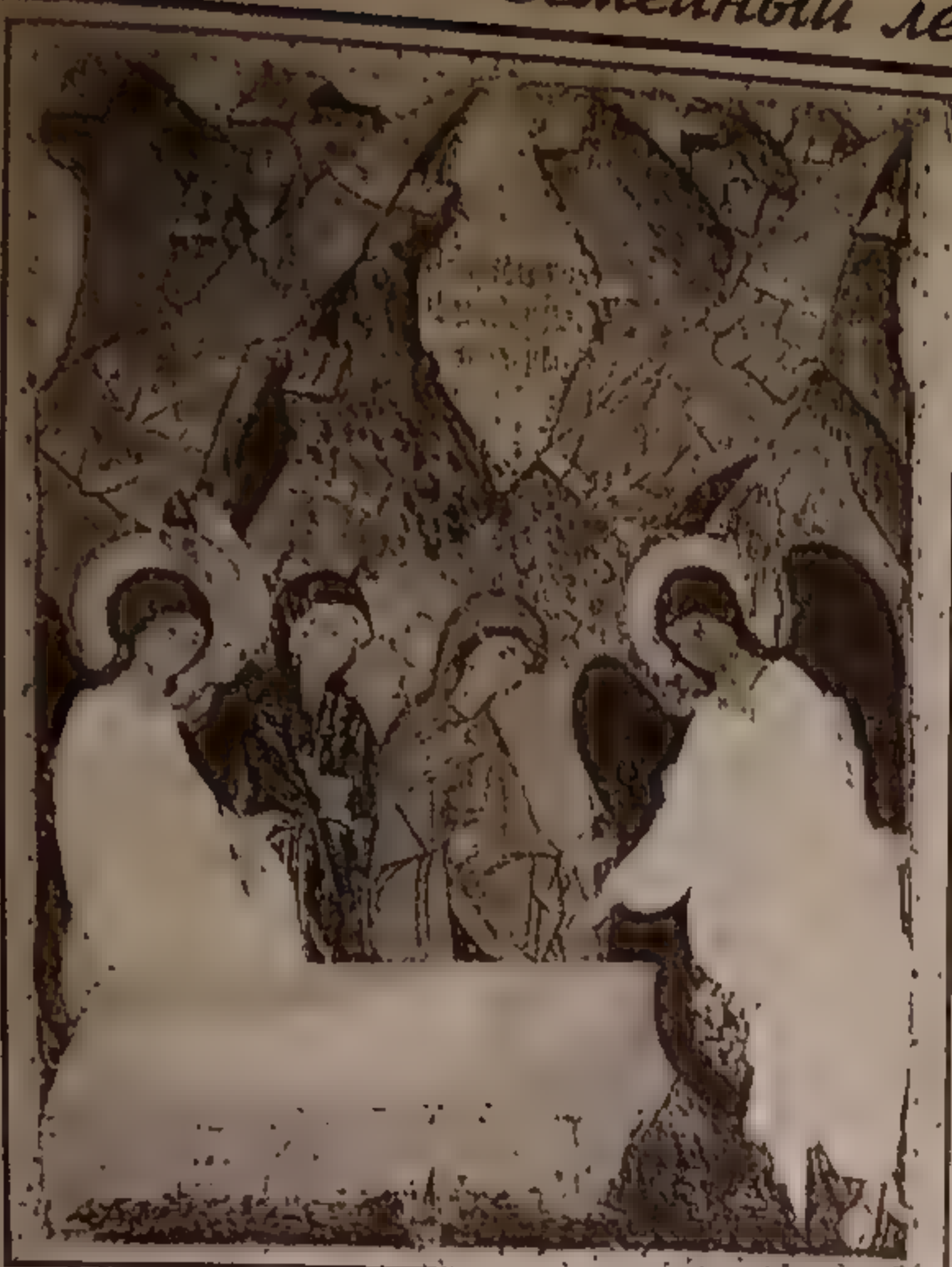
Это издание - для людей старших поколений, которые беззаветно создавали и защищали великую страну. Сейчас Россия вновь подвергается нелегким испытаниям, и вновь становятся востребованы нравственные устои и ценности наших стариков, их знания и исторический опыт. Величайшей вершиной подъема народного духа в истории страны была и останется Великая Отечественная война. Конечно, о ней написано немало мемуаров, опубликовано множество документов, но это - официальная история. А ведь у каждого война была своя - свои победы и поражения, горечь и радость, боевые друзья и подруги, встречи и расставания, потери и приобретения...

"АиФ. Долгожитель" призывает всех, кто помнит нелегкие военные годы, поделиться личными воспоминаниями и внести свою лепту в создание народной истории войны. Ваши рассказы будут опубликованы на страницах "Долгожителя" и сборников "Народная война". Может быть, тут вы повстречаетесь со своими однополчанами или соратниками по работе в тылу. Может быть кто-то узнает неизвестные подробности жизни и подвига своих родных и близких. Но главное - ваша память нужна не только вам, но и молодежи - даже если они этого порой не осознают.

Наш адрес: 101000 Москва, ул. Мясницкая, 42.

"АиФ. Долгожитель". На конверте делайте пометку: "Народная война".





НЕДЕЛЯ СВЯТЫХ ЖЕН-МИРОНОСИЦ

В 3-ю Неделю по Пасхе Святая Церковь воспоминает святых жен-мироносиц и праведных Иосифа Аримафейского и Никодима - тайных учеников Христовых. Своим богослужением Церковь вновь поставляет нас на Голгофе у Креста Христова, с которого снимают Пречистое Его Тело Иосиф и Никодим, и в вертограде у гроба, где они полагают Тело Иисуса Христа, и где затем мироносицы, пришедшие помазать Тело благовонными маслами, первыми удостоиваются видеть Воскресшего Господа. По примеру святых жен-мироносиц и мы должны возгревать в сердце своем истинную самоотверженную любовь к Спасителю нашему, чтобы, как говорит Апостол (Рим. 8, 38-39), ничто не могло отлучить нас от Него - ни настоящее, ни грядущее, ни жизнь, ни смерть, ни ангелы, ни человеки.

Проповедь священника Михаила Захарова

Во второе воскресенье после Пасхи Святая Православная Церковь празднует память святых жен-мироносиц, а также праведных Иосифа Аримафейского и Никодима. Когда Иуда предал Христа первосвященникам, все ученики Его бежали. Апо-

стол Петр следовал за Христом до двора первосвященника и там, обличаем, что он Его ученик, трижды отрекся от Него. Весь народ кри-

чал Пилату: "Возьми, возьми, распни Его!" (Ин. 19.15). Когда распяли Иисуса, проходящий народ злословил Его и насмехался над Ним. И только Мать Его с любимым учеником Иоанном стояли у Креста и женщины, следовавшие за ним и Его учениками во время Его проповеди и служившие им, смотрели издали на происходящее. Среди них были Мария Магдалина, Иоанна, Мария, мать Иакова, Саломия и другие.

В первый день недели святые жены-мироносицы, купив ароматы, пришли рано ко гробу, чтобы помазать тело Иисусово, но увидели камень отваленным от гроба и ангела, который возвестил им, что Иисус воскрес. Господь явился Марии Магдалине, из которой изгнал семь бесов, и просил сказать апостолам, чтобы ожидали Его в Галилее.

Святые жены-мироносицы являют нам пример истинной жертвенной любви и самоотверженного служения Господу. Когда все оставили Его, они были рядом, не испугались возможных преследований. Не случайно именно Марии Магдалине первой явился Воскресший Христос.

Впоследствии, по преданию, святая равноапостольная Мария Магдалина много потрудилась в проповеди Евангелия.

Святая Православная Церковь отмечает этот день как праздник всех женщин-христианок, отмечает их особую и важную роль в семье и обществе, укрепляет их в их самоотверженном подвиге любви и служения ближним.

Насколько этот праздник отличается от так называемого Международного Женского Дня 8 Марта, установленного феминистскими организациями в поддержку их борьбы за так называемые права женщин, а точнее за освобождение женщин от семьи, от детей, от всего, что составляет для женщины смысл жизни. Не пора ли нам вернуться к традициям нашего народа, восстановить православное понимание роли женщины в нашей жизни и более широко отмечать замечательный праздник День святых жен-мироносиц.

Святая Мария Клеопова

Святая Мария Клеопова, мироносица, по преданию Церкви была дочерью праведного Иосифа, Обручника Пресвятой Девы Марии (память 26 декабря), от первого брака и была еще совсем юной, когда Пресвятая Дева Мария была обручена праведному Иосифу и введена в его дом. Святая Дева Мария жила вместе с дочерью праведного Иосифа, и они подружились, как сестры. Праведный Иосиф по возвращении со Спасителем

и Божией Матерью из Египта в Назарет выдал замуж дочь за своего меньшего брата Клеопу, поэтому она именуется Мариєю Клеоповою, т. е. женой Клеопы. Благословенным плодом того брака был священномученик Симеон, апостол от 70-ти, сродник Господень, второй епископ Иерусалимской Церкви (память 27 апреля). Память святой Марии Клеоповой празднуется также в Неделю 3-ю по Пасхе, святых жен-мироносиц.

Святая Иоанна Мироносица

Святая Иоанна Мироносица, супруга Хузы, домоправителя царя Ирода, была одной из жен, следовавших за Господом Иисусом Христом во время Его проповеди, и служила Ему. Вместе с другими женами после Крестной смерти Спасителя святая Иоанна приходила ко Гробу, чтобы помазать миром Святое Тело Господа, и слышала от Ангелов радостную весть о Его славном Воскресении.

Праведные сестры Марфа и Мария

Праведные сестры Марфа и Мария, уверовавшие во Христа еще до воскрешения Им их брата Лазаря, по убиении святого архидиакона Стефана, наступлении гонения на Церковь Иерусалимскую и изгнании праведного Лазаря из Иерусалима, помогали своему святому брату в благовествовании Евангелия в разных странах. О времени и месте их мирной кончины сведений не сохранилось.

ПРОСНУЛИСЬ - ПОЖАЛИСЬ, ИЛИ КАК ВСТАТЬ С ТОЙ НОГИ

Если у человека не ладятся дела, все валится из рук и ничего не получается, говорят, что "он встал не с той ноги". Это не просто слова. Медициной доказано: для того чтобы у вас был хороший день, надо правильно встать. Недаром у очень многих народов есть целые ритуалы вставания, специальные комплексы упражнений "приветствия солнцу".

Чтобы день прошел удачно и вы чувствовали себя бодро, не надо резко вскакивать с кровати при первом же трубном звуке будильника, переход из сна в состояние бодрствования должен быть неспешным и правильным. Для этого даже практически здоровому человеку полезно сделать несколько упражнений и потягиваний.

Что такое сон? Это особое состояние организма, при котором замедляются одни процессы (обменные, например) и усиливаются другие (нервные). Считается, что во сне мозг перерабатывает всю ту информацию, которую он получил за день, как бы раскладывая ее по полочкам. Происходит и изменение сердечно-сосудистой системы, уменьшается объем циркулирующей крови. Позвоночник несколько сжимается, как бы сплывается за время сна. Все эти системы надо подготовить к дневной работе. Для этого есть несколько очень простых упражнений.

Не забывайте о всех тех неприятностях, которые вас ждут в течение дня. Утром нужно зарядить-

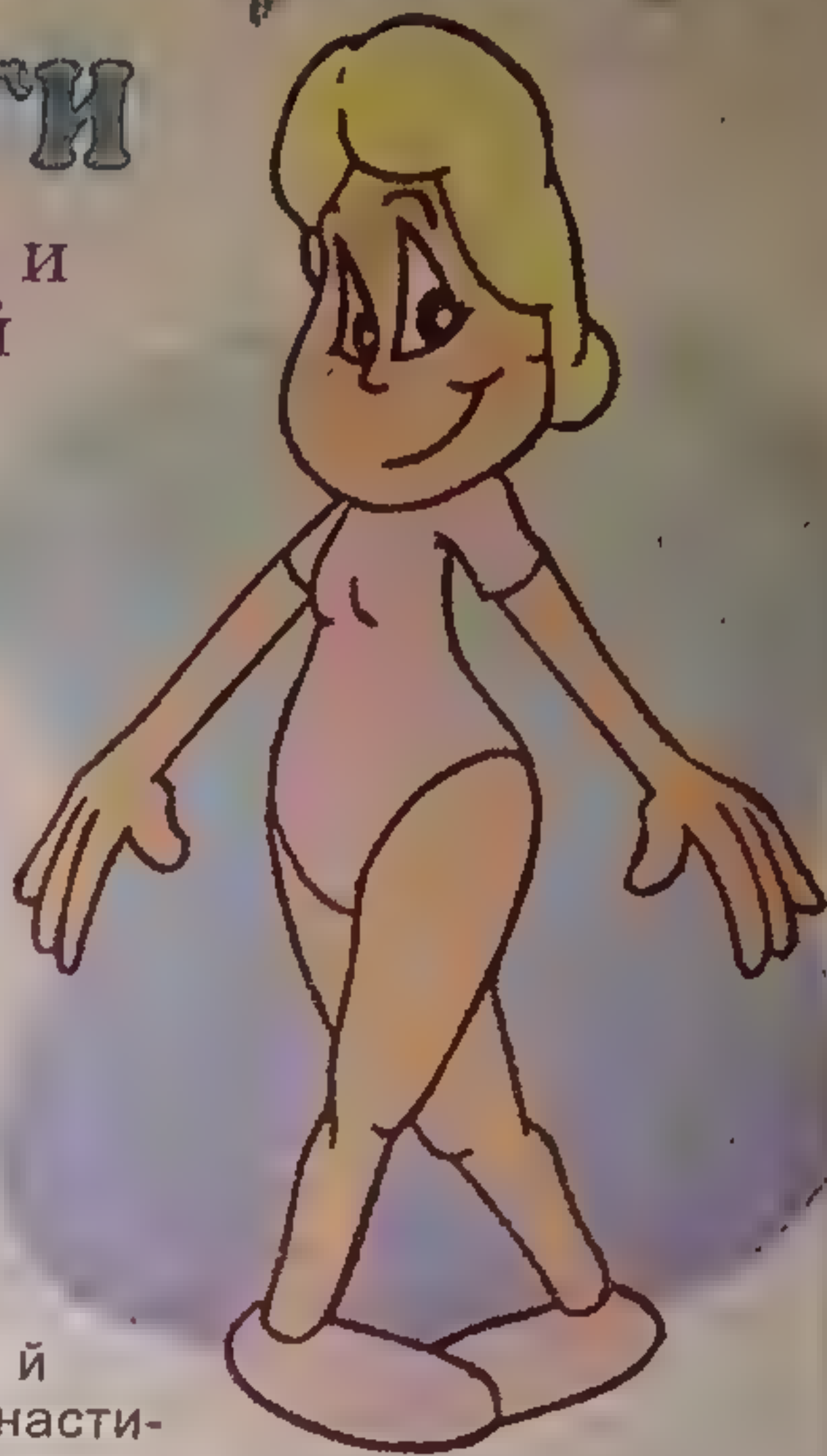
ся радостью. Если возможно просыпание под приятную, хорошую музыку, организуйте себе это. Сейчас утро и надо заниматься собой, не думая и не настраивая себя на неприятности, которые, может быть, еще и разрешатся.

Чтобы активизировать сердечно-сосудистую систему, надо, лежа на спине и положив руки на живот, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, напрягая живот и очень сильно выпячивая брюшную стенку при вдохе, а при выдохе максимально задвигая ее в себя (у кого получится). Таким образом вы естественным насосом разгоняете кровь из брюшной полости, в которой она застоялась. Вы интенсивнее дышите, вентилируются легкие. Сделайте 10-15 таких вдохов, кто сколько сможет. Те, кому сложно выполнять упражнение с вытянутыми ногами, могут их немного согнуть.

После этого перевернитесь на левый бок и лягте в утробную позу, то есть коленками к подбородку, положите правую руку на правое подреберье и также сделайте от 5 до 15 вдохов. Этим упражнением вы прочищаете желчные пути, оно очень полезно тем, у кого тугой кишечник.

Еще одна вещь, которую необходимо сделать утром, это растянуть позвоночник: правая рука вытягивается вперед, правую пятку тянете в противоположную сторону, то же самое с левой стороны. Потом двумя руками вы тянетесь вверх, а пятками вниз. Все утром слегка потягиваются, сделайте это более научно.

Если вам позволяет время, вспомните, как просыпается кошка, как она разминает свой позвоночник, то есть в коленно-локтевом положении нужно сделать выгибание и прогибание спины, касаясь грудью постели. После этой неболь-



шой гимнастики тоже не

надо сразу вскакивать. Сядьте и немного посидите на постели. Хорошо, если вы сделаете первый шаг на массажный коврик или встанете в массажные туфли. Походив в них 10-15 минут, вы разmassируете стопы, на которые проецируются все органы.

Если у вас есть какие-то заболевания, в утреннем пробуждении появляются некоторые особенности. Для людей с гипертонической болезнью утро - самое тяжелое время, и статистика, к сожалению, подтверждает, что самое большое количество катастроф с гипертониками (кризы, инсульты, внезапная смерть) происходит между 6 и 11 часами утра. Поэтому гипертонику еще в постели нужно принять лекарство и полежать некоторое время. Для того чтобы не было лишней нагрузки утром, необходимое должно быть подготовлено с вечера - от завтрака, который надо будет только разогреть, до костюма, который вы наденете, не стоя полчаса перед шкафом, нервничая от богатства выбора и недостатка времени. Утренняя суета может добавить много неприятностей, спровоцировать болезнь, так что ее надо свести до минимума. Выйдя на улицу, очень хорошо всем, а больным гипертонией особенно, пройти одну-две остановки пешком, "захватить" воздуха (если это не загороженный центр города).

Галина Холмогорова, ГНИЦ профилактической медицины



"Гостям предлагают лучшее", - твердит надоевшая телевизионная реклама пива. Раньше, во времена Киевской Руси, таким лучшим считались хлеб-соль, которые преподносили каждому дорогому гостю, желая при этом "счастья, здоровья и долголетия". Оказывается, в этой народной традиции заложена глубокая мудрость. Издавна на Руси хлебом и солью... лечили болезни. Поэтому, если вы обнаружили у себя "неизлечимую" болячку, - не спешите мчаться в ближайшую аптеку за новомодными дорогими препаратами. Воспользуйтесь лекарством, без которого не обходится ни одна трапеза.

Каждому второму человеку знакомы заболевания желудка. Чтобы избавиться от сих непрошенных "гостей", поджарьте кусочек белого хлеба на одной чайной ложке растопленного сливочного масла. Когда хлеб остынет, поместите его на 30 минут в стакан с питьевой водой. Полученный настой надо пить по 3-4 раза в день.

Если замучила ангина - ломтик белого хлеба надо опустить в кипящее молоко, после чего,

когда мякиш пропитается и немного остынет, вынуть и съесть. Повторять такую процедуру надо 3 раза в день. Дешево, вкусно, а главное, эффективно!

А вот при простуде здорово поможет соль. Разогрейте ее на сковороде (без масла, конечно) до такой температуры, чтобы больно было прикоснуться, насыпьте в полотняный мешок или обыкновенный чистый хлопчатобумажный носок и приложите к ногам, надев после этого шерстяные носки. А вот с прикладыванием таких

правил.

Первое из них гласит - хлеб нельзя выбрасывать. Кто свершит сие святотатство - непременно познает голодные времена.

Нельзя без приглашения брать последний кусок хлеба с тарелки, особенно девушкам на выданье. А вот если вам предложили, - ни в коем

Без хлеба сыт не будешь - это истина, усвоенная с детства. Но, оказывается, хлеб обладает еще и целебными свойствами...

ЛЕЧИМ СЯ ХЛЕБОМ



мешочков к носу - поостерегитесь. Переборщите с температурой - потом проблем не оберетесь. Можете также полоскать солью горло. При простудах помогает не хуже, чем полоскание содой.

Соль также поможет избавиться от депрессии и астении. В таких случаях 2 чайных ложки соли разводят в 1 литре воды и обтираются этим раствором по утрам. А при гнойных ранах (но только закрытых!) соль и вовсе исключительный продукт. Нагноился палец - поместите его в теплую ванночку с солью. Через некоторое время гнойничок откроется, и вам станет значительно легче.

Если же дело не в гнойниках, а в воспалении на коже, - тогда целесообразнее будет воспользоваться пшеничным хлебом. Его надо измельчить, смешать с водой, добавить меда до получения вязкой массы. Накладывайте эту смесь на больные места по нескольку раз в день. Держать по 15-20 минут.

Пшеничный хлеб с добавлением ржаного также хорош и при бессоннице. И тот, и другой нужно мелко крошить и смешать в равной пропорции. После этого добавьте несколько ложек огуречного рассола, нарезанную половинку соленого огурца и ложку кислого

молока. Не бойтесь: вам не придется это кушать! Смесь накладывают на лоб утром и вечером на 10-15 минут, после чего смывают водой.

Кстати, с хлебом связано и множество удивительных примет и поверий. Еще в далекие времена, когда хлеб пекли в каждом доме, считалось, что если у хозяйки хлеб получился на славу, - дом будут обходить болезни и невзгоды. И наоборот, плохо испеченный хлеб сулит несчастья. Времена эти канули в Лету, не забыв, однако, оставить нам на память несколько золотых

случае не отказывайтесь. Остатки - сладки. И этот кусочек обязательно принесет вам удачу в любви или деньгах. Надо лишь загадать, чего именно вы хотите, и помнить, что двух зайцев одним выстрелом убить нельзя. Загадывайте что-то одно!

Если, не дай Бог, в вашем доме кто-то болен, угостите его первого свежеспеченным хлебом и проследите, чтобы больной отломал кусок от каравай своими руками. Тогда хлеб передаст свою целебную силу больному человеку, и тот непременно выздоровеет. А вот класть каравай на стол "вверх ногами" (округлой стороной к низу) ни в коем случае нельзя. Сделанное случайно - это к ссоре (как, кстати, и рассыпанная соль), а намеренно - к болезни кормильца семьи.

Так что крепкого вам здоровья и приятного аппетита!



На здоровье!



ХОТИТЕ - ВЕРЬТЕ...

С проявлениями биологической несовместимости мы встречаемся довольно часто в повседневной жизни. Этим фактором объясняют, например, почему вскоре после замужества здоровая девушка начинает тяжело болеть или почему рядом с цветущей женщиной угасает крепкий мужчина (причем это третий ее муж, двоих она уже похоронила).

Причина многих бед, в том числе и связанных со здоровьем, кроется в нашем незнании.

Действительно, когда рассматриваются обстоятельства, вызвавшие ту или иную болезнь, выясняется, что не всегда можно ее объяснить неправильным образом жизни, радиацией, экологией или нерациональным питанием. Не исключено, что истинная причина заболевания или выздоровления человека в этих случаях носит энергоинформационный характер. Находясь рядом с нездоровым человеком, мы обмениваемся с ним энергией и информацией. Здоровый человек может заболеть, а больной, наоборот, выздороветь. Это обусловлено тем, что болен организм (орган) подпитался энергией

ИЕРУСАЛИМ ИЗЛУЧАЕТ ЭНЕРГИЮ ДАЖЕ НА ФОТОГРАФИИ!

Биоэнерготерапевты проводили многочисленные исследования энергоинформационной несовместимости (физической, астральной и ментальной) объектов живой и неживой природы. Установлено, что использование метода энергоинформационной несовместимости позволяет во многих случаях установить причину заболеваний и дать конкретные и точные рекомендации по всем вопросам несовместимости. Сюда можно отнести энергоинформационные несовместимости между:

- близкими людьми: родителями, детьми, внуками;
- разными объединениями людей: супругами, рабочими, детскими, школьными, профессиональными, по партийной или религиозной принадлежности и другими коллективами;
- людьми и другими объектами живой природы, как-то: животные, растения (в том числе овощи, фрукты и напитки из них);
- людьми и лекарствами и любыми медицинскими процедурами: капельницами, иглотерапией, физиотерапией и т.п.;
- людьми и объектами неживой природы: камнями, картинами, статуэтками, кольцами, часами, посудой и т.п.;

- человеком и пространством, где он находится;

- объектами неживой природы, например, между камнями и др.

Рассмотрим несколько примеров несовместимости.

Одной из наиболее интересных и важных является энергоинформационная совместимость между людьми. Установлено, что в зависимости от количества энергетики человека он может брать либо отдавать энергию. Если у супруги энергетика меньше, то при любом контакте с мужем, особенно во время секса, она будет отнимать энергетику супруга до определенной величины, пока не произойдет насыщение (стабилизация) энергетики жены энергетикой мужа. Аналогичные

явления происходят и в рабочем коллективе. Достаточно находиться в энергетическом поле сослуживцев, как практически мгновенно устанавливается общее поле, и в зависимости от его свойств начинается перекачка энергии в определенную сторону. Это же может происходить и в городском транспорте.

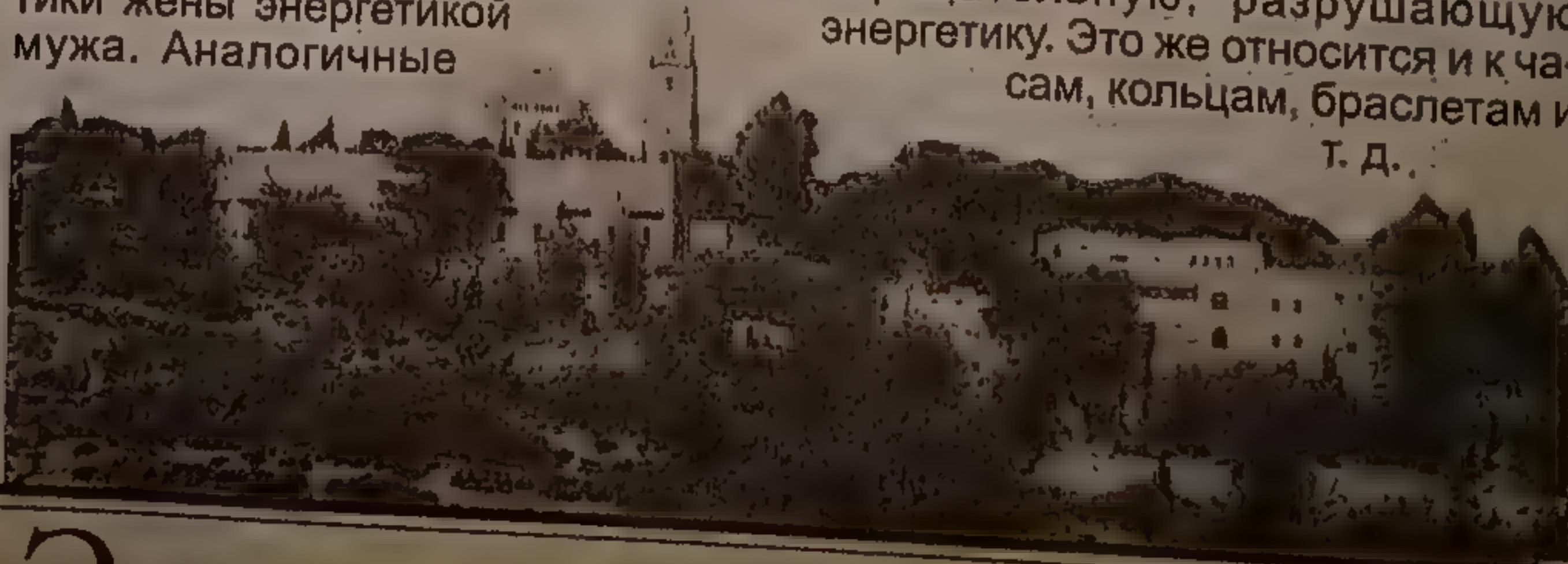
Если ваша энергетика восстанавливается в течение нескольких часов (но не более суток), вы можете быть спокойны. В том же случае, когда отбор вашей энергии идет непрерывно и вы не в состоянии ее никак восстановить, нужно принимать меры, чтобы остаться здоровым и даже живым.

Представляет большой интерес и то, как происходит энергоинформационное взаимодействие человека с предметами, которые он носит и которые его окружают. Снежные горы, например, имеют положительную для человека энергетику, в тысячи раз большую, чем лес. Большой энергетикой обладают цветы, трава. В то же время отцветшая зелень, находящаяся в тени деревьев, имеет нулевую, а жухлая трава даже отрицательную энергетику.

Еще пример. Общий вид Иерусалима. Фотография размером 1000х350 мм. Оказалось, что голубое небо над этим городом имеет положительную и бесконечную по величине энергетику. Старые стены, окружающие древний Иерусалим, имеют энергетику в 103-105 раз большую, чем современные здания. Большую энергетику имеют купола церквей, минареты и другие аналогичные сооружения. В то же время асфальтированные дороги имеют отрицательную энергетику. Если минут 5-10 смотреть на запечатленное на фотографии небо Иерусалима, можно увеличить свою энергетику на 2-4 порядка.

В то же время статуэтка, подаренная любимой внучкой, может нести отрицательную, разрушающую энергетику. Это же относится и к часам, кольцам, браслетам и

Т. Д.



ОСТРЫЙ АППЕНДИЦИТ У ДЕТЕЙ

Острый аппендицит у взрослых - случай не редкий. А у детей он встречается ещё чаще. Это связано с анатомическими и физиологическими особенностями детского организма. Они и определяют некоторую повышенную степень опасности в течение этого заболевания у детей. Первая из них заключается в том, что поставить ребенку диагноз острого аппендицита гораздо сложнее, чем взрослому. Причина в том, что проявления этого заболевания не носят ярко выраженный характер. К сожалению, у детей воспалительный процесс в аппендиксе развивается гораздо быстрее, чем у взрослых. Поэтому гораздо чаще он заканчивается возникновением перитонита (разлитого воспаления брюшной полости) и другими осложнениями.

В младшей возрастной группе (до 3-4 лет) заболевание начинается с вроде бы обычных симптомов. Ребенок беспокоится, не спит. Но через некоторое время у него по-

Ребенок нервничает - что это? Присмотритесь, прислушайтесь, но не тяните время! Лучше раньше, чем с осложнениями...

является многократная рвота, повышается температура. Нередко бывает и жидкий стул со слизью. Жалобы на боль в правой подвздошной области (под ребрами справа), которые являются характерными для острого аппендицита у взрослых, в этом возрасте почти не встречаются. Обычно ребенок жалуется на боли вокруг пупка. Если ребенок настолько мал, что ждать от него вразумительного объяснения своих ощущений невозможно, остается одно - внимательно наблюдать за его поведением. В такой ситуации ребенок не спит, сворачивается калачиком (приводит бедра к животу, особенно лежа на левом боку), "сучит" ножками и беспокоится при перемене положения тела.

Если ваш ребенок пожаловался на боли в животе, то ни в коем случае НЕЛЬЗЯ прикладывать на больное место ГРЕЛКУ. Тепло во много раз увеличивает скорость воспалительного процесса и будет способствовать возникновению гангрены червеобразного отростка, приближая время развития перитонита.

Когда у ребенка проявляются перечисленные симптомы (боль, понос, температура, рвота и слабость), необходимо срочно вызвать врача. Медлить - недопустимо. Ни в коем случае нельзя ждать (как это час-

то бывает) самопроизвольного исчезновения этих признаков или заниматься самолечением. Воспалительный процесс у ребенка протекает молниеносно и в течение одного дня или даже нескольких часов у него может развиваться гангрена червеобразного отростка, которая затем осложнится перитонитом.

При развитии перитонита болезненные ощущения начинают быстро распространяться по всему животу и очень скоро появляется его вздутие. При этом часто наблюдается задержка газов и стула. Температура тела повышается до 40 градусов, пульс учащается до 130 и более ударов в минуту. Что касается внешних признаков, то ребенок выглядит беспокойным, у него испуганные глаза, черты лица заострены, а кожа приобретает серо-зеленый оттенок.

По мере прогрессирования перитонита снижается артериальное давление.

Такое состояние у ребенка может развиваться почти сразу после первых жалоб, и поэтому родители могут просто не успеть адекватно среагировать. В этом случае остается надеяться на скорое прибытие неотложной помощи, что, к сожалению, бывает не всегда, или брать инициативу в свои руки и сроч-

но везти ребенка в ближайшую больницу.

Острый аппендицит, как у детей, так и у взрослых может протекать по-разному. Самым благоприятным вариантом является образование так называемого ап-

пендикулярного инфильтрата, который ог-

раничивает воспалительный процесс в червеобразном отростке от брюшной полости. Это единственный вариант, когда можно обойтись без хирургического вмешательства. При этом диагнозе ребенка наблюдают в хирургическом стационаре и лечат с помощью антибактериальной и противовоспалительной терапии. Но такой благоприятный исход встречается довольно редко.

Во всех остальных случаях необходима операция. Так что если врачи настаивают на операции, то папы и мамы должны понимать, что другого выхода из этой ситуации, к сожалению, просто нет.

Операция занимает меньше часа и уже через несколько дней после нее ребенок даже не помнит о произошедшей с ним неприятности. Поэтому бояться особо нечего. После снятия швов о перенесенном заболевании будет напоминать только шрам, который, будет заживать очень быстро и с годами станет почти незаметен.

Главное: НИКОГДА ПРИ БОЛЯХ В ЖИВОТЕ НЕ ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ГРЕЛКУ. Если вы запомнили это простое правило, значит вы не зря потратили время на чтение этой статьи.



Вы решили "подарить" себе еще одного ребенка... Вы уверены в том, что у вас хватит сил вырастить и воспитать двоих или троих детей. Вам хочется снова подержать в руках крошечного малыша. А может быть, так получилось, и вы не против. Так или иначе, в вашей семье ожидается прибавление!

Взрослые ожидают появления нового члена семьи не только с радостью, но и с беспокойством. Вроде бы всех удалось подготовить. Даже самому маленькому рассказали о будущем братике или сестричке, объяснили, как это будет замечательно, и подарили специальный подарок. Но все же: как "ввести" в семью младшего и не травмировать при этом старшего? Как подержать его, чтобы он не чувствовал себя брошенным, ненужным, лишним? Как научить детей быть братьями и сестрами, существовать рядом всю оставшуюся жизнь, не обижая "соседа"? Ревность - мучительное чувство, и взрослые должны постараться облегчить переживания старшего ребенка и помочь ему привыкнуть к новому ходу событий.

Что происходит?

Конечно, вы изо всех сил постарались подготовить ребенка к появлению новорожденного и немного успокоились, когда заметили, что он вместе с вами начал радоваться этому событию. Однако вскоре после вашего возвращения домой его радость сменилась плохим настроением, раздражением и капризами: он смотрит на новорожденного с грустью, часто плачет и просится к вам на руки. Все это означает, что он не может привыкнуть к появлению младшего ребенка, к изменению своего места в семье. Появляется крамольная мысль: "Несите младенца туда, откуда принесли, и пусть все вернется на свои места!"

Что такое ревность?

Попав в такое положение, ребенок больше всего боится, что его перестанут любить. И самое тяжелое переживание, с которым он сталкивается, это ревность к младшему. К сожалению, чувство ревности в такой ситуации неизбежно, и надо помочь ребенку его преодолеть.

Чаще всего родители продолжают относиться к старшему с прежней любовью и нежностью, однако ребенок переживает появление еще одного члена семьи по-своему. Он замечает, что времени ему уделяют меньше, что мама, освободившись от работы, разговора по телефону или кни-

МЫ С ТОБОЙ ОДНОЙ КРОВИ

ги, спешит не к нему, а к другому малышу. Ребенок слышит ласковые слова, которые раньше всегда были обращены к нему, но теперь мама и бабушка говорят их другому существу. Вдруг он перестал быть "солнышком", "радостью" и "пусечкой", и этими эпитетами завладел какой-то пищащий кулек!

В результате старший ребенок чувствует себя покинутым и брошенным, а младшего воспринимает как счастливого соперника, который незаконным образом присвоил себе любовь и восторги родителей. И тут ребенок дает волю своим чувствам, обиде, что проявляется в бесконечных капризах, протестах, плаче по любому, порой самому ничтожному поводу.

Не преувеличивайте проблему

Каким бы "драматичным" ни было появление младшего ребенка для старшего, все же жизнь продолжается, и в ней происходят и другие важные события. В конце концов, игрушки, книжки и школа не менее важны, чем пеленки, погремушки и соски. Старайтесь не слишком акцентировать внимание на переживаниях ребенка по поводу младенца, лучше найдите время поговорить с ним о других вещах или поиграть. Если вы будете слишком стараться проявлять свою любовь и объяснять старшему, как вы его цените, это только зародит подозрение, что мама на самом деле оправдывается и, наверное, здесь что-то не так.

Очень важно вовремя заметить возможную агрессию старшего. Если ребенок вдруг начал высказывать злость, говорить, что он некрасивый, плакса, противный, вам нужно позволить ему выразить свои чувства и помочь в них разобраться. Может быть, старший разочарован тем, что никак не может поиграть с малы-

шом, может быть, ему стало жалко игрушку, а может быть, он по чему-нибудь соскучился. Если же агрессия выражается в действиях, необходимо строго ограничить ребенка: "Ты можешь сердиться, можешь мне пожаловаться, но твое поведение недопустимо. Мы любим вас обоих и не хотим, чтобы кому-нибудь из вас было плохо".

Постарайтесь не сравнивать детей, это будет полезнее для них обоих. Также важно помнить, что пока их отношения не сложились, они ничего не должны друг другу. Старайтесь не принуждать детей делать что-то для другого - это поможет избежать чувства вины и переживания собственной неполноценности. Если вам удастся создать общее пространство для малышей, где каждый будет чувствовать себя нужным и любимым, вы будете вознаграждены их нежностью, взаимопониманием и близостью, которая сохранится на всю жизнь.

Наталия Кедрова,
психолог-психотерапевт



ЗАГОВОРОПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

1. Растирание с морской солью.

Эта процедура помогает укрепить соединительную ткань в проблемных зонах. После нее примите душ и смажьте кожу кремом или протрите ломтиком свежего огурца.

2. Бег и ходьба для мышц.

Чтобы предупредить отложение жира, застой лимфы и скопление воды в тканях, раз в 2-3 дня организму необходимо давать физическую нагрузку. Наиболее эффективны езда на велосипеде, плавание, бег или ходьба. Полезно также заниматься специальной гимнастикой.

3. Отказ от жирной пищи.

Сократите потребление пищи, содержащей животные жиры. Запеченные и тушеные блюда предпочтительнее жареных. Не увлекайтесь шоколадом.

4. Массаж - эффективное средство против целлюлита.

Эта процедура "гасит" жир в ткани, пораженной целлюлитом. Можно использовать также эфирные масла - розовое или анисовое. Смешайте 10 капель эфирного масла с 50 мл масла зародышей пшеницы.

5. Лечебная глина и ромашка.

Повысить упругость кожи и устранить отечность помогает специальное обертывание: лечебную глину смешайте с теплым настоем ромашки до получения мягкой каш

ицы, нанесите на пораженные



целлюлитом зоны, дайте высохнуть. Через 20 мин. смойте теплой водой.

6. Коктейль - сжигатель жира.

Это напиток на основе пахты с добавлением размятой клубники, земляники, черники. Ягоды нормализуют структуру жировой клетчатки, укрепляют соединительную ткань, а пахта улучшает процесс пищеварения.

7. Салат красоты из капусты.

Чаще включайте в свой рацион свежую белокочанную капусту, которая способствует сжиганию жира и выведению излишков жидкости, а значит, помогает при лечении целлюлита.

8. Сухой массаж рукавицей.

Он должен стать для вас такой же привычной процедурой, как и чистка зубов. Затем примите душ и смажьте кожу кремом.

9. Чудо обертывание с водорослями.

Некоторые водоросли помогают выведению шлаков из проблемных зон. Эффект обертывания усиливается, если соответствующие участки покрыть

сверху полиэтиленовой пленкой. Такой "компресс" повышает действие активных веществ и способствует лечению целлюлита.

10. Свежий воздух и движение эффективны при целлюлите.

Если мы проводим много времени сидя, а наше дыхание поверхностно, ухудшается кровообращение. В результате образуются кислоты, тормозящие процесс обмена веществ. Находите

время для прогулки!

11. Фрукты вместо сахара.

Замените рафинированный сахар, пирожные и торты фруктами. Они активизируют пищеварение, улучшают обмен веществ, противодействуя образованию шлаков.

12. Польза контрастного душа.

Он помогает улучшить микроциркуляцию крови в жировой ткани. Головку душа передвигайте по направлению от ног к сердцу, заканчивайте процедуру обливанием холодной водой.

13. Кремниевая кислота.

Это вещество препятствует рыхлости соединительной ткани. Содержится в специальных пищевых добавках и в просе.

14. Массаж пощипыванием - лечит целлюлит.

Проверенный способ борьбы с целлюлитом! Под действием этой процедуры соответствующие участки тела краснеют, согреваются, а это значит, что в них усиливается кровоток. По окончании массажа нанесите на кожу крем.

15. В меню блюда из картошки.

Как это не удивительно, картофель делает кожу более упругой: содержащийся в картофеле калий выводит из организма жидкость. Однако это не относится к жареной картошке и чипсам.

16. Витамин С - каждый день.

Для укрепления соединительной ткани и повышения ее эластичности необходим витамин С. Ежедневное потребление 50 г красного перца, 50 г черной смородины или настоя шиповника из 25 г сухих

плодов покрывает необходимую суточную дозу в этом витамине.

17. Вымывание шлаков.

Неравномерные жировые отложения можно сгладить, уменьшив местную гидратацию тканей. Хорошо выводит жидкость настой из березовых листьев. В промежутках между приемами пищи нужно выпивать по одной чашке теплого настоя. Весна - подходящее время для такого курса лечения. Можно использовать и другие мочегонные травы: почечный чай, листья толокнянки. Максимальная длительность курса - 4 недели.

18. Лук - порей разрушитель жира.

Овощ богат железом, магнием и кальцием - веществами, которые расщепляют жир. Кроме того, лук-порей содержит эфирные масла, стимулирующие пищеварение и выводящие жидкость из организма.

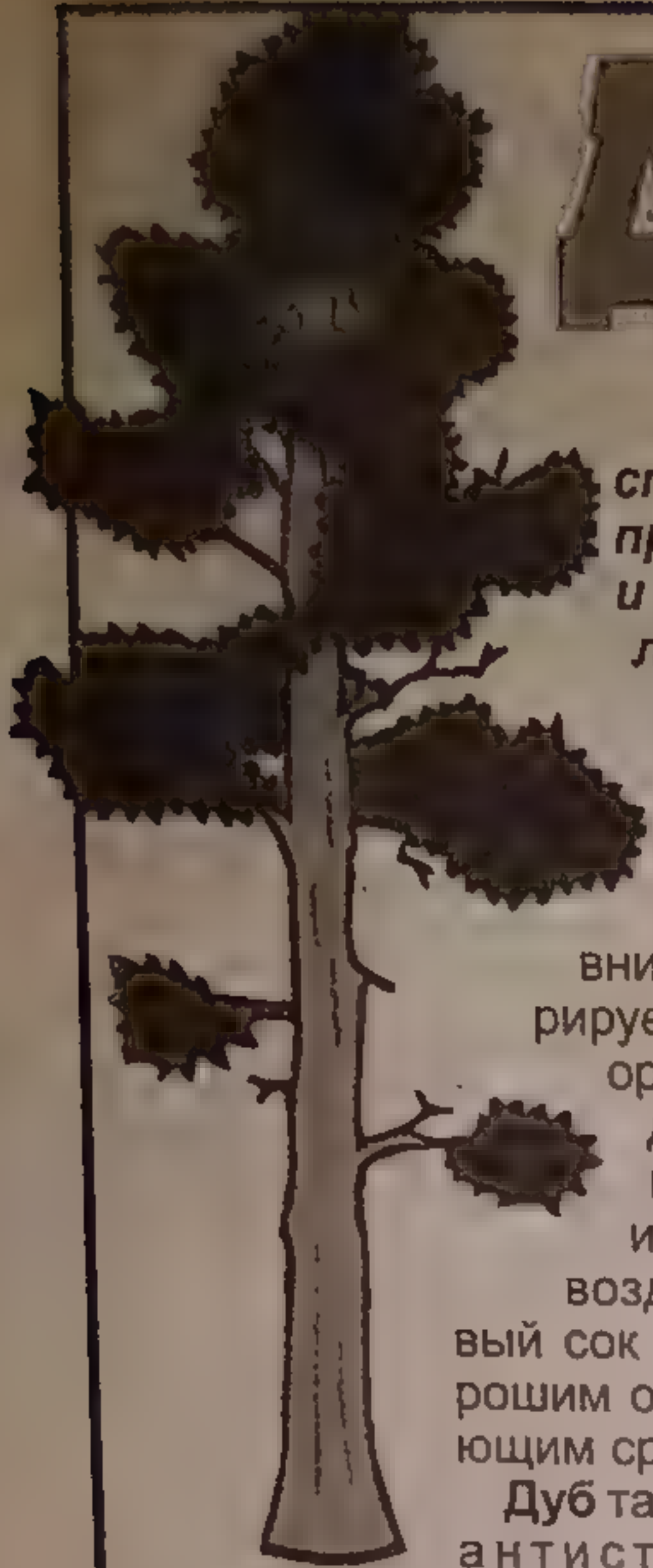
19. Регулярная работа кишечника.

Очень важна для нормального обмена веществ. Не допускайте запоров: ешьте пищу, богатую клетчаткой, совершайте ежедневные пешие прогулки, а в случае необходимости пейте отвары крушины, сенны.

20. Борьба со стрессом.

Когда вы испытываете любое эмоциональное напряжение, тревогу или волнение, организм реагирует избыточными окислительными реакциями. В результате нарушаются и другие биохимические процессы, а вслед за ними - ФУНКЦИИ тканей. Следовательно, стресс способствует развитию целлюлита.

ДЕНДРОТЕРАПИЯ



ДЕНДРОТЕРАПИЯ - метод лечения и профилактики, использующий целебные свойства деревьев. Большинство людей, да и врачей также, даже не подозревают, что практически все деревья (за исключением тополя, ольхи и дикой сирени) оказывают и прямое лечебное воздействие - для чего достаточно лишь прислониться к их стволу. Деревья лечат психику, стимулируют работу сердца, активизируют обмен веществ, снимают головную боль, уменьшают последствия стресса и т.д.

Береза концентрирует силы и внимание, генерирует энергию в организме. Это дерево также прекрасно ионизирует воздух. Березовый сок является хорошим общеукрепляющим средством.

Дуб также является антистрессовым средством, которое, кроме того, активизирует кровообращение и сокращает период выздоровления при болезни. Дуб выделяется среди других растений-генераторов положительной энергии. Дубовая мебель хороша не только своей прочностью и долговечностью, но и позитивным зарядом. Связана ли с этим традиция делать дубовые гробы, доподлинно неизвестно.

Сосна успокаивает, снимает пси-

хическое напряжение. Продолжительное нахождение человека в сосновом бору избавляет его от кашля и насморка.

Бук повышает устойчивость к стрессам и способность концентрироваться, а также улучшает кровообращение.

Каштан лечит ревматические заболевания и бессонницу, снимает нервное напряжение и, как утверждает древняя мудрость, даже прогоняет страхи.

Лиственница - хорошее противовоспалительное дерево. Утверждают также, что контакт с ней наполняет человека оптимизмом.

Тополь - обладают двойственным эффектом. Они активно отсасывают отрицательную энергию из окружающей среды. Но в то же время люди, под окнами которых растут тополя, часто страдают головной болью

и онкологическими заболеваниями.

Осина имеет способность снимать головную боль и вылечивать различные опухоли. Но не стоит слишком усердствовать с использованием ее целебных свойств. Осина обладает и мощными вампирическими способностями, отсасывая энергию при долгих контактах.

Из домашних растений особо вампирическими наклонностями обладают некоторые виды папоротников, фикусов и кактусов.

Использование знаний о лечебно-энергетических свойствах деревьев, дендролечение использовалось на протяжении тысяч лет (в

частности - древними друидами); одна-

ко до сих пор механизм воздействия деревьев в достаточной мере не изучен учеными.



УЧИТЕСЬ НЕ БОЛЕТЬ!

УКРЕПЛЯЙТЕ ЗДОРОВЬЕ

Есть в медицине такое понятие - "приобретенные болезни". Они не запрограммированы с рождения. Человек часто сам создает ситуации, благоприятствующие их развитию, сам, можно сказать, своими руками формирует у себя болезнь.

В списке "приобретенных" - атеросклероз, ишемическая болезнь сердца с ее трагическим пиком - инфарктом миокарда, артериальная гипертония, несущая постоянную угрозу инсульта, ожирение и следствие его - сахарный диабет. Именно эти болезни в наши дни приобрели характер подлинной эпидемии. Развитию этих заболеваний способствуют по меньшей мере пять условий, обозначенные как факторы риска. Это - курение, повышение артериального давления, употребление алкоголя, нерациональное питание, дефицит физической активности.

Еще Л. Н. Толстой со свойственной ему мудростью сказал: "Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми."

Специалисты считают, что

больше половины потенциальных пациентов могут остаться здоровыми только лишь за счет перестройки своего поведения и быта.

Известна старая истина - человек начинает ценить свое здоровье, когда его теряет. А надо научиться ценить, укреплять здоровье, пока оно есть!

ТО ЛИ ПОЛЬЗА, ТО ЛИ ВРЕД

"Спите с открытой форточкой" - эту всем знакомую и, казалось бы, прописную истину американские исследователи подвергли сомнению. И не напрасно. Оказалось, что сон с открытым окном в холодное время года могут себе позволить лишь те, у кого нос в идеальном порядке (не искривлена носовая перегородка, нет полипов, не сужены носовые ходы и т. д.). А для людей с различными аномалиями внутреннего строения носа, со слабым сосудисто-кавернозным аппаратом, тем более страдающим хроническим ринитом, пансинуситом, сон в холодное или сырое время года на веранде, с открытым окном нефизиологичен. Он, как правило, приводит к декомпенсации согревательной функции носа и развитию различных респираторных заболеваний.



ОВЕН

Овнам потребуется больше свободы, что может вызвать ухудшение отношений с супругами и любимыми. Возможно, что кто-то из Ваших недоброжелателей скрытно постарается насолить Вам через третьих лиц, чтобы отвести подозрения от себя. Проявите бдительность, находясь в дальних поездках. Увеличена вероятность обманов, ограблений. Выходные дни посвятите воспитанию младшего поколения. Не оставляйте детей без присмотра.



ТЕЛЕЦ

Велика вероятность дальних поездок, связей с людьми издалека. Тайные отношения с лицами противоположного пола грозят перерасти в большой семейный скандал. В основном Тельцы в этот период наиболее консервативны, и им претит любое новшество. Восприятие внешних событий спокойное, уравновешенное. Возрастает стремление удержать достигнутое, не растратить приобретенное. Усиливается чувство прекрасного.



БЛИЗНЕЦЫ

Ситуации этих дней потребуют от Вас особой концентрации внимания, собранности. Старайтесь не упускать важные для Вас обстоятельства, быстро реагировать на изменения обстановки. Не упускайте из рук инициативу. Проанализируйте свои контакты, и окажется, что многие из них Вам совсем не нужны. Будьте внимательны и заботливы по отношению к родителям. Старайтесь жить своим умом и не попадать в зависимость от чужого мнения, хотя советы друзей Вам не помешают.



РАК

Удача периодически то приближается, то удаляется. Однако у Вас не будет проблем, если вы будете опираться на старые, проверенные временем методы. Не меняйте своих планов. Продолжайте идти в том же направлении, что и раньше. Трудности могут возникнуть из-за общих денег, наследства, страхования имущества, алиментов, задолженностей в государственный бюджет. Проявите больше тепла и ласки к близким.



ЛЕВ

На фоне Ваших интересов могут появиться любовные связи. Совместные увлечения перерастут в заинтересованность личного плана. В выходные дни возможно успешное совместное с начальством времяпровождение. Давние связи с иностранными партнерами удачны и принесут популярность Вам вдали от дома. В выходные дни для наиболее сердечных отношений не забудьте об открытом сердце, цветах и подарках своим любимым.



ДЕВА

Увеличен интерес к интеллектуальным сферам, религии, образованию, культуре. Благоприятное время для писательской, издательской и лекторской деятельности. Возможны трудности в отношениях с супругами из-за их какой-то тайной деятельности или привязанности. Будьте внимательны при любых расчетах. Вас могут обмануть. Болезни этого периода трудно поддаются диагностике, и возрастает вероятность неверного диагноза. Избегайте участия в политических выступлениях. Вы можете нанести вред своему имиджу.

ВЕСЫ



Конец апреля удачен для поисков признания и поддержки со стороны компетентных и авторитетных лиц. Усиленное воображение способствует успехам в художественном творчестве, литературе. Весов может постигнуть разочарование в отношениях с родственниками или знакомыми. Не исключено, что кто-то из них будет авторами сплетен о Вас. Не витайте в облаках, иначе легко станете жертвой недобросовестных людей. Могут обостриться хронические заболевания.

СКОРПИОН



В работе с документами возможны нелепые ошибки. Проявите особое внимание и скрупулезность при их составлении или проверке. В любовной сфере в эти дни ожидаются резкие повороты как навстречу партнеру, так и ведущие к разрыву связей с ним. Постарайтесь сдерживать свои порывы, так как это приведет к необратимым последствиям. Переезды, ремонты могут быть отягощены внешними обстоятельствами. Лучше их пока не начинать.

СТРЕЛЕЦ



Стрельцы могут ощутить разочарование в друзьях, единомышленниках или коллегам. Однако Вам следует всего лишь отдохнуть несколько дней от них, и Вас потянет снова к ним. Ваша несобранность и невнимательность в эти дни особенно бросается в глаза, но Ваш опыт и интуиция не дадут совершить грубые ошибки. Избегайте излишеств в еде. Лучше есть задолго до сна, чтобы не перегружать желудок и печень. Не переутомляйтесь, иначе можете заболеть.

КОЗЕРОГ



Больше помогайте другим. Чуткость и внимание к близким помогут Вам найти с ними общий язык и принесут много радости. Нежелательно менять место жительства или место работы. Связанная с этим суета может негативно отразиться на Вашем здоровье. Удачное время для решения всех вопросов, связанных с детьми. Не рекомендуются дальние и деловые зарубежные поездки. Скорее всего, Вы не сможете решить поставленные задачи, и эти поездки не принесут нужных результатов.

ВОДОЛЕИ



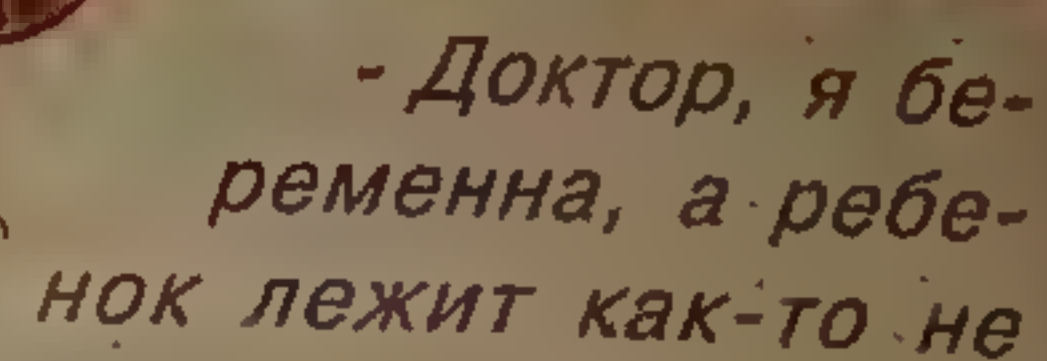
К спорным вопросам подойдите с присущей Вам сдержанностью. Проанализируйте их и соберите дополнительную информацию, только тогда принимайте решения. В сложных ситуациях вы можете опереться на поддержку близких. Не увлекайтесь критикой своих коллег или общественных явлений. Не теряйте своего авторитета. Старайтесь чаще бывать на природе, больше дышать чистым воздухом. Это способствует оздоровлению нервной системы и даст заряд бодрости.

РЫБЫ



Использование неправильной информации, распространение сплетен и слухов лишит Вас уважения сослуживцев и делового окружения. Будьте выше мелких обид и склок. Тщательно планируйте свое время, выезжая на работу, встречу и т.д., имейте запас времени из-за возможных задержек в пути. В дальние поездки, заграничные командировки отправляться не рекомендуется. Велика вероятность несчастных случаев.

СКАНВОРД



ТАК.

- Национальность?

- Еврейка.

- Выкрутится! Следующий!

- Доктор, я постоянно чего-то боюсь, без видимой причины.

- Пейте эти таблетки (подаёт слабительное), будет вам причина.

- Следующий!

Врач слушает пациента:

- Дышите! Не дышите! Дышите! Не дышите! Не дышите! Не дышите!.. Выносите! Следующий!

- Доктор, что-то я писаю в четыре струи.

- Бабка, ты пуговицу проглотила. Следующий!

- Доктор, у меня с ногами плохо!

- С ногами хорошо, без ног плохо. Следующий!

Парный знак пре- пинания	Рыбьи яйца	Сканд- квартет	Наемный экипаж	Синоним лакмус	Антоним добро
			Основание предмета		
Столица Сирии	Актер пантоми- мы	Царство мертвых		Полукруг- лая часть стен	
			Приставка для ху- дожника		
Темнох- войный лес	Деталь- ная по- метка	Заключе- ние под стражу	Обоня- ние		Цифра
			Между истоком и устьем	Вид до- кумента	
Удача в достиже- нии цели	Обшивка из ткани			Народ пляска в Болгарии	
			Земляки пермяков		
Жен. мех пальто	Слабая лампочка на ночь	Холодный ветер в приморье			Волчок
			Размер зарплаты	Улица во Франции	
Аттрак- цион	Египтян- ка Верди	Муж. имя (земле- делец)	Драг ка- мень		
			Ввел "рейтинг шахма- тиста"	Сверток	
Жен. имя (сканд. изобилие)			Пристав- ка "быв- ший"		Партия в теннисе
Полуп- роводник (электр.)			Тросовое огражде- ние		
40.5 сотки		Остроум- ное изре- чение.			



Реклама



ВЫ УСТАЛИ

от безденежья от неистраченной энергии,
от невозможности реализовать себя
от домашних обязанностей?

Тогда элегантный бизнес
с Oriflame - это для вас!

**Только у нас за общение
с людьми**

платят до 20 тыс. руб!

ул. Большевикская, 60, офис 309

Справки по тел. 6-04-48, Марину

1. «Православный журнал» (МХМ) Писарь, Василий Иванович
 2. «Православный журнал» (МХМ) Писарь, Василий Иванович
 3. «Православный журнал» (МХМ) Писарь, Василий Иванович
 4. «Православный журнал» (МХМ) Писарь, Василий Иванович
 5. «Православный журнал» (МХМ) Писарь, Василий Иванович
 6. «Православный журнал» (МХМ) Писарь, Василий Иванович
 7. «Православный журнал» (МХМ) Писарь, Василий Иванович
 8. «Православный журнал» (МХМ) Писарь, Василий Иванович
 9. «Православный журнал» (МХМ) Писарь, Василий Иванович
 10. «Православный журнал» (МХМ) Писарь, Василий Иванович

Выпускающий редактор Марина КУХОВАРНИКО.
Листа зарезнигирована. Принадлежним терри торпальным Уп
расселения РФ по делам печати, телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций ПИ №18 0551 от 25.09.01
Опечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»
в Писка ут Писка 51 51
тел. (8419) 34 48 74 34 23 70

[illegible]

оржиде-
ниме

[illegible]

Торгово-промышленная палата
№ 20, ул. Б. Садовая, 60, 809
ул. Б. Садовая, 60, 809
ул. Б. Садовая, 60, 809

ул. Большая Пискаревская, 60, комн.
тел. 6-04-48, Марину

[illegible]

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№37 (89)

ПОЛИПЫ И ПАПИЛЛОМА

Когда у нас появляются полипы и папилломы, это настораживает, и мы спешим к врачу. И правильно делаем: эти образования могут перейти в рак. С.6

ОСЕННЕЕ ЛЕКАРСТВО

Ничего полезнее осенних ягод нет. Но их надо правильно принимать. И тогда они становятся самым удивительным средством, панацеей от множества болезней. С.8

ЭКОПСИХОЛОГИЯ

Общение с природой помогает нам обрести душевное и физическое здоровье, а также внутренний покой и уверенность. С.17

СРЕДСТВО ОТ МОРЩИН

К сорока годам многие задумываются о подтяжке век. Хирургического вмешательства можно избежать. С.29

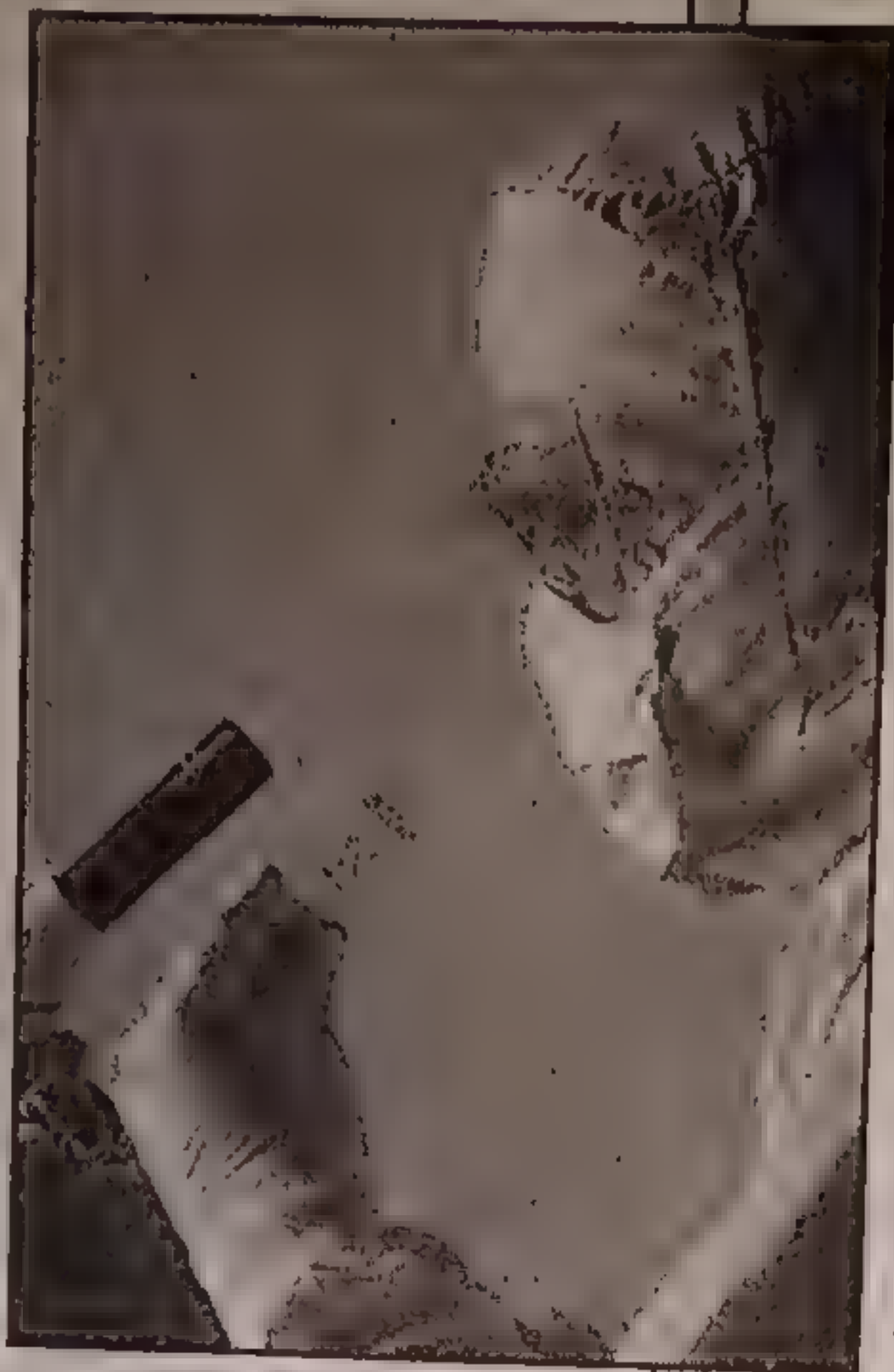
А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Откуда мы черпаем силы	с.3
В бой идут одни сорняки	с.5
Бабушкины секреты	с.9
Лечение радикулита	с.16
Женские травы	с.18
Коварство фитотерапии	с.26
Целебные свойства сухих растений	с.30



В России продолжают искать вакцину против СПИДа

В России продолжается разработка вакцины против СПИДа. Этим занимаются сразу 3 независимые лаборатории, и одна из них во главе с академиком Рэмом Петровым уже передала свои разработки на испытание, сообщил зампред бюджетного комитета Госдумы Михаил Задорнов. По его словам, на разработку вакцины российский бюджет тратит от \$3 до \$6 млн в год. Депутат говорит, что СПИД в России распространяется большими темпами и есть проблема дискриминации больных, которым иногда даже отказывают в медицинской помощи.



Самое "слабое место" у россиян - органы дыхания

Россияне чаще всего страдают заболеваниями органов дыхания. Распространенность этих недугов в стране составляет более 35 тыс. случаев на каждые 100 тыс. человек. Об этом говорилось сегодня на заседании коллегии Министерства здравоохранения РФ.

За исключением острых респираторных инфекций, ведущее место в структуре заболеваемости органов дыхания занимают пневмонии - более 60%. По статистике, именно из-за болезней органов дыхания россияне чаще всего берут больничный. Продолжительность жизни больных хроническими заболеваниями органов дыхания в России на 10-15 лет меньше, чем в европейских странах. В целом по России отмечается низкий уровень оказания медицинской помощи при таких заболеваниях. Смертность от внутрибольничных пневмоний превышает 10%.

Появление новых заболеваний респираторной системы требует введения системы непрерывного образования пульмонологов - специалистов по болезням органов дыхания, считают выступавшие на коллегии. В Минздраве разработан проект концепции развития пульмонологической помощи населению России, сообщает ИТАР-ТАСС.

Счастливый брак полезен для женского сердца

Счастливый брак полезен для женских сердец. К такому выводу пришли ученые из университетов американских городов Питтсбург и Сан-Диего, в течение 13 лет проводившие специальное медицинское исследование.

У женщин, которые удачно вышли замуж, они обнаружили гораз-

до меньше случаев заболеваний сердца, нежели у женщин, которые остались незамужними, развелись, овдовели или были несчастливы в браке.

Эти женщины также реже страдали депрессией, приступами страха или стрессом. Кровяное давление у них ниже, чем у других. Кроме того, у них ниже уровень содержания в крови холестерина, и они реже страдают избыточным весом. Ученые объясняют это тем, что брак спасает женщин от социальной изоляции, которая отрицательно влияет на здоровье любого человека.

Греки еще до нашей эры умели делать трепанацию черепа

В ходе раскопок на острове Хиос греческие археологи нашли доказательства того, что их античные предки более 2 тыс. лет назад умели делать трепанацию черепа. Эта сложнейшая операция проводилась на основе инструкций, составленных самым знаменитым из медиков того времени - небезызвестным нам Гиппократом.

Доказательством тому явился череп некоего грека, жившего примерно в 150-100 году до нашей эры, где было обнаружено круглой формы отверстие диаметром 1,62 см. Антрополог Астериос Аедонис идентифицировал эту дырочку как результат успешно проведенной трепанации, сообщает 9 сентября греческое онлайн-издание Ekathimerini.

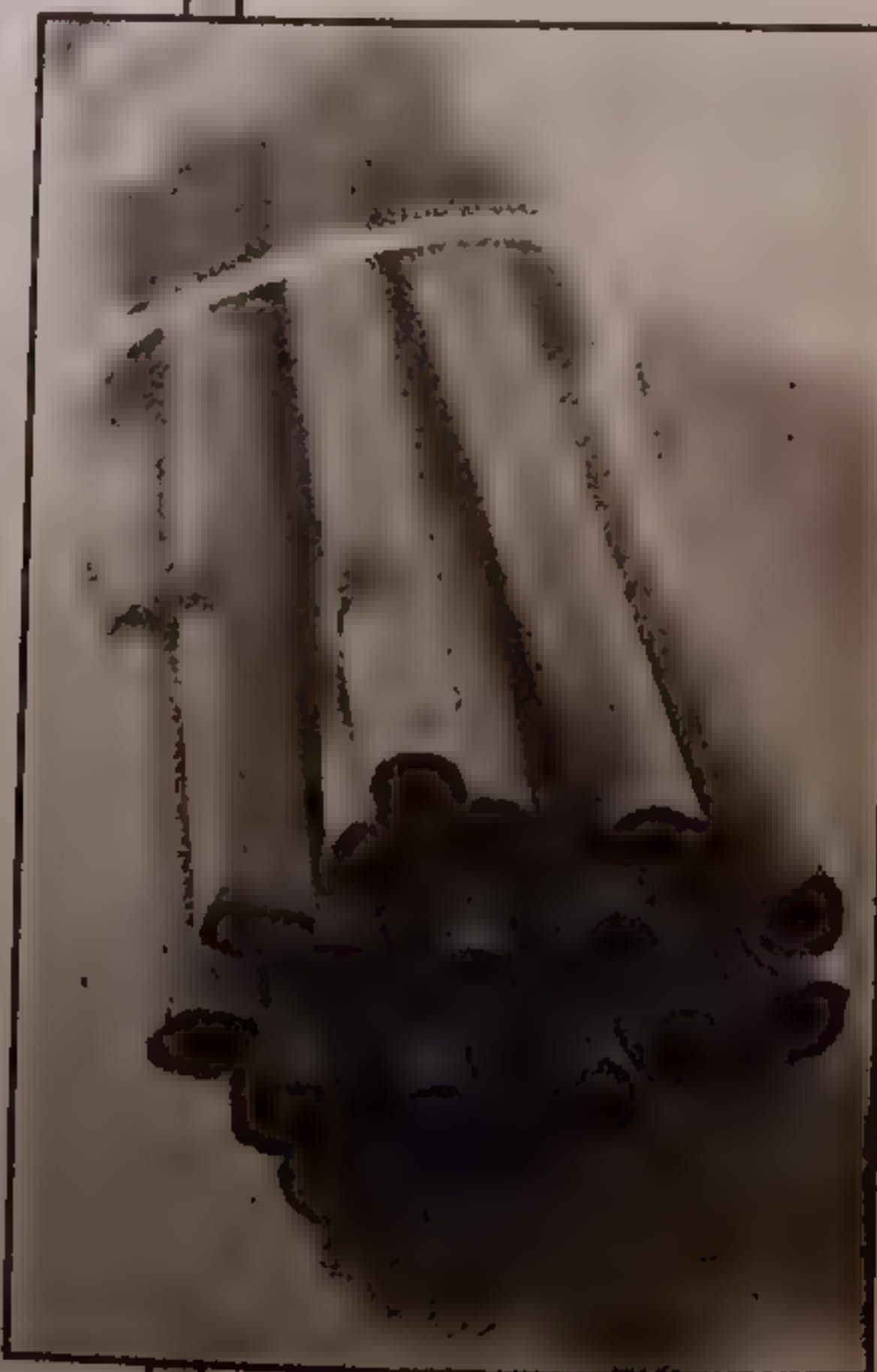
Аедонис также утверждает, что пациент прожил после операции еще лет пять и умер естественной смертью в возрасте 50 лет. Еще несколько подобных образцов были обнаружены в других античных захоронениях.

Госдума запретила продавать табачные изделия рядом со школами

Российский парламент поддержал инициативу Мос-

гордумы о внесении поправок в федеральный закон об ограничении курения табака. Законопроект предлагает ввести запрет на розничную торговлю табачными изделиями на территории и в помещениях образовательных учреждений, а также ближе 100 м от них.

В настоящее время, как отметил ранее председатель комитета по охране здоровья и спорту Николай Герасименко, Россия занимает первое место в мире по подростковому курению, и "темпы его нарастают". В столичных школах, по последним данным, курит половина всех старшеклассников. Об этом сообщает РТР Вести.RU



1. Энергию сохраняет... пища.
Замечали ли вы когда-нибудь, что после того, как поели чего-то определенного, у вас резко улучшилось настроение? Вообще же правильное питание - одно из важнейших орудий борьбы с энергетическими потерями. Что под этим подразумевается? Мясо следует есть не чаще двух раз в неделю, в остальные дни заменяя его рыбой, а также использовать в пищу овощи и фрукты (живой источник энергии - бананы). В этих продуктах содержится множество необходимых витаминов и минералов - А и С, В1, для нормализации сахарного обмена, В6 и В12 для крови, Е - против склероза. В достаточном количестве следует пить воду, соки и молоко.

2. Энергию сохраняет работа.
Хотите, чтобы сил было еще больше? Тогда помните: голову следует всегда держать высоко, а спину - прямо. Жестикуляция также дарит энергию. Еще? Не прячьтесь в тени. Гордитесь собой. Не нойте и не жалуйтесь на жизнь. Действуйте! И когда вы вечером приходите домой с сознанием, что ваши дела движутся, у вас и больше желания одарить любовью своего супруга, и спите вы спокойнее и глубже.

3. Энергию дарит сон.
В нашем организме "установлены" собственные "биологические часы", которые и диктуют нам, когда спать, а когда бодрствовать. У всех нас в течение суток происходит четыре биоритмических спада: между 9 и 10, между 13 и 14, между 17 и 18 и ночью между 3 и 4 часами. А спим мы, как правило, лишь ночью. Это неправильно. Новейшие исследования сна доказали, что мини-сон в обед (от 10 до 30 минут) равен по ценности 2 часам ночного сна. Так что, если есть возможность, подремите днем и чувствуйте себя сильными.

4. Энергию дарит музыка.
На дискотеке, в машине или на собственном мягком диване наше сердце начинает биться более учащенно, едва мы услышим звуки музыки. Музыка делает нас веселыми, печальными или романтичными, заставляет плакать или, наоборот, всем телом следовать ее ритму. Для подъема энергии лучше всего, конечно, джазы, рейвы, рэпы и прочая африканская, бразильская или американская музыка. Нет женщины, которая при звуках этой музыки оставалась бы спокойной. Музыка - это магия.

5. Энергия света.
Свет - это жизнь. Без света невозможен процесс фотосинтеза, не работает тело, мертвеет душа. Мы,

ОТКУДА МЫ



теряем СИЛЫ?

5 ИСТОЧНИКОВ

бедные люди, живущие в "темных" странах, хорошо знают об этом. Недостаток света продлевает энергетические дыры в нашей жизни. В темноте на мозг продуцирует малое количество витамина О и очень много гормона меланина, который делает нас печальными и уставшими. И депрессии в большинстве случаев - ответ организма на недостаток света. Что делать? Постоянно летать на юг трудно и дорого. Лучше и гораздо дешевле - собственная светотерапия. Пользуйтесь каждым солнечным днем, проводите побольше времени на улице в светлое время суток, и энергии у вас прибавится.

ЧТО ДАРИТ ЭНЕРГИЮ:

1. Вода, когда ты выходишь из моря и солнце ласково сушит твою кожу.
2. Маленькие приключения.
3. Поклонники. Compliments делают вас сильнее.
4. Хотя бы 15-минутные прогулки, лучше всего днем.

5. Светлые, святые люди, бабушки, например.

6. Комики. Юмор - лучший доктор.

7. Медсестры (хорошие, конечно) - в них есть одновременно нечто от мамы, сестры и подруги.

ЧТО ЗАБИРАЕТ ЭНЕРГИЮ:

1. Первая за день сигарета. Курение "ворует" витамины у нашего организма.

2. Плохие друзья, которые говорят лишь о себе и никогда вас не слушают.

3. Разочарования, когда всякий раз в душе умирает маленькая мечта.

4. Сомнения в себе.

5. Не та профессия, когда изо дня в день занимаешься не тем, чем хотел бы.

6. Нечестные партнеры, особенно когда замечаешь, что они лгут.

7. Самовлюбленные знакомые.

8. Назойливые соседи.

9. Слишком красивые подруги.

10. Вечно недовольный начальник.

Питьевой содой можно не только мыть посуду, но и лечить всю семью от разных хворей. О ее лечебных свойствах рассказывает преподаватель Красногорского медицинского училища из Подмоскovie Татьяна ЛОСОТО.

1. Вкус соды, растворенной в молоке, знаком с детства каждому. И по сей день это лучшее средство для смягчения кашля - сода прекрасно разжижает мокроту. Врачи рекомендуют развести одну чайную ложку соды в кипящем молоке и принимать на ночь.

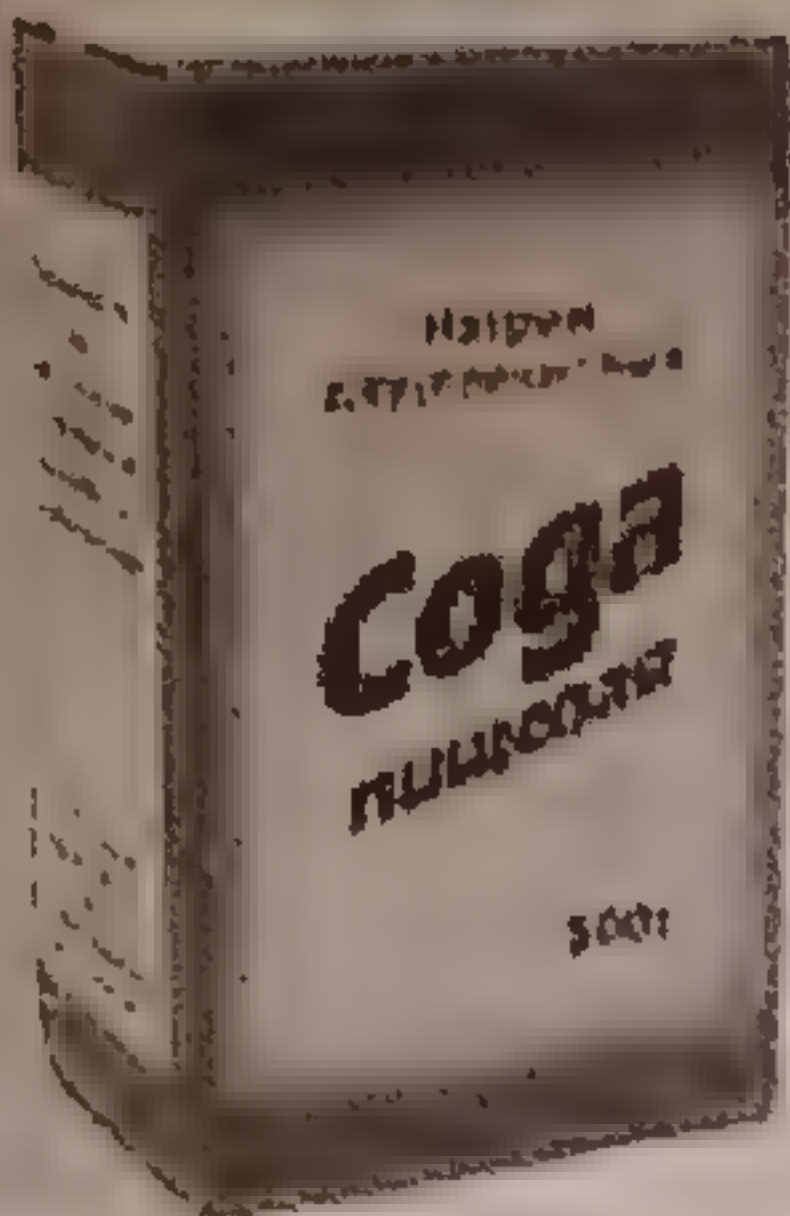
2. Тем, кто не любит или не переносит молоко, при кашле помогут ингаляции с содовым раствором - столовая ложка на литр кипящей воды.

3. Ничто так хорошо не снимает боль в горле, как полоскание раствором питьевой соды - две чайные ложки на стакан теплой воды. Полоскать надо пять-шесть раз в день. Сода увлажняет слизистую оболочку горла, тем самым, уменьшая першение.

4. Справиться с насморком поможет закапывание в нос содового раствора. При обильных выделениях советую делать промывания - закапайте в нос несколько пипеток раствора, а через минуту очистите его от слизи. Процедуру надо повторять два-три раза в день.

5. При конъюнктивитах помогают многократные промывания глаз раствором соды. Только помните, что одной ваткой можно пользоваться только один раз.

6. Какой язвенник не прибегал к соде, чтобы избавиться от болей и изжоги? Она нейтрализует



НОВЫЕ СВОЙСТВА СТАРОГО ПРОДУКТА

ПИТЬЕВАЯ СОДА

быток кислоты в желудке, и улучшение

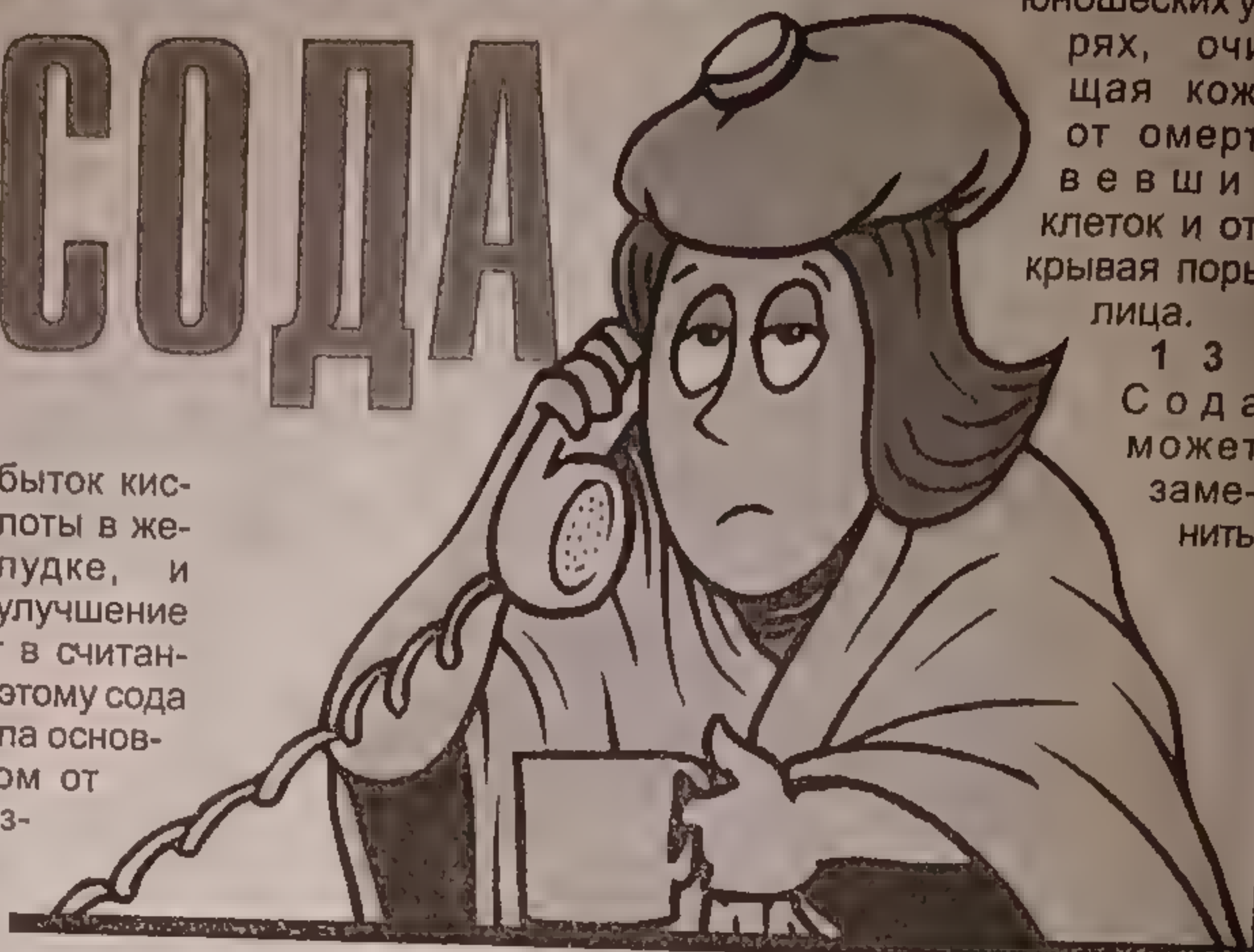
наступает в считанные минуты. Поэтому сода долгие годы была основным лекарством от язвенной болезни. Однако частое ее применение

дает обратный эффект: выделение кислоты увеличивается. Кроме того, при взаимодействии кислоты с содой выделяется углекислый газ, который бомбардирует истонченную стенку желудка, что может привести к прободению язвы. Поэтому соду следует использовать только когда под рукой нет других лекарств.

7. Сода издавна применяется в медицине как антиаритмическое средство. Внезапный приступ сердцебиения можно прекратить, приняв половинку чайной ложки.

8. Помогает сода и при гипертонии: благодаря усиленному выведению жидкости и солей из организма она снижает артериальное давление. Половина чайной ложки, принятая вместе с лекарствами, позволяет уменьшить их дозу.

9. Сода - средство первой помощи при тяжелых травмах, большой кровопотере, отравлениях, протекающих с многократной рвотой и поносом, длительной лихорадке с проливными потами. Чтобы



косметическое средство. Смешав ее с мыльной стружкой, протирайте этой смесью лицо два раза в неделю. Она хорошо помогает при юношеских угрях, очищая кожу от омертвевших клеток и открывая поры лица.

13. Сода может заменить

восполнить потерю жидкости, надо приготовить содово-солевой раствор. Рецепт прост: половину чайной ложки соды и чайную ложку соли развести в одном литре теплой кипяченой воды. Давать по 1 столовой ложке каждые пять минут.

10. Не обойтись без соды и больным с панарицием - гнойным воспалением пальца. Лечение начинайте, как только появится пульсирующая боль. Приготовьте крепкий содовый раствор: две столовые ложки соды на пол-литра горячей воды. Опустите туда палец и подержите минут двадцать. Делайте это три раза в день - и воспаление обязательно рассосется.

11. Полоскание рта с содой хорошо снимает зубную боль. Особенно эффективно оно при флюсе (воспалении надкостницы). Приготовив горячий содовый раствор, полощите им рот 5-6 раз в день. Иногда это позволяет избежать хирургического лечения.

12. Сода - отличное

отбеливающие зубные пасты. Обмакнув в нее ватку, потрите зубы, пока не удалите желтый налет. Результат виден даже после одной такой чистки.

14. Не препятствуя выделению пота, сода нейтрализует его кислую среду. А как известно, именно в ней бурно плодятся бактерии, которые и придают поту неприятный запах. Поэтому в летнее время по утрам полезно протирать подмышечные впадины ваткой, смоченной в растворе соды - запаха не будет весь день.

15. Содовый раствор помогает избавиться от последствий укусов насекомых. Если несколько раз в день смазывать им место укуса, то жжение и зуд исчезнут. Кроме того, сода предотвращает попадание микробов в ранку.

16. После трудового дня снять усталость и отечность ног помогут ножные ванны с содой: пять столовых ложек на десять литров теплой воды. Пятнадцать минут - и вы сможете танцевать до самого утра!

РЕГУЛЯРНО ПРОПАЛЫВАЯ СВОИ САДОВО-ОГОРОДНЫЕ УЧАСТКИ, БОЛЬШИНСТВО САДОВОДОВ ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ О ТОМ, ЧТО ПРОИЗРАСТАЮЩИЕ НА ИХ ШЕСТИ СОТКАХ СОРНЯКИ МОГЛИ БЫ ПРИНЕСТИ ИМ НЕМАЛУЮ ПОЛЬЗУ. МУДРАЯ ПРИРОДА, СЛОВНО ЗАБОТЛИВАЯ МАТЬ, ПОДСАЖИВАЕТ НА ГРЯДКИ ТРАВЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ И ЗДОРОВЬЯ. ПОЭТОМУ ВО ВРЕМЯ ОЧЕРЕДНОЙ ПРОПОЛКИ НЕ ТОРОПИТЕСЬ ВЫБРАСЫВАТЬ ИЛИ ОТПРАВЛЯТЬ НА КОМПОСТ ТЕ РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРИВЫКЛИ СЧИТАТЬ СОРНЯКАМИ. ОНИ ПОСЛУЖАТ ВАМ ПРЕКРАСНЫМИ СРЕДСТВАМИ ДЛЯ БОРЬБЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. В ОТЛИЧИЕ ОТ КУЛЬТИВИРУЕМЫХ РАСТЕНИЙ СОРНЯКИ РАСТУТ САМИ ПО СЕБЕ И НЕ ТРЕБУЮТ АБСОЛЮТНО НИКАКОГО УХОДА.

Издавна прекрасным средством избавления от всевозможных кожных заболеваний считалась череда. Череду применяют как наружно в виде примочек, так и внутрь. Для приема внутрь 1 ст. ложку череды заливают стаканом кипятка и выдерживают на водяной бане в течение 10 минут. Принимают это средство по 0,5 стакана 3-4 раза в день в теплом виде.

Ни в коем случае не уничтожайте подорожник. Он

Для получения оздоровительного эффекта рекомендуется употреблять молодые листья манжетки в свежем виде, так как при термической обработке это растение теряет свои целебные свойства. Чаще всего из сухих листьев манжетки готовят настойки, а из свежих салаты.

Тем, у кого наблюдаются тенденции к образованию камней в поч-

В бой идут ОДНИ СОРНЯКИ

вам еще пригодится. Лекарственным сырьем у подорожника являются и листья, и семена, и корни. Листья собирают в течение всего лета, семена по мере созревания, а корни осенью, по мере увядания растения.

Семена подорожника применяют как противовоспалительное и обволакивающее средство при колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При язвенной болезни из семян готовят отвар. Для этого 1 ст. ложку семян заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и принимают вместе с семенами по 0,5-1 стакану 3 раза в день до еды.

Полезно иметь на своем участке манжетку. По данным Томского института курортологии, манжетка обыкновенная не только хорошо очи-

щает желчный пузырь, будет полезен салат из спорыша, пастушьей сумки, хвоща полевого, листьев березы и малины. В качестве приправы можно использовать петрушку и сельдерей. Учтите только, что при процессах камнеобразования солить такие салаты нежелательно. Лучше всего использовать вместо соли сухую морскую капусту.

При ожирении для приготовления салатов подойдут такие дачные дикоросы, как сныть, мать-и-мачеха, лебеда, иван-чай. Можно добавить также крапиву двудомную, клевер и козлятник, приправив салат томатной пастой или кефиром.

Хочу заметить, что в таком злостном сорняке, как лебеда, содержатся витамин С, каротин, органические кислоты и микроэлементы. Лебеду рекомендуют крошить в любые супы. Настой и сок лебеды применяют для полоскания рта при воспалительных заболеваниях.

Такие дачные дикоросы, как крапива, лебеда, сныть, одуванчик, и другие могут использоваться как для обогащения пищевого рациона, так и

для приготовления лекарственных средств. Они не только содержат белки, жиры, углеводы, микроэлементы и легкоусвояемые витамины, но и обладают общеукрепляющим, успокаивающим, тонизирующим, противовоспалительным, противоопухолевым и многими другими свойствами.

Практически из всех дачных дикоросов можно готовить не только салаты, но и супы, а также вторые блюда и гарниры. Блюда из них полезны для здоровья, питательны и аппетитны. Например, биточки из крапивы двудомной, козлятника и клевера благодаря высокой концентрации содержащегося в них белка не уступают по сытности рыбным блюдам. Из лебеды готовят вкусное жаркое, причем используют в этом случае не только молодые, но и зрелые растения вместе с семенами.

Кое-что еще можно найти на приусадебном участке, а кое-что возьмите на заметку до следующего лета.

Ирина Чудаева,
старший науч.
сотрудник
Института
натуропатии



Полипы и аденоиды в носу

В 0,5 л кипятка всыпать одну ст. ложку поваренной соли. Растворить, дать соли отстояться, аккуратно слить этот раствор в другую посуду. Затем втягивать его в нос, в горло и полоскать глотку. Выплевывать раствор и слизь через рот. Так делать два раза в сутки в течение 7-10 дней. Этих процедур достаточно для излечения.

Полипоз прямой кишки

Трехдневное голодание и на его фоне лечение следующим настоем:

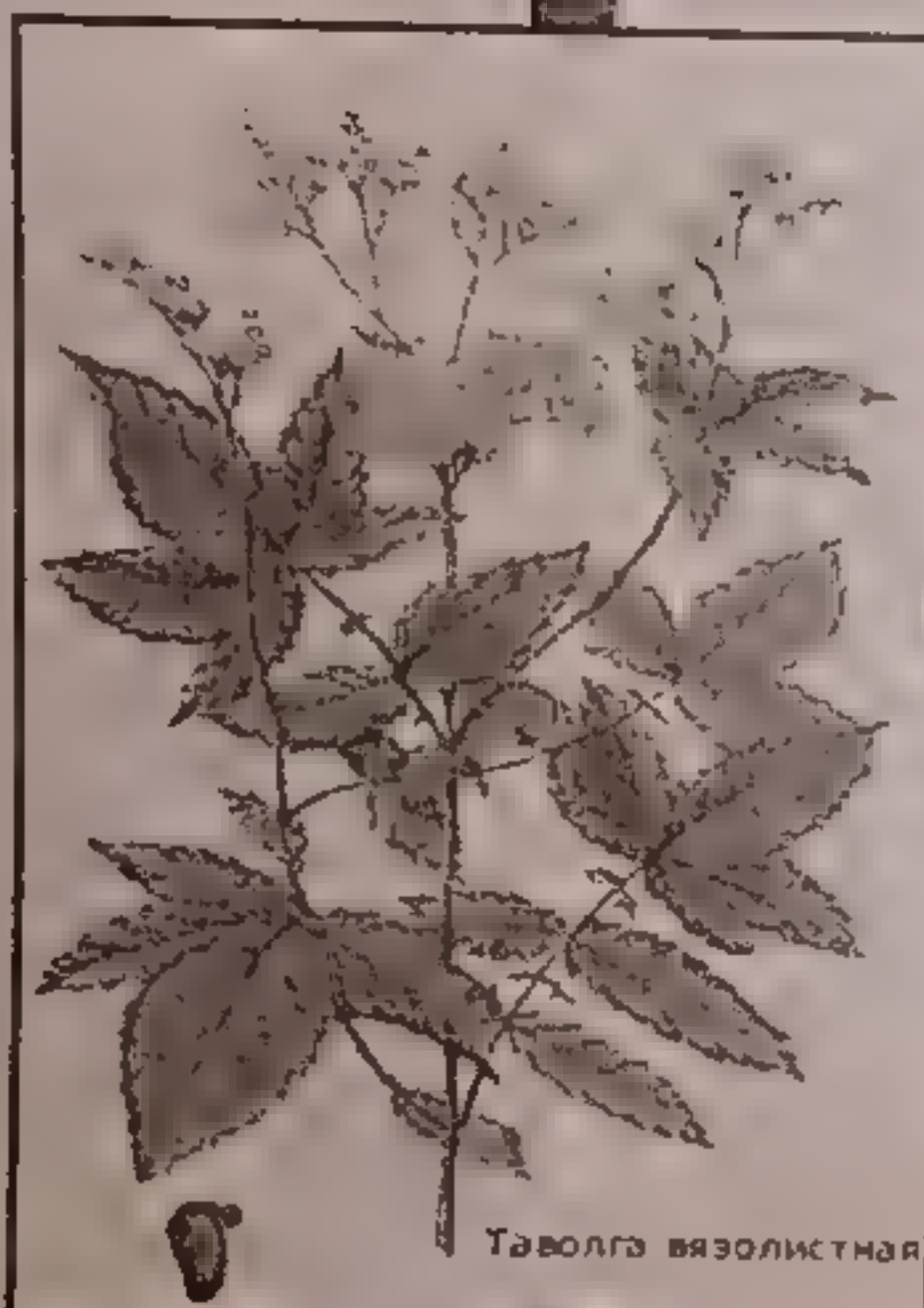
чистотел (трава) - 3 ч., календула (цветы) - 2 ч., таволга (цветы) - 3 ч., зверобой (трава) - 2 ч., бодяга - 1 ч., репешок (трава) - 2 части.

Взять столовую ложку этой смеси, залить 300 мл кипятка, настоять 6 часов, процедить. Делать микроклизмы из 50 мл настоя за час до сна. Делать такие процедуры до излечения.

Лечение полипов в желудке

При этом лечении полипы будут отходить и из других органов желудочно-кишечного тракта.

1. Тем же настоем, что и при лечении полипов в носу. Прием по 1/2 стакана 3



Таволга вязолистная

раза в день в течение 5 дней, затем 5 дней отдыха. Провести 4 курса лечения.

2. Тем же настоем, каким

лечатся полипы прямой кишки. Прием внутрь 1/3 части стакана 3 раза в день. 4 курса по 5 дней с отдыхом 3-5 дней.

3. Сухую траву чистотела заваривать как чай. Пить по одной чайной ложке за 15-30 минут до еды и постепенно довести до 1 столовой ложки. Срок лечения - 2 месяца с перерывом 5-7 дней после месяца лечения.

Лечение полипов

в гинекологии

Собрать цвет дуба во время цветения. (Можно высушить без света и держать для лечения зимой).

ПОЛИПЫ и ПАПИЛЛОМА

Когда у нас появляются полипы и папилломы, это настораживает, и мы спешим к врачу. И правильно делаем: эти с виду безобидные образования могут запросто перейти в рак.

Итак, врач берет вас на учет и советует являться через какое-то время для наблюдения. И... более ничего! А зря! Время попусту терять для наблюдения не следует.

Появление полипов и папиллом указывает на неблагополучие в организме. Они возникают на фоне нарушенного обмена веществ, и надо немедленно искать причину их появления. Это запущенные гастриты, колиты, гинекологические заболевания, болезни почек и так далее. Я лично имел возможность наблюдать, как под влиянием лечения основного заболевания в течение одного года полипы сами по себе исчезли без их конкретного лечения. На их месте осталось только светлое пятно.

Но бывают и такие случаи, когда полип приобретает такое состояние, которое похоже на предраковое. Лечить основную болезнь, конечно же, нужно немедленно, но и времени для наблюдения за полипом нет. Однако и здесь не нужно торопиться к полипу с ножом, а попытаться удалить его без операции. В ряде случаев это возможно. Способов лечения без операции великое множество. Остановлю ваше внимание на следующих.

Взять 2 столовые ложки этого цвета, залить стаканом кипятка, прокипятить 5 минут, настоять 6 часов, процедить. Долить выкипевшую воду. Делать ванночки по 20 минут. Полипы пропадают за 4 процедуры.

Все полипы и папилломы (наружные и видимые при осмотре)

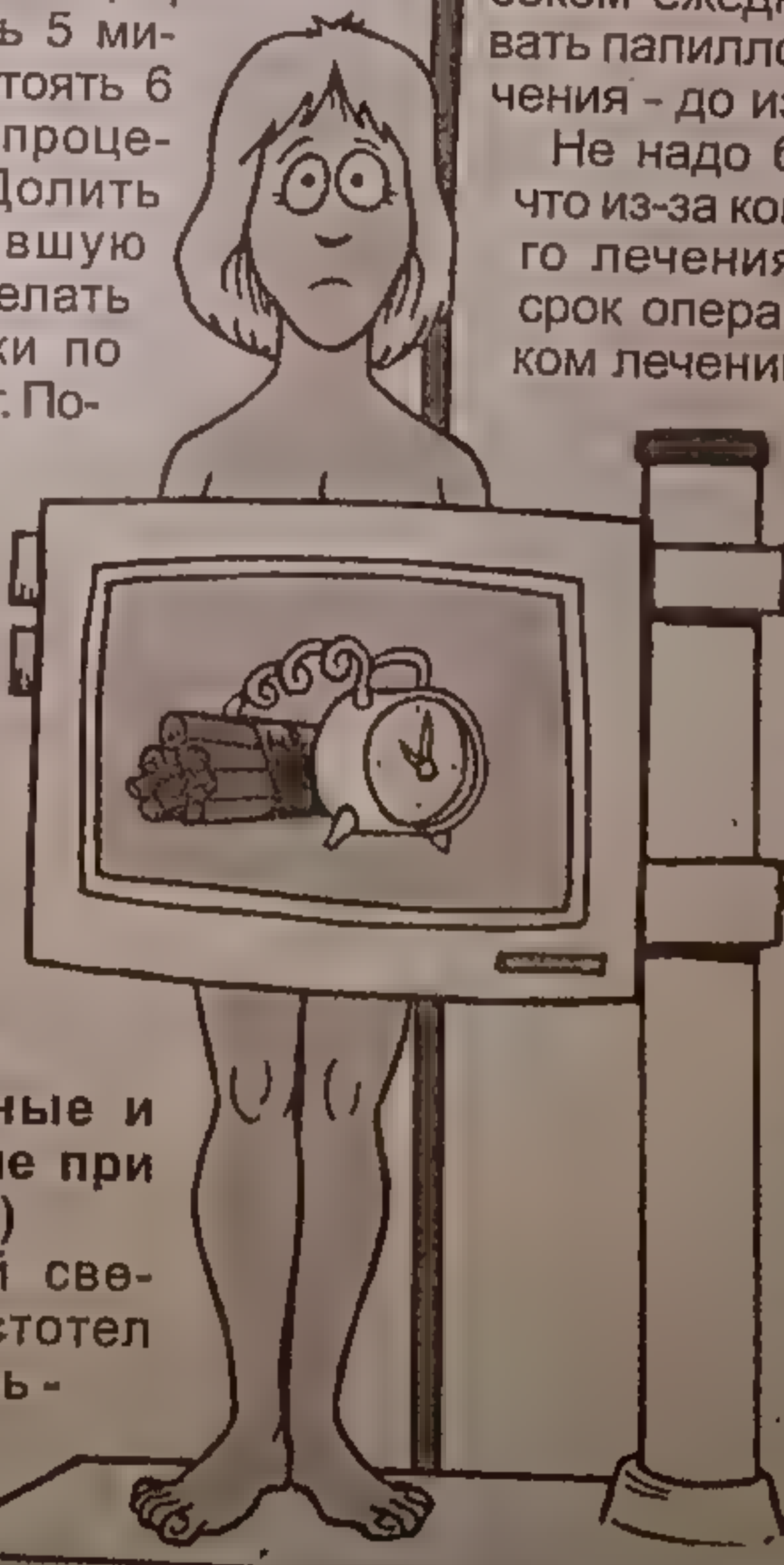
Сырой свежий чистотел измельчить. Пол-

ченный сок выпарить до густоты экстракта. Этим соком ежедневно смазывать папилломы. Срок лечения - до излечения.

Не надо бояться того, что из-за консервативного лечения пропустим срок операции. При таком лечении, как описано выше,

плюс лечение основного заболевания, приведшего к полипу, ему будет не до роста. Ну, а если уж не избавимся от полипов таким образом, тогда можно идти к хирургу.

Юрий Помещик



С чего начинается гайморит?

Чаще всего, в 70-80 процентах случаев, - с частых насморков, простуды, инфекционных заболеваний - гриппа, кори. Во время насморка слизистая носа отекает, закрывает выходы. Это мешает не только свободному дыханию, но в пазухах - одной или обеих - начинает скапливаться слизь, жидкость, а затем может появиться и гной. Так начинается гайморит.

- Как отличить гайморит от, скажем, сильного насморка?

- Острый гайморит развивается поэтапно. Относительно легкая форма (катаральная) начинается с характерной боли в придаточных (гайморовых) пазухах носа, боли над глазами и переносицей. Нос заложен, вы чувствуете недомогание и тяжесть в голове, температура немного повышена. Лицо становится опухшим, могут течь слезы. Если не начать лечение, то катаральный гайморит может перейти в гнойный, а это уже серьезнее. Температура повышается, головная боль усиливается, появляются гнойные выделения из носа.

- Что еще, кроме насморка, может стать причиной гайморита?

- Иногда воспаление начинается внезапно, без всякой простуды. Причина - запущенные кариесные зубы, особенно верхние, больные корни. Инфекция, "живущая" во рту, проникает через каналы в зубах. Это так называемый одонтогенный гайморит. Развития гайморита "провоцируют" полипы, искривленная носовая перегородка. О подобном дефекте можно и не догадываться, особенно если это не мешает нормально дышать носом. Но часто из-за искривления суживается носовой проход, в носовой полости скапливаются слизь, инфекция, закрываются выходы в пазухи.

ГАЙМОРИТ

В

ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

У детей появлению гайморита способствуют аденоиды, которые мешают нормальному носовому дыханию, поэтому в носоглотке возникают застойные явления.

- Какие осложнения бывают при гайморите?

- Пожалуй, самое опасное, которое может дать хронический гнойный гайморит, - менингит (воспаление мозговой оболочки). Кроме того, существует опасность таких заболеваний, как миокардит, воспаление сердечной мышцы, поражение почек, гинекологические заболевания. Хроническая инфекция, "дремлющая" в придаточных пазухах носа, в любой момент может вызвать серьезнейшую болезнь.

- Как предупредить заболевание?

- Нужно устранить причины, которые могут его вызвать.

То есть лечить простуду, если вы простудились; лечить насморк, если он появился; вылечить кариес; выровнять носовую перегородку, если она спровоцировала заболевание; удалить полипы, аденоиды (у ребенка). И, естественно, заняться укреплением иммунитета.

- Но если гайморит уже появился, как от него избавиться?

- Существуют два способа лечения: консервативный (когда используются все методы, чтобы не допустить прокола и операции) и хирургический (когда уже все консервативные методы бесполезны или когда есть угроза ос-

ложнений). Прокол чаще всего делают при хронических гайморитах, но нередко и при острых.

- Как вылечить гайморит без хирургического вмешательства?

- Консервативное лечение гайморита чаще всего лишь облегчает течение болезни. Вот подборка рецептов.

При обострении:

1) Время от времени втягивайте в нос сок цикламена;

2) Закапывайте в нос 3-5 капель ментолового масла, одновременно смазывайте им лоб, виски, нос. Можно ментоловое масло смешать пополам с камфоровым;

3) Положите ломтик сухого хлеба на горячую плиту. Когда сухарь начнет гореть, вдыхайте дым через ноздри в течение 3-5 минут;

4) Измельченный прополис (1 чайную ложку) смешать с подсолнечным и размягченным сливочным маслом (по 3 чайных ложки). Смочите этой смесью ватный тампон и закладывайте в нос 2 раза в день - утром и вечером.

5) Ментол сухой в крупинках растворить в кастрюле с кипятком. Укутав голову, дышать носом над этой кастрюлей. Процедура длится до тех пор, пока идет испарение из кастрюли;

6) Картофель в мундире. Отварить картофель в мундире, слить воду. Укутаться над кастрюлей и подышать паром картофеля.

7) Прополис, настойка на спирту. Вскипятить воду

в кастрюле, влить гула (1 чайной ложки) прополиса. Укутаться и подышать над кастрюлей.

8) Диск эбонитовый диаметром 110 мм, толщиной 10 мм, с одной стороны отшлифовать. Этим диском, отшлифованной стороной гладят по лицу (лобу, щекам, подбородку) по часовой стрелке. Делают 1 оборот по лицу в течение одной секунды. Сеанс длится 10-15 минут. Делать дважды в день. Также этот рецепт применяется при головной и зубной боли. При зубной боли гладить больное место и некоторое время (3-5 минут) подержать над этим местом.

При хроническом гайморите:

1) Прекратите употребление молока и молочных продуктов (по мнению некоторых медиков, хронический насморк, переходящий в гайморит, является следствием неумеренного употребления молока, особенно пастеризованного, и пищи, содержащей много крахмала и сахара).

2) При потере обоняния налейте на горячую сковородку уксус и вдыхайте его пары.

Эти рекомендации общеизвестны, но многие не придают им значения.

3) при сморкании: каждую половину носа следует освобождать отдельно, закрывая другую ноздрю, чтобы слизь ни в коем случае не попала из носа в слуховую трубу или среднее ухо.

4) закапывать нос нужно сидя или лежа на спине, немного запрокинув голову назад и повернув ее в ту сторону, с которой закапывают капли. В таком положении лекарство попадет в средний носовой ход, что способствует лучшему оттоку содержимого из гайморовой пазухи. При несоблюдении этого неспожного правила капли сразу попадут в носоглотку, лечение сведется к нулю.

Юрий Помещин

По составу витаминов калина - ягода уникальная. В ее плодах содержатся: витамин С, пектины, органические кислоты, в том числе валериановая и изовалериановая, оказывающие выраженное успокаивающее действие на центральную нервную систему. Плоды калины оказывают мочегонное и потогонное действие, усиливают сокращения сердца, помогают при болезнях желудка. Протертая с сахаром калина, растворенная в воде, - витаминизированный напиток, прекрасно заменяющий кофе. Кстати, из всех ягод калина едва ли не единственная имеет в себе горчинку, которая есть и в хорошем кофе, и в крепком чае. Благородный калиновый напиток со своим вкусовым букетом, с богатым химическим составом очищает кровь. Для вкуса в напиток можно добавлять лимон и корицу. В Европе калиновый морс пьют при гастрите и язве желудка. Народная русская медицина издавна применяла калину при болезнях печени и желтухе.

Плоды калины имеют горьковатый вкус, поэтому их надо срывать после первых заморозков, когда горечь исчезает и ягоды становятся слаще. Калину не часто встретишь на рынках, ее не продают в аптеках и магазинах. Поэтому в погожий осенний денек после первых морозов отправляйтесь в лес за калиной. А еще лучше посадите калину на своем участке.

Калину можно хранить в морозильной камере, разложив по целлофановым пакетам; можно протереть с сахаром в равных весовых пропорциях.

Калина с медом. Самое удивительное средство, панацея от мно-

- НИЧЕГО
ПОЛЕЗНЕЕ
ОСЕННИХ ЯГОД
НЕ СУЩЕСТВУЕТ,
- СЧИТАЕТ
КАЛИНИНГРАДСКИЙ
ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ
НАТАЛИЯ
ЮРЬЕВНА
ВОРОНОВА.
НО ИХ НАДО
ПРАВИЛЬНО
ПРИНИМАТЬ.



САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ ЛЕКАРСТВО!

жества болезней. Ягоды нужно ошпарить кипятком, затем протереть через дуршлаг. Полученную массу смешать с медом в пропорциях: один литр массы на один литр меда. Через неделю вкуснейшее лекарство готово. Одна столовая ложка натошак - и витаминный запас на

день обеспечен. Люди, склонные к гипертонии, испытывают к калине повышенное влечение. Тем, у кого давление низкое, нужна осторожность: ложку в день, больше не стоит. **При болезнях горла и хрипоте** одну столовую ложку калины (можно предварительно размять) залить одним стаканом кипятка, настаивать, укутав, два часа. Полоскать горло при ангине

и принимать внутрь по столовой ложке три раза в день при осиплости голоса.

При бронхитах три столовые ложки ягод калины, три столовые ложки меда смешать и залить одним литром воды. Кипятить 10 минут, затем - процедить. Принимать по полстакана в виде теплого чая при хронических бронхитах и воспалениях легких.

При заболеваниях нервной системы 25 г ягод калины растереть, залить тремя стаканами кипятка, постепенно помешивая. Настаивать в течение трех часов, процедить и принимать по полстакана 4 раза в день перед едой при заболеваниях неврологического характера и подверженности депрессиям. Отлично помогает при сильных менструальных кровотечениях. Свежий сок калины нужно выпить при внезапном появлении головной боли - помогает не хуже медикаментозных средств. Хронический фурункулез отступает перед действием калинового сока.

Валентина ЯХОНТОВА





приема полоскать рот.
2. Настой листьев и корней одуванчика: 2 чайн. ложки сухого сырья залить 1 ст. воды, кипятить 5 мин., настаивать 8 ч.

мед - на 1/2 стакана кашицы - 1 ч. ложка меда.

2. Прикладывать к пораженному участку кожи растертые листья алоэ. Их можно смешивать с

СЕКРЕТЫ

БАБУЖЕК

Экзема

При экземе важно соблюдать молочно-растительную диету, исключить острые, соленые, копченые блюда, шоколад, яйца, цитрусовые, алкоголь. В разгар заболевания рекомендуется воздерживаться от водных процедур, избегать контакта с водой, мылом, не пользоваться стиральным порошком. Рекомендуется пользоваться одеждой из натуральных тканей. Ногти следует коротко стричь во избежание расчесов и развития гнойничковых заболеваний. Экземе нужно предохранять от света и солнца.

Лечение экземы (любой) следует начинать с осторожного отделения корок с больных мест с помощью свежего несоленого масла, а затем уже смазывать экзему рекомендованной мазью. Средства для лечения экземы для внутреннего употребления:

1. Лечение лимоном: в 1-й день выпить сок 5 лимонов в несколько приемов, на 2-й - 10, и так дойти до 25 лимонов, каждый день прибавляя по 5 лимонов. Затем уменьшать в том же порядке. Пить сок нужно через соломинку, чтобы не повредить зубную эмаль; после

пить горячим до еды (полстакана на 1 прием).

3. Масло облепихи. По 2 мл масла в день и наружно в виде 5%-ной мази.

4. Корни одуванчика и лопуха большого - по 1 ст. ложке. Смесь залить 3 ст. воды, настаивать ночь, утром кипятить 10 мин., настаивать 20 мин. Пить по полстакана 5 раз в день. Курс лечения - 2-3 нед.

5. Семена фенхеля (укропа), корень одуванчика, корень цикория - по 10 г, кора крушины - 20 г. Одну ст. ложку смеси варить в ст. воды 20-25 мин., настаивать 10 мин., процедить. По одному стакану 3 раза в день.

6. Корневища девясила высокого, траву горечавки желтой и тысячелистника - поровну. Залить 0,5 л воды, кипятить 10 мин., настаивать 30 мин. По 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения 2-3 мес.

Средства лечения экземы для наружного применения:

1. Сырой картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Полученную массу завернуть в марлевую салфетку и приложить к пораженному участку кожи. Через два часа массу заменить свежей. К картофельной массе можно добавить

мед - дом в пропорции 1:1.

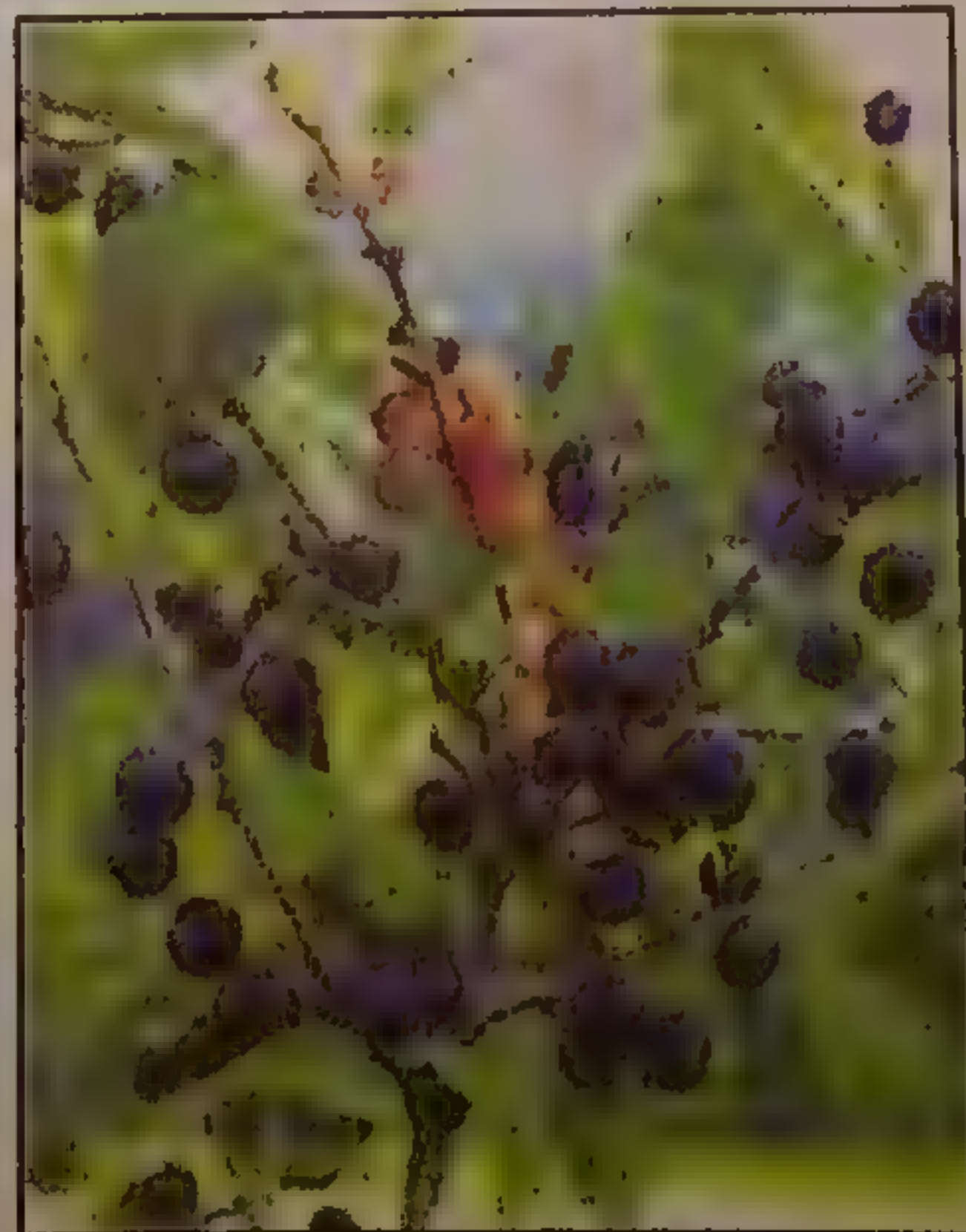
3. Смешать растительное масло с уксусом виноградным или яблочным или другим каким-нибудь (но не с уксусной кислотой!!!) в равной пропорции. Вымытые больные места смазывать тампоном, пропитанным этой смесью.

4. Прополисную мазь готовят следующим образом - либо растворяют прополис в 90%-ном спирте до консистенции мази, либо используют 50%-ную прополисную мазь, приготовленную на растительном масле при слабом кипячении.

5. Смесь отвара дубовой коры с настойкой прополиса. Отвар готовят из расчета 1 часть коры на 5 частей воды. К одному стакану отвара добавить 1 ч. ложку спирт. настойки прополиса (30-40%). Смесь нанести на кожу.

6. В духовке испечь 3 грецких ореха со скорлупой до темно-коричневого цвета. Остывшие орехи растереть и добавить чайную ложку рыбьего жира. Хорошо очищенный пораженный участок кожи смазывать этой мазью.

7. При экземе на руках от моющих препаратов - каждый день держать руки в прохладной воде, где растворена чайная ложка пищевой соды. Процедуру продолжать 15-20 мин. Затем руки погрузить в слегка подогретое растительное масло.



1. Гомеопатия является индивидуальной терапией, поэтому подбор гомеопатического лекарства, его дозировка, частота приема и сочетание с другими препаратами определяются только врачом-гомеопатом (это относится к однокомпонентным гомеопатическим лекарствам, а не к комплексным препаратам).

2. Гомеопатические лекарства не должны применяться вместе с кофе, зеленым чаем, алкоголем, а также с уксусом и содержащими его продуктами.

3. Держите гомеопатические препараты в сухом темном месте, при температуре от +15 до +25°C. Не храните гомеопатические лекарства в холодильнике.

4. Время приема гомеопатических препаратов определяется врачом-гомеопатом. В других случаях принимайте лекарства утром, за 30 минут до еды.

5. Прием алкоголя во время и после гомеопатического лечения должен быть прекращен. Если пациент не может прекратить прием алкоголя, то лучше употреблять белое вино.

6. Если в процессе гомеопатического лечения у Вас возникают какие-либо вопросы о своем состоянии, обязательно

10 ПРАВИЛ ПРИЕМА



ОБЪЯВЛЕНИИ
ВРАЧА-
ГОМЕОПАТА ПО
ПРИЕМУ
ГОМЕОПАТИЧЕСКИХ
ЛЕКАРСТВ, ИХ
ХРАНЕНИЮ И ПО
ДИЕТЕ, ПОВЫШАЮЩИЕ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ГОМЕОПАТИЧЕСКОГО
ЛЕЧЕНИЯ.

гомеопатических ПРЕПАРАТОВ

обсудите их с Вашим врачом-гомеопатом, а не занимайтесь самолечением.

7. Если во время гомеопатического лечения вы вынуждены продолжать прием обычных химических лекарств, то вся информация о них должна

быть предоставлена Вашему врачу-гомеопату. Нередко во время приема гомеопатических лекарств доза химических препаратов может быть снижена.

8. Во время гомеопатического лечения необходимо избегать применения различных кожных мазей (цинковых болтушек, гормональных мазей и т.д.).

9. Питание человека, получающего гомеопатическое лечение, должно включать в себя: говядину, нежирную баранину, любые овощи и фрукты. Следует избегать приема продуктов, содержащих консерван-

ты (ветчина, колбасы и т.д.). Блюда из рыбы домашнего приготовления являются хорошим дополнением к питанию пациента, получающего гомеопатические препараты.

10. Занятие спортом и правильное питание улучшают возможности гомеопатического лечения.

Островский А.З.

СВИЩ В ПУПКЕ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! У моего внука обнаружился свищ в пупке. Скажите, пожалуйста, есть ли народный метод лечения этого заболевания?

Заранее благодарю, Верходанова Лена

Некоторые народные целители для лечения свища используют мумие. Развести в воде мумие до цвета крепкой чайной заварки и смешать в равных частях со свежесжатым соком алоэ. Этой смесью смачивать бинтик и прикладывать к пупку. Вскоре от свища не останется и следа.

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ОТ ДИАРЕИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Я знаю два простых рецепта, которыми хочу поделиться с читателями "Семейного лекаря". Рецепты проверены лично на себе и своих близких и абсолютно безопасны.

Первый - от диареи. Вам понадобится куриный желудок. Выньте желтую оболочку, которая находится внутри. Она очень легко отделяется. Отделив ее, промойте под краном, слегка отожмите и положите на чистое блюдо, чтобы она высохла. В таком состоянии она может храниться в стеклянной банке долго.

Не спешите принимать антибиотики, они разрушают кишечную микрофлору. Высушенную пленочку от 2-3 куриных желудков мелко разотрите бутылкой или скалкой, положив между двумя чистыми тряпочками. Чем мельче будет порошок, тем лучше.

Порошок соберите в ложку и примите, запив водой. Вы быстро забудете про свою диарею. Обычно это средство помогает с первого раза, но если не помогло сразу, то можно повторить на следующий день. Принимать: взрослым - 1 столовую ложку, детям - 1/2 столовой ложки.

Тугаринова Валентина

КАК Я ВЫВЕЛ ПОЛИПЫ В НОСУ

Здравствуй, газета. Когда у меня появились полипы в носу, я выводил их народными средствами. 1 чайную ложку поваренной соли я развел в 300 г теплой кипяченой воды и добавил три капли йода. Этой водой я вылечил полипы в носу. Опускал нос в кружку с раствором и поочередно то правой, то левой ноздрей втягивал раствор в носоглотку и выплевывал. Потом брал спичку, наматывал на нее тампон из ваты, смачивал йодом и обрабатывал полипы. Щипало, но терпел. Процедуры проводил ежедневно утром и вечером в течение трех месяцев. Полипы вывел.

Дернов Владимир

ЭКЗЕМА ОТСТУПИЛА

Привет, «Лекарь». От экземы я избавилась простым средством.

Прокрутила на мясорубке шишки хмеля, подсушила. 1 ст. ложку порошка шишек хмеля смешала с двумя столовыми ложками сливочного масла и смазывала больные места. Все зажило очень быстро.

Виктория Петрова

ЖУЙТЕ ЗАБРУС И НЕ БОЛЕЙТЕ!

Здравствуй, любимая газета. У меня был гнойный гайморит. Мне сделали в общей сложности 22 прокола. Знакомые посоветовали купить у пасечников медовый забрус, то есть восковые крышечки медовых сотов. Его и надо жевать в период обострения 4-6 раз в день (по 1 столовой или по 1 чайной ложке).

Мед быстро съедается и остается твердый воск, уже не сладкий. Именно он и лечит. Так что если у вас нет аллергии на мед и продукты пчеловодства, закупите летом несколько килограммов этих крышечек и с 1 сентября по 31 мая жуйте 1 раз в день, лучше до еды, по 15-30 минут - лучшая профилактика гайморита.

Первый раз я жевала медовые крышечки в течение 9 месяцев по 1 столовой ложке целых 30 минут. На второй год для подстраховки - по 1 чайной ложке по 15 минут, иногда 1 раз в 3 дня, иногда 1 раз в 3 недели. Лечиться медовыми крышечками могут люди всех возрастов с разницей лишь в количестве - чайная-десертная-столовая ложка.

У меня, к примеру, еще всю жизнь кровоточили десны, а после курса "жевания" я забыла об этой напасти.

Ильина Людмила

ЛЕКАРСТВО ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Хочу рассказать вам небольшую историю. В 1979 году мы жили в Магаданской области. В тот год у меня родилась дочка. В первые недели жизни у малышки обнаружили дисбактериоз. Областной педиатр порекомендовала поить девочку травами и дала мне готовый сбор:

зверобой - 1 часть, ромашка - 2 части, мята перечная - 2 части, подорожник - 2 части трава и семена репешка - 1 часть.

1 ст. ложку смеси залить 0,5 л крутого кипятка, укутать и настоять 30 минут. Процедить и давать ребенку пить без ограничений. Уже через 2 дня у ребенка наладился стул.

Лобова Надежда

ВКУСНЫЙ ОТВАР ДЛЯ БОЛЯЧКИ

Здравствуй, уважаемая редакция. На боли в тазобедренных суставах, как бы их ни называли, - остеохондрозом, артритом, артрозом или подагрой - жалуются довольно часто. Мне помог забыть об этой неприятности простой рецепт, который предлагаю вашему вниманию.

Вымыв пару крупных луковиц, снимите шелуху и мелко крошите ее. Варите луковицы вместе с шелухой в 1 л дистиллированной воды до готовности, пока лук не разварится. Пейте этот "суп" в три приема до еды, шелуху выбросьте, а лук используйте по усмотрению хозяйки.

Десятидневный курс "супотерапии" помог мне в первый раз. Но через год в разгар огородной страды история повторилась. На сей раз понадобилось 2 недели, чтобы избавиться от болей. Наконец, случилось, что "болячка" попросила вкусного отвара и в третий раз. А вот в новом тысячелетии больше не возникала.

Абдрахманов Раиль

ЛЕЧЕНИЕ ДЕСЕН

Приветствую любимую газету. Я много лет собираю народные рецепты по лечению и укреплению десен и охотно делюсь ими с читателями. Но прежде повторю рецепт зубной пасты индейцев. Отличное средство.

3 столовые ложки морской соли перемолоть в кофемолке в порошок, шкурки банана высушить и истолочь тоже в порошок. 2 чайные ложки порошка из шкурки банана смешать с измельченной морской солью и развести оливковым или лампадным маслом до густоты сметаны.

Приготовленную массу втирать указательным пальцем сначала в верхние десны, а затем - в нижние. При этом выделяющуюся слюну сразу не сплевывать, а подержать во рту минут 10. Когда сплюнете, рот водой не ополаскивайте. Процедуру повторять дважды в день - утром и вечером.

А вот мой собственный рецепт. Я пользуюсь зубной пастой "Лесной бальзам" или "Кедровый бальзам". При этом надо на зубную щетку поверх пасты насыпать мелкий порошок морской соли и чистить зубы не менее 5 минут. Затем указательным пальцем промассировать сначала верхние десны, а потом нижние. Также повторять дважды в день - утром и вечером.

В дополнение к этим рецептам рекомендую такой метод: разжевать листья подорожника и эту массу подержать несколько минут во рту, обложив ею десны. Повторять несколько раз в день.

Рижская Людмила

ФИБРОЗНО-КИСТОЗНАЯ МАСТОПАТИЯ

Здравствуй, "Семейный доктор"! В 1982 году мне поставили диагноз - двусторонняя фиброзно-кистозная мастопатия. Лечение не назначили. Хирург-онколог райбольницы предупредил: "Никакого самолечения, особенно никаких компрессов". Осенью поехала в санаторий. При обследовании хирург-онколог заявил: "Вам здесь делать нечего, езжайте домой, по месту жительства - сразу на операцию. Чем быстрее вы ее сделаете, тем лучше".

Начались мои поиски выхода из замкнутого круга. Наконец нашла подходящий рецепт лечения мастопатии.

Нарвать лебеды (веточек, соцветий, листьев) примерно 1 кг. Помыть холодной водой, высушить на полотенце. Затем взять кусок (0,5 кг) старого, желтого свиного сала, слегка счистить с него соль. Лебеду и сало порезать на мелкие части и все вместе пропустить через мясорубку. Полученный фарш размешать в эмалированной миске. Должна получиться однородная зеленоватая мазь. Лекарство готово. Держать его в холодильнике.

Способ применения: на лист пергамента или компрессной бумаги такой величины, чтобы покрывала обе железы до подмышек, наложить сплошным тонким слоем мазь, подождать, когда мазь после холодильника согреется до комнатной температуры. Затем наложить на грудь, плотно прилепив пергамент по всей площади. Положить на пергамент что-то теплое. Поверх можно надеть большого размера бюстгалтер. Это будет удобно во время сна или при выпол-

нении любой работы. Повязка будет зафиксирована надежно. Мазь менять 1 раз в сутки. Грудь обмыть теплой водой с мылом, насухо вытереть, снять с пергамента остатки старой мази и наложить новую порцию. Процедуру, не прерывая, делать до исчезновения затвердений. Мое лечение длилось две недели. Кстати, если у кого односторонняя мастопатия, все равно нужно компресс класть на обе груди. Полиэтилен применять при компрессе нельзя.

С тех пор я всегда держу грудь в тепле, а летом берегу от солнца и сквозняков.

Качурина Мария, г. Рязань

И СНОВА О МОКРИЦЕ

Здравствуй, "Семейный доктор"! Однажды во время очередного медицинского обследования врач обнаружил у меня повышенное содержание сахара в крови. Я стал искать народные средства и вспомнил, что когда-то читал о мокрице, что если употреблять ее в пищу, то можно нормализовать уровень сахара. У нас эта трава растет в огороде. Я стал ежедневно добавлять мокрицу в салат из огурцов, помидоров, редиски, укропа, лука, редьки. Срезал траву ножницами, мыл, давал стечь воде и нарезал. Салат заправлял сметаной или растительным маслом. Ел утром натощак за 30 минут до основного завтрака, а также еще два раза в день. Когда через 20 дней сдал на анализ кровь, прибор показал уровень сахара - 6.

Кстати, мокрицу можно заморозить на зиму. Можно заготовить сок и закатать его в банки. Пить по одинаковой дозе ежедневно утром натощак всю зиму. Хочу обратить внимание - мокрица может слабить, в этом случае уменьшите дозу или перейдите на одноразовое употребление. Заметил также, что мокрица помогает улучшить зрение.

Голынский Анатолий

РЖАНАЯ СОЛОМА ПРОТИВ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Здравствуй, уважаемая газета. Однажды мой сын, еще в грудном возрасте, простудился, и у него начался бронхит. Мальчик задыхался и синел от кашля, часто лежал в больнице. Антибиотики снимали одышку не надолго: кашель возвращался снова. И тогда наш детский участковый врач, дай ей Бог здоровья, рассказала, что в свое время она вылечила двух 9-летних девочек-близнецов от бронхиальной астмы при помощи ржаной соломы.

Я ухватилась за этот рецепт как за соломинку. Дед привез с Украины целый мешок ржаной соломы. За три процедуры мальчик вылечился.

А суть метода такова: 200 г ржаной соломы запарить крутым кипятком в 2-литровой кастрюле. Туда же влить 2 ст. ложки медицинского спирта и 20 капель валерианки. Дышать этим паром, накрывшись покрывалом. Одышка снимается с первого же раза. Для усиления эффекта можно после ингаляции положить на грудь больного распаренную ржаную солому и подержать как компресс 30-40 минут.

Людмила Владимировна

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

Омела белая, софора японская на курс.
445005, г.Тольятти, Самарская обл. Тел.:45-47-38

* * *

Необходимы: суставчики комнатного цветка "золотой ус" (его еще называют "живой волос").

603146, г.Н.Новгород, ул. Юбилейная, 34-34, Елене

* * *

Я хотела заказать корни или семена репейника, для того чтобы отрастить свои волосы.

413612, Саратовская обл., Озинский р-н, с.Непряхино, Курбановой А.М.

* * *

Дорогая редакция газеты "Семейный лекарь"!

Обращается к вам Головков Александр Владимирович из города Армавира. Коротко о себе. Имею высшее образование. Занимаюсь народной медициной. Являюсь действительным членом Общероссийской профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей (удостоверение и сертификат № 2326)). Народной медициной занимаюсь далеко не первый год, имею богатый опыт и множество публикаций в центральной и региональной прессе. В лечении болезней главным считаю устранение причины заболевания. Раньше я занимался лечением различных болезней, теперь же я специализируюсь только на лечении пьянства. У меня есть те травы, которые могут помочь очень многим. Вам пишу с просьбой опубликовать мое объявление об этом.

Вышлю корень кукольника и копытня (от пьянства).
352909, Краснодарский край, г.Армавир-9, а/я 5.

* * *

Здравствуйте, уважаемая "Фитоаптека"!

Прошу Вас помочь мне в приобретении лекарства - экстракта цикория для лечения сахарного диабета. Заранее Вас благодарю.

ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

431561, Мордовия, Старо-Шайговский р-н, с.Кулдым, ул.Советская, 29, Танькину Николаю Семеновичу.

* * *

Здравствуйте. Я являюсь вашей постоянной читательницей. Занимаюсь заготовкой трав для себя, излишки высылаю по ценам, самым низким в России. Высылаю наложенным платежом:

корки сабельника болотного

100 г - 30 руб.

1 кг - 250 руб.

макушки сабельника болотного

100 г - 15 руб.

боровая матка (раминия, ортилия)

100 г - 80 руб. + почтовые расходы с инструкциями,

сбор 2003 г. Могу выслать бандероль в вашу редакцию - для определения качества и подлинности сырья. Еще сейчас могу помочь с ковылем, камышом, зелеными шишками сосны, семенами расторопши для посадки.

442965, Пензенская обл., г.Заречный-5, а/я 518, Токаревой Наталье Александровне

* * *

Здравствуйте, уважаемая редакция "Семейного лекаря"!

У моей дочери (26 лет) проблемы с алкоголем. Я нашла рецепт, куда входит маралий корень (левзея сафлоровидная). Достать его не могу. Может, кто еще знает, какие травы от этого недуга или рецепты, очень прошу, помогите.

606039, Нижегородская обл., г.Дзержинск, б.Космонавтов 1/77-48. Фомичевой Т.М.

* * *

Любисток, копытень европейский, чемерица Лобеля.

162100 Вологодская обл., г.Сокол, ул.кап. Воронина, д.3, кв.3, Ковалковой Е.Н.

ВОЛЧНИК ПОМОЖЕТ МЫШЦАМ И НЕРВАМ

Здравствуй, уважаемая газета. В народной медицине кору волчника, размоченную в воде или уксусе, используют вместо горчичника при ревматизме и невралгии, применяют ее в виде мази наружно. При параличе мышц языка надо некоторое время держать во рту настойку коры этого растения. Внутрь препараты волчегонника обыкновенного (вытяжку из коры) принимают осторожно при золотухе и водянке. Также есть еще рецепт применения. Вытяжка: отвар 20-200 выпаривают до половины, принимают 1-2 капли 3 раза в день. Настойка: 1 г коры на 65 г спирта, по 1-2 капли 3 раза в день. Мазь: 5 частей настойки на 10 частей вазелина или сливочного масла.

Блажнов Олег,
Самарская область

КАРДИОТОНИЧЕСКИЙ АДОНИС

Здравствуй, уважаемая редакция газеты "Семейный лекарь". В народе адонис, или горицвет весенний, известен как хорошее лекарственное средство при простуде, воспалении легких, эмфиземе, водянке. Адонис содержит в себе сердечный гликозид, который успокаивающе действует на сердце, укрепляет нервную систему, поднимает жизненный тонус и усиливает диурез (мочеотделение), чем предотвращаются отеки и регулируется деятельность сердца. В народной медицине адонис употребляется в виде отвара при судорогах, истерии, кашле, головной боли, лихорадке, воспалении и туберкулезе легких.

Способы применения. Отвар травы: 4-10 на 200; 1) для взрослых: по столовой ложке 3 раза в день; 2) для детей двухлетнего возраста - по 5-6 капель, шестилетнего - по 15 капель, двенадцатилетнего - по 2 чайные ложки 5-6 раз в день.

Можно приготовить настой. Для этого 6 граммов травы заливают стаканом кипятка. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Для детей в зависимости от возраста доза в два-четыре раза меньше. Нельзя принимать сразу более 1 грамма травы. Суточная доза - не выше 5 граммов. Применяется при различных заболеваниях сердца.

Маслова Юлия, г. Уфа

МОРОЗНИК ЛЕЧИТ ГАЙМОРИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Много слышала о лечебных свойствах морозника. В основном мои знакомые, подружки использовали его в качестве средства для похудения. А вот как морозник лечит гайморит - 10-12 мин. прогревают пазухи парафином (на ночь), потом 2 корешка длиной 5-6 см распариваются до гибкого состояния и закладываются в ноздри на всю ночь, желательно закрепить пластырем. Утром корешки извлечь и больше не использовать. Подушку застелить клеенкой, т.к. будет выходить слизь. За 3-4 ночи гайморовы пазухи освободятся от слизи навсегда!

Исмаилова Ирина, г. Саранск

КАК Я ВЫЛЕЧИЛАСЬ ОТ АРТРОЗА

Приветствую любимую газету. Хочу поделиться своим опытом лечения артроза. Год мучилась - колени болели и не сгибались. Медикаментозное лечение не помогало. Тогда я прибегла к народному методу лечения лопухом. Минут 10 прогревала колени грелкой, потом минут 15 массировала их с медом (если мед засахарен, его нужно растопить заранее) и накладывала сверху лист лопуха "изнаночной" стороной, завязав колени теплым платком. Делать это лучше на ночь. Утром обмывала колени теплой водой. Так делала три ночи подряд, потом семь ночей через раз. Мне помогло. Боли ушли, нога стала сгибаться, сейчас хожу нормально. Если кому-то не поможет, сделайте двухнедельный перерыв и попробуйте повторить курс снова.

Валентина Зарубина, г. Пенза

НАСТОЙКА ОКОПНИКА ОТ ДИСКОГЕННОГО РАДИКУЛИТА

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Мне 62 года, бывший военный, работая в сельской местности, получил травму поясничной области. Диагноз: дискогенный радикулит с корешковым синдромом. Длительное пребывание в Институте неврологии, нейрохирургии и физиотерапии и в клинике нервных болезней медицинского института, а также в окружном военном госпитале и разнообразное лечение не имело эффекта. При ходьбе вынужден был через каждые 5-10 м останавливаться и отдыхать, только затем продолжать ходьбу. Думал все, инвалид на всю жизнь... Но, слава Богу, судьба смилостивилась надо мной, и послала мне встречу с врачом, который буквально вернул меня к полноценной жизни. Занимался этот врач фитотерапией. Его назначение настойки окопника по 15-20 капель 3 раза в день внутрь с небольшим количеством воды, наружно - фитоаппликации и фитомассаж с мазью окопника в течение 1,5 мес. дало положительные результаты. Все клинические проявления исчезли, восстановилась работоспособность. Я вернулся к нормальной жизни. Огромная ему благодарность от меня и всей нашей семьи.

Семенов Семен, г. Саратов

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ ИЗБАВИТ ОТ ОТРЫЖКИ

Здравствуй, уважаемая редакция. Одно время у меня возникла такая проблема: как только покушаю, так меня отрыжка просто замучает. Потом узнала вот такой рецепт от отрыжки. Валериана (корень) - 2 ст. ложки, мята (листья) - 2 ст. ложки, полынь (листья) - 1 ст. ложка, тысячелистник (трава) - 6 ст. ложек. Траву тысячелистника кипятят 10 мин. в 1 л воды, после чего этим отваром заливают смесь остальных компонентов и выдерживают 30 мин. За день выпивают до 3 стаканов средства.

Кислова Раиса,
г. Н. Новгород

Счастливые люди - это здоровые люди. Но для большинства из нас хорошее самочувствие - это, все-таки, здоровье тела, а не души. Поэтому мы поспешим в случае чего к терапевту, стоматологу, позаботимся о внешности, а беспричинную вроде тоску, мигрень, необоснованную боязнь чего-то или неуверенность в себе признаками начинающейся болезни не считаем. Мысль о том, что, быть может, стоит посетить психотерапевта или, не дай Бог, психиатра, на многих наводит ужас.

Между тем наше психическое здоровье заслуживает особого внимания. Чтобы подчеркнуть значение душевного равновесия, достаточно сослаться на один лишь пример: по заключению специалистов-онкологов, психологические травмы или стрессы, ежедневные нервные напряжения провоцируют развитие опухолей, в том числе злокачественных.

Секреты сохранения психического здоровья мы попытались выяснить в беседе с главным врачом Минского городского психоневрологического диспансера Юрием Павловичем Суцней.

- Юрий Павлович, прежде всего хочется спросить, изменилось ли за последнее время отношение людей к собственному здоровью?

- Не от-
крою
боль-



Улыбка против СТРЕССА



КАК СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШЕ НАПРЯЖЕННОЕ ВРЕМЯ

шого секрета, если скажу, что многие годы мы, люди бывшей Страны Советов, стеснялись, даже стыдились говорить о психических больных соотечественниках. У нас, людей супердержавы, не было и не могло быть такой проблемы. А если, не дай Бог, душевная болезнь обнаруживалась, бирка изгоя крепилась к больному на всю жизнь. Поэтому было проще и спокойнее умолчать, чем обращаться за медицинской помощью.

В последние годы ситуация улучшилась. Здравый смысл преодолел бытующие в обществе стереотипы, и ныне обратиться за помощью к психологу, психотерапевту, а в тяжелых случаях и к психиатру вполне естественно и нормально. Сегодня существует анонимная психиатрическая помощь, чего раньше наши соотечественники были лишены.

- Даже чрезмерное напряжение и стресс, с которыми мы сталкиваемся практически ежедневно, способны отравить жизнь надолго. А ведь еще у каждого могут быть и настоящие психические травмы. Каковы первые тревожные "звоночки" психических перегрузок?

- Дело в том, что человеческий организм может

справляться с напряжением до поры до времени, а затем это напряжение преобразуется в невротическое поведение. Влияние нервных или физических перегрузок часто сохраняется довольно долго после того, как вызвавшая их причина позабыта.

Физические проявления чрезмерного напряжения известны всем: отсутствие аппетита, частые расстройства пищеварения, изжога, бессонница, постоянное чувство усталости, головные боли, нервный тик.

Кроме того, существуют симптомы стресса, проявляющиеся на уровне психики: это постоянная раздражительность, чувство, что вы не вполне справляетесь с повседневными заботами и у вас возникают проблемы с работой, с женой или мужем, с семьей, потеря интереса к жизни.

- Понятно, что с болезнями, причины которых кроются в наследственном факторе, бороться под силу лишь врачам. А в иных случаях, что можно посоветовать человеку конкретно, как ему постоять за себя, чтобы не угодить в пучину стресса окончательно?

- Конечно, известны варианты традиционного медикаментозного лечения, но назначает его врач всегда строго индивидуально.

Меня пациенты часто просят рассказать подробнее как раз о немедикаментозном оздоровлении.

Существуют способы групповой и индивидуальной психотерапии; применяется гипнотическое воздействие; есть метод дозированного лечебного голодания, который очень хорошо себя зарекомендовал. Есть и духовно ориентированные, религиозные способы святоотеческой психотерапии. Сегодня практикуют православные врачи, которые говорят о необходимости молитвы, соблюдения обрядов, постов, канонов, ритуалов, несомненно помогающих верующим людям. Но при всех способах любому человеку не помешает напомнить простые истины, подтвержденные жизненным опытом: почаще улыбайтесь, проявляйте как можно больше бодрости и оптимизма. Попробуйте выкроить время для обязательных отпусков, когда вы сможете "выбросить" из головы все, что вас беспокоит. Если ваша работа не приносит вам удовлетворения, подумайте о возможных альтернативах. Нужно научиться жить сегодняшним днем, преодолеть привычку "зацикливаться" на прошлом или будущем.

Беседу велла Анна
Воеводкина

ЛЕЧЕНИЕ РАДИКУЛИТА



1) Мазь, приготовленная из равных частей сирени и сливочного масла, хорошо снимает боли при радикулите и невралгиях.

2) Для снятия воспалительного процесса при невралгиях плечевого пояса, радикулитах принимают березовый сок по 2 столовые ложки 3 раза в день, сок сельдерея (из корней и листьев) 2 раза в день через час после еды. Компрессы из березовых листьев также снимают

болевые ощущения.

3) Водный настой из смеси трав: грыжник, спорыш и хвощ по 2 части, листья толокнянки, кукурузные рыльца, створки фасоли по 3 части. Берут 4 столовые ложки этой смеси, заливают литром кипятка, настаивают 12 часов, затем кипятят на водяной бане 5 минут, настаивают снова 30 минут, процеживают. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день после еды. Курс лечения - 30 дней.

4) Для снятия приступов радикулита и воспаления суставов применяют настой коры ивы. Кору собирают ранней весной, листья летом. При болях в области шеи и суставов, онемении пальцев принимают отвар коры и листьев по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

5) Припарки из листьев липы: 4 столовые ложки листьев обварить кипятком, завернуть в марлю и прикладывать к больным местам в виде компресса.

6) Чабрец (тимьян, богородская трава): отвар тимьяна на подсолнечном масле (20 г на 200 г масла, кипятить 30-40 минут) применяют как растирание при радикулитах, миозитах, артритах.

7) Компрессы из сока и кашицы редьки черной снимают боль при радикулите.

8) Свежие листья лопуха прикладывают к болезненным участкам пушистой стороной, покрывают вощеной бумагой, фланелью, завязывают как компресс на ночь.

9) Конский каштан старое хорошее русское средство, применяемое при лечении радикулита. Размалывают плоды в порошок, смешивают с камфорным маслом или внутренним свиным салом, намазывают тонким слоем на ломтик черного хлеба, прикладывают к больному месту на 2-3 часа.

10) Мухомор красный. Водочной настойкой из шляпок мухомора натира-

ют больные места. Берется 50 г мухомора и заливается 200 г водки, настаивают три дня. Держать в темном месте. Применять на ночь. Беречь от детей, тщательно мыть руки.

11) Адамов корень (или переступень). Приготовление как и в предыдущем рецепте. Можно использовать 2-3 раза в день, втирая настойку в больные места.

12) Белая акация. Пользуясь спиртовой настойкой, можно получить отличный результат при лечении радикулита, ревматизма, тромбофлебита. Во всех случаях применяется как наружное средство. Хорошо рассасывает варикозные узлы. Больные места тщательно смазываются и растираются. Брать 30 г цветков и заливать 100 г спирта. Выдерживать в темном месте 3 дня.

13) Хрен обыкновенный. Прикладывание его листьев к болевым точкам снимает тяжелые боли при радикулите. Листья прикладываются на несколько дней.

14) Настойка из корней хрена: истолочь их 50 г, залить 200 г водки, настоять три дня. Применяется наружно. На кровать кладется клеенка, сверху слой марли, и на марлю сверху тонким слоем настойка. Больной ложится поясницей на клеенку на 10-15 минут, перед сном.

Когда несколько лет назад меня внезапно уволили с работы, я... убежала от этой беды, уехав к знакомым в глухую деревню. Каждый день я часами бродила по лесу, собирала землянику, купалась в озере, любовалась закатом солнца в заливных лугах. И тихо и незаметно боль и обида ушли из моей души. Ведь стоя под сводами векового соснового бора, устланного пушистым ковром мха и пронизанного лучами солнца, ничего кроме счастья, что живешь на этом свете, не чувствуешь. А все служебные дразги и бытовые проблемы просто перестают иметь значение.

Современный городской житель сегодня заново открывает целительную силу природы и учится ощущать себя ее частью, а не хозяином. Помогает ему в этом экопсихология, которая в начале 90-х годов стала популярна на Западе, а затем и в России. Создатели этой науки считают, что у человека, уничтожающего природу, начинают страдать эмоциональное и психическое здоровье. Движение этого своеобразного бумеранга можно остановить: во-первых, бережно сохраняя вокруг себя все живое, во-вторых, регулярно общаясь с природой.

НАЗАД К ПРИРОДЕ

Экспериментально установлено, что когда человек постоянно видит перед собой большое количество симметричных объектов, например стену стандартной многоэтажки с десятками одинаковых окон, это может привести к шизофрении. Ведь дерево или цветок имеют много неровностей, за которые наш глаз способен "зацепиться" и отдохнуть. А когда человек ежедневно не видит ничего кроме коробок домов и асфаль-

*Общение с
природой
помогает нам
обрести душевное
и физическое
здоровье*



ЭКО- ПСИХОЛОГИЯ

та, нарушается естественный ритм движения зрачка, в мозгу начинаются циклические процессы, которые медики и связывают с развитием психических заболеваний.

Напрямую связано с физическим здоровьем и то, насколько агрессивна или, наоборот, дружелюбна для глаза окружающая среда. Оказалось, что пациенты быстрее поправляются после операции и меньше страдают от боли, когда из окон палаты видят деревья, а не бетонную стену. Люди на уровне интуиции чувствуют связь между живой природой, покоем и выздоровлением. Об этом говорит обычай приносить в больницу цветы.

По мнению экопсихологов, душевно здоровый человек думает не только о себе, но и о сохранении окружающей среды. Несколько лет назад в Санкт-Петербурге началась экспериментальная программа, участники которой пытались внедрить экологичес-

кие принципы в свою повседневную жизнь. Через несколько месяцев они все без исключения признались в том, что у них намного улучшились отношения в семье и повысилась самооценка. Вероятно, когда мы сливаемся с природой и ощущаем свою причастность окружающему миру, осознавая, что делаем нечто важное, это помогает нам обрести внутренний покой и уверенность.

10 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ СТАТЬ БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ, ЖИВЯ В ГОРОДЕ

Повесьте за окном или на балконе кормушку для птиц. Записывайте, какие виды пернатых будут прилетать к вам в разное время года. Попробуйте различать птиц по голосам.

Разместите на окне или на балконе "поющий ветер". Это сооружение из металлических трубочек и подвесок будет издавать мелодичные звуки,

созданные самой природой.

Выращивайте на подоконнике зелень и комнатные растения.

Рисуйте с натуры или фотографируйте окрестности. Вы удивитесь: мы многого не замечаем в спешке и суете, когда нет возможности внимательно во что-то всмотреться.

Устраивайте завтраки на свежем воздухе. Если у вас нет балкона, организуйте пикник (пусть даже в одиночку) в ближайшем парке.

Ведите дневник. Записывайте в него свои наблюдения за изменениями в природе, а также названия растений и животных, которые встречаются рядом с вашим домом.

Больше ходите пешком.

Собирайте природные материалы: шишки, коряги, цветы и травы. Делайте из них поделки, которые украсят ваш дом.

Чаще смотрите на звезды. Научитесь определять созвездия. Обращайте внимание на фазы луны, чтобы почувствовать связанные с ними изменения в жизни природы.

Наблюдайте закаты или рассветы. Попробуйте хотя бы однажды встретить день вместе с солнцем и проводить его, когда светило уходит за горизонт.

Наши предки верили, что природа вокруг них живая, и обращались за помощью к ее духам. Кое-где эти обычаи сохранились до сих пор. На Алтае, например, местные жители, входя в реку или озеро, обязательно здороваются с духами воды. А чтобы исполнилось желание, они вызывают к духам источников, привязывая полоски ткани ("тяламу") к веткам деревьев.

Наталья
Алмазова

ЖЕНСКИЕ



- У женщины обнаружили миому, хирурги настаивают на операции. Ваш совет, специалиста-травника?

- Есть такая трава - болиголов. Она оказывает сильное действие на организм, но бояться этого не надо. Такие травы в малых дозах - мощнейшее лекарство, они пробуждают от спячки организм, стимулируют иммунную систему, даже атакуют опухолевые клетки.

- А как правильно этот самый болиголов применять?

- Мы рекомендуем применять его в каплях, по схеме - от одной капли до сорока и обратно. Первый день - одна капля, второй - две, пятый - пять и так далее. До сорока дошли и пошли обратно - тридцать девять, двадцать пять, и так - до одной. Понятно?

- А в воде разбавлять или не надо?

- Разбавлять лучше не в воде, а в настоях других трав. Почему? Мы стараемся подбирать травы, снимающие у женщин аллергическую реакцию на болиголов, - некая подстраховка, а вдруг если...

- Какие же это травы?

- Душица, солодка... Мы подбираем именно ту траву, которая женщине подходит. Кроме этого, у каждой из предлагаемой нами трав есть свои плюсы. Душица, например, улучшает формулу крови.

- Вы рекомендуете капли болиголова, если есть подозрение на онкологию, а если его нет? Например, у женщины эрозия шейки матки, небольшая миома. Надо ей применять болиголов?

- Можно и без него обойтись. Но запомните вот эту траву - боровая матка. Это типично



кой домашней аптечке?

- Не могу не назвать еще одну траву - змееголовник молдавский. Прекрасно восстанавливает иммунную систему, при болезнях сердечно-сосудистой системы просто необходим. Змееголовник и головные боли снимает прекрасно. Еще очень рекомендую каменное масло. Это при-

родные квасцы, с высоким содержанием богатейшим содержанием микроэлементов и солей редкоземельных металлов. Тоже Божий подарок каждой женщине.

- Что еще порекомендовали бы вы женщинам с гинекологическими недомоганиями?

- Очень полезны спринцевания. Это и для профилактики незаменимо. Мы готовим специальные сборы именно для этой цели. В них входят уже известная вам боровая матка, много других трав. Природа так щедра к женщине и так милостива к ее немощам, надо лишь с толком воспользоваться природной аптекой. Операция только в крайнем случае. Надо приложить усилия, прибегнуть к богатейшим дарам земным, только еще раз повторю - серьезно, без поспешности, заполости, легкомыслия.

Ольга МИНАЕВА

О том, какие лекарственные травы надо использовать при женских заболеваниях, рассказывает алтайский биолог, народный целитель России Василий Анатольевич Васильев.

женская трава, подарок женщинам от щедрот Господних. Она лечит практически все гинекологические заболевания, дезинфицирует мочеполовую систему.

Мы готовим ее двух видов - водный настой и на спирту. Женщине, если она думает о своем здоровье, никак без боровой матки не обойтись. Особенно хорошие результаты дает эта трава в сочетании с гинекологическим сбором. В него входят известные травы, знакомые нам по другим заболеваниям, но вместе в гинекологическом сборе они просто удивительны.

- И какие же это травы?

- Пастушья сумка, зверобой, тысячелистник,

календула, кипрей, корень пиона.

- А как правильно заваривать эти травы? Можно ли заварить побольше, в запас и пить понемногу?

- Лучше заваривать их каждый день и пить теплыми, эффекта будет больше. Хорошо бы три раза в день, но если не получается три раза, то всю заваренную дозу можно разделить пополам. От систематического применения этого сбора у вас и менструальный цикл наладится, и кровотечение остановится, и продукты распада будут выводиться без осложнений.

- Значит, боровая матка, гинекологический сбор должны занять достойное место в женс-

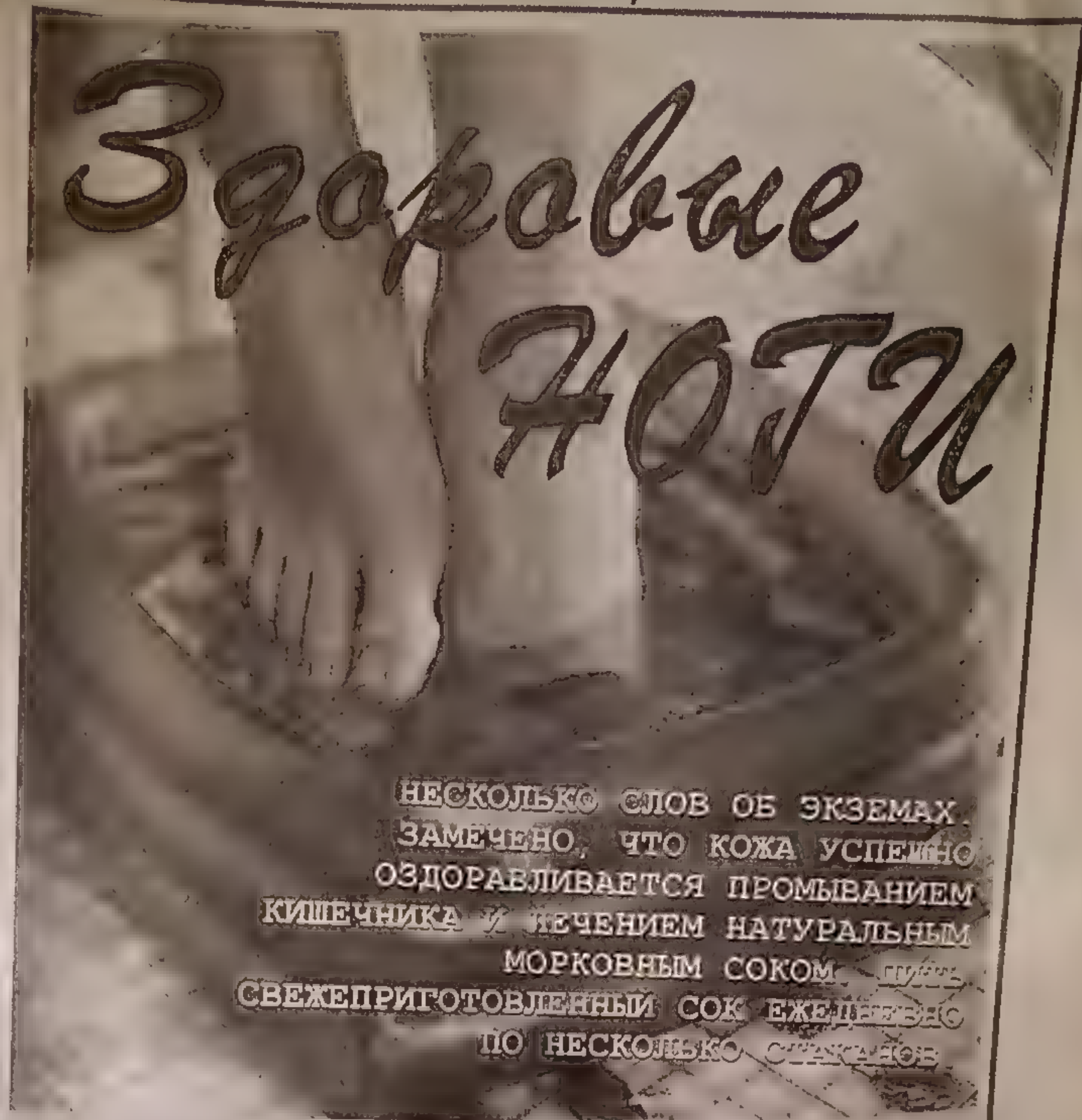
Если стопы поражены ГРИБКОМ, имеются на коже ТРЕЩИНКИ, ЗУД, ШЕЛУШЕНИЕ и общепринятые методы лечения (микосептин и др. мази) не помогают, **попробуйте лечить ноги ваннами из травы вероники: два стебля на 1 литр воды кипятят пять минут и парят ноги 10-15 минут. Курс лечения зависит от тяжести заболевания от 3-х до 15-ти ванн.** Если по каким-то причинам вам не удастся применить этот рецепт, то используйте ножные ванны в молочайном настое. На ведро крутого кипятка кладут пучок молочая (100-150 г), настаивают до тех пор, пока температура воды становится терпимой для ног. Напаривают ноги перед сном.

На ночь хорошо обертывают стопы шерстяными повязками (платок, кашне и т. д.). Трещины под пальцами быстро заживают от смазывания растительным маслом.

Нередко люди страдают от **НАТОПТЫШЕЙ** - уплотнений кожи стоп, которые мешают свободно ходить, вызывают боль, жжение. Чаще всего эти ороговевшие участки кожи распаривают и счищают безопасной бритвой, но они после этого образуются вновь. **Если же применять соленые холодные ванны, то ороговение рассасывается и вновь не возникает. Такая ванна готовится из 1-й столовой ложки каменной соли на литр холодной воды.** Опускаются в ванну обе ноги, если даже поражена только одна нога.

Ванна снимает боль, жжение, делает мягкой кожу. Продолжительность ванны от пяти до 25 мин. Количество ванн зависит от рассасывания, т. е. надо сделать столько ванн, сколько требуется для полного выздоровления. Эти же ванны полезно сделать для снятия усталости и укрепления внутренних органов, особенно бронхов и сердца, но после ванны ноги не вытирать, а 10-15 мин. походить по земле или горячим камням. Если Вы живете в многоэтажном доме и спускаться вниз Вам не всегда удобно, заведите себе плоский ящик, который наполните или каменной солью, или галькой и выполняйте процедуру во время утреннего туалета, бритья и т. д.

Много хлопот доставляют **РАЗРОСШИЕСЯ КОСТОЧКИ** у больших пальцев стоп: деформируется стопа, становится болезненной ходьба. Столь же неприятны и **ШПОРЫ**, образующиеся на пяточной кости. Природа этих костных разрастаний одна и та же - нарушение обмена веществ.



Чтобы облегчить ходьбу и снять боль, на косточки надо положить кусочек фольги (серебряная бумажка).

Косточки хорошо рассасываются от употребления в пищу намагниченной воды. На водопроводный кран надевают магнитотрон на 2-3 месяца и используют эту воду для приготовления пищи, для чая, просто пьют. Соли уходят постепенно, безболезненно, день ото дня ноги беспокоят все меньше. Конечно, отложение солей, если не изменить диету, будет происходить снова.

Поэтому, **наряду с лечением косточек, надо очищать весь организм.** Этому способствует очистительные клизмы, бег, массаж, обливание и обтирание, намагниченная вода. На увеличенные косточки можно накладывать компресс из прополиса. Кусочек прополиса размягчают рукой, придают форму косточки и накладывают сухую повязку на всю ночь.

Ноги хорошо напаривают (до покраснения кожи), затем хорошо вытирают, немного ждут, пока ноги после вытирания снова станут влажными, вытирают их насухо и только после этого смазывают пастой. Она хорошо всасывается и не требуется

никаких повязок. Процедура делается перед ночным сном. Обычно 2-х недельный курс помогает избавиться от косточек и пяточных шпор, но может случиться, что лечение следует проводить и более длительное время. **Пяточные шпоры также быстро рассасываются, если в носок или чулок под пятку насыпать щепотку красного молотого перца и ходить с ним целый день.** Больные уже после первого дня отмечают заметное облегчение, а через неделю-полторы вообще забывают о беспокоящих их болях.

ОТЕКИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ зависят от состояния капилляров. Спазм, загустение мельчайших сосудов приводят к нарушению межклеточного обмена. Чаще всего отеки ног - это проявления заболевания сердца, печени, почек или сосудов. В таких случаях надо лечить основные заболевания. Если же отеки местного происхождения, надо промыть кишечник - это способствует выведению застойной жидкости из организма. **Можно приготовить отвар из белой редьки: 400 г на 1 литр воды с одной чайной ложкой соли, кипятить 10 мин. Остудить и пить, как воду.**

Ирина Сенченко

??? 3 года назад я весила 87 кг при росте 170 см. Чтобы похудеть, перешла на раздельное питание и за полгода сбросила 7 кг. Затем активно занялась силовыми тренировками. Вижу, что мое тело изменилось в лучшую сторону, окрепло, но вместе с тем вес перестал снижаться. Я в панике, не знаю, что делать.

!!! Мышечная ткань гораздо плотнее жировой, а следовательно, тяжелее, поэтому вес тела не является абсолютно точным показателем вашего физического состояния. Во время тренировок масса мышечной ткани увеличивается; в результате ваш вес остается прежним либо может чуть-чуть возрасти.

Во-первых, следите за тем, как часто вы взвешиваетесь (не более одного раза в месяц). Во-вторых, делайте "замеры" тела обычной сантиметровой лентой. Ежемесячно отмечайте показатели объема груди, талии, бедер, а также каждой ноги и руки. И следите за динамикой изменения этих объемов.

??? Можно ли пить воду во время тренировки? По телевизору я вижу, как спортсмены только полощут рот. Слышала, что пить при занятиях спортом вредно для сердца. Так ли это?

!!! При интенсивной физической нагрузке обильно выделяется жидкость (больше - с потом и меньше - при дыхании). Подсчитано, что 1 час активных занятий отнимает у организма около 1,5 л воды. Теряя воду, кровь становится гуще, что, в свою очередь, затрудняет работу сердца. Поскольку нашим органам требуется достаточное количество кислорода и питательных веществ, возрастает частота сер-



Вопросы и ответы В ФОРМЕ

??? Если я занимаюсь шейпингом или аэробикой, обязательно ли делать еще и утреннюю зарядку?
!!! Необходимость в утренней зарядке не зависит от того, чем вы занимаетесь: аэробикой или шейпингом. Во второй половине дня, то зарядку можно делать для поднятия тонуса.

??? За 6 лет занятий фитнесом я очень сильно накачала мышцы бедер и икр, они стали как у культуриста. Слышала, что есть упражнения, которые "сушат" мышцы. Хотелось бы знать, какие именно?

!!! Мышцы бедер "сушат" с помощью тех же упражнений, которые применяются и для их наращивания. Можно посоветовать отказаться от так называемых "базовых" упражнений, к которым относятся приседания со штангой, жимы ногами. Замените их выпадами, сгибаниями и разгибаниями ног. Количество повторов в каждом подходе должно быть не менее 20. Веса маленькие. Мышцы икр лучше оставить в покое, так как они могут реагировать и на небольшое отягощение, и на любое количество повторов.

дечных сокращений. Вместе с влагой мы теряем также важнейшие соли (соединения натрия и калия), необходимые для нормального функционирования мышц.

Таким образом, пить нужно и до, и во время, и после занятий спортом. Но здесь есть свои нюансы: если воды выпить много или же она будет слишком теплой, то в желудке возникнет чувство тяжести. Рекомендуется за полчаса до тренировок выпить 0,5 л воды. В процессе занятия через равные промежутки времени устраивайте себе небольшие передышки, чтобы сделать глоток-другой. Всего за одну тренировку нужно выпить не менее стакана воды, а после нее восполнить недостающее, не спеша, мелкими глотками. При этом температура воды должна быть 10-13°C.

??? Прочитала, что тренироваться каждый день нельзя - мышцы не успевают восстановиться. А как же люди, которые работают физически ежедневно?

!!! Тренировки, как вы верно заметили, не имеют смысла без необходимого отдыха. Поэтому люди, не являющиеся профессионалами фитнеса и ежедневно работающие физически, должны уделять особое внимание периоду восстановления. Хорошо также чередовать различные виды физической активности. Например, если человек много ходит в течение дня, то при посещении спортивного клуба приоритет лучше отдавать силовым тренировкам или занятиям в бассейне (плавание, аквааэробика и т. п.).

На вопросы отвечали специалисты московских фитнес-клубов Gold's Gym, Petrovka Sports, World Class, Dr. Loder

УКРОПНЫЙ ДУХ ПРОГНАЛ АСТМУ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Этот рецепт помогает мне избавиться от удушья при бронхиальной астме.

Сварить в мундире несколько картофелин средней величины, а когда картошка уже готова, положить в кастрюлю 2-3 ст. ложки семени укропа или несколько веточек, попарить минуты две. Закрыв голову полотенцем, наклониться над кастрюлей и глубоко подышать минут 15. После ингаляции протереть насухо лицо и шею и лечь в постель. Эти процедуры я обычно делала перед сном. После трех раз приступы прекращались.

Заврина Зоя

НАСТОЙКА- ВЫРУЧАЛОЧКА

Приветствую вас, уважаемая редакция. Мы жили в старом ветхом доме. Дети болели всю зиму. К следующим холодам я решил подготовиться заранее и сделал настой прополиса.

Купил у соседа-пасечника 30 г прополиса, мелко его покрошил, сложил в бутылку и залил водкой. Поставил в темное прохладное место и взбалтывал несколько раз в день. Когда настойка приобрела коньячный цвет - значит, готова. Я аккуратно слил ее в другую бутылку и поставил в темное место. Через пару дней можно пользоваться. В оставшийся прополис, чтобы не пропал, снова залил водку, только на 100-200 г меньше.

Кстати, чтобы проверить, хороший прополис или нет, его нужно опустить в баночку с водой: если "шарик" пошел ко дну, прополис чистейший.

Настойка прополиса нас выручила: и деньги сэкономили - на лекарства не тратились, и с простудами справлялись легко и быстро. Когда у меня, например, начался бронхит, я делал компрессы. Небольшой кусочек ткани, лучше хлопчатобумажной, смачивал в настойке, отжимал и прикладывал на грудь, сверху пленку, шаль или платок - и в постель. Наутро у меня было небольшое покраснение, а изнуряющий кашель исчез.

Как-то я свалился с температурой 40°. Сразу стал пить настойку по столовой ложке утром и на ночь. Не записывал, а закусывал чем-нибудь кисленьким. Через два дня вышел на работу только с насморком. Мужичкам своим, как только засопливаются, на ночь давал чайную ложку настойки. Главное, чтобы ребеночек не раскрылся и не замерз ночью. Утром еще чайную ложку для поддержания и на ночь для основательного "исцеления". Для профилактики также 1 чайную ложку 1 раз в неделю на ночь. Компрессы я детям не делал, а просто растирал настойкой перед сном.

Комаров Александр,
г. Саранск

НАСТОЙКА ОТ ГИПЕРТОНИИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". У меня гипертония. На начальной стадии болезни я не обращала на нее внимания, думая, что это переутомление, что все пройдет. Обычная наша надежда на "авось". В итоге у меня гипертоническая болезнь 3-й степени, было два гипертонических криза. Иногда казалось, что еще чуть-чуть и не выдержу.

Соседка посоветовала мне попробовать средство, рецепт которого ей дала ее знакомая. Я попробовала, и мне стало легче. Состояние стабилизировалось, мой лечащий врач отметил перемены к лучшему.

Средство простое, и приготовить дома его совсем несложно. Нужно взять хрен, натереть его на терке, залить стаканом водки и настаивать в течение суток. Затем смешать эту настойку со стаканом морковного сока, стаканом меда и соком одного среднего лимона. Все тщательно перемешать деревянной лопаточкой в эмалированной посуде. Хранить это лекарство следует под закрытой крышкой, в прохладном месте. Принимать по столовой ложке три раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения - два месяца. Потом через полгода нужно повторить курс.

Помимо того, что лекарство нормализует давление, оно еще является хорошим средством, укрепляющим здоровье и дающим витамины. Ведь и лимон, и морковь, и мед - это вещества, обладающие отличным противовоспалительным действием, настойка хрена улучшает еще и обменные процессы.

Тамара Николаевна НИКИТИНА,
г. Вологда

ПАНКРЕАТИТ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Я хотела бы поделиться опытом лечения сахарного диабета, при котором у меня еще и панкреатит начал развиваться. Но после моего лечения состояние здоровья намного улучшилось. Один лист золотого уса размером не менее 20 см измельчить и залить в стеклянной банке 1 литром кипятка, укутать, настаивать сутки, принимать 3-4 раза в день за 40 минут до еды по 50 г в теплом виде. Большое значение в лечении сахарного диабета имеет строгое соблюдение диеты, исключаются углеводы, не допускается уменьшения количества белков, так как это может вызвать у больного отрицательный азотистый баланс и привести к осложнениям. Количество белков в рационе должно соответствовать физиологической потребности, из них 75% - это белки животного происхождения, 25% - растительного. Исключить из рациона виноград, изюм и напитки типа пепси-колы. Из питья полезны: сок печеной тыквы, огурца, граната, сливы, отвар створок фасоли. Очень хорошо включить в вечерний рацион варенье, очищенные яйца (2-3 шт.), сутки вымоченные в яблочном уксусе. На завтрак приготовить настой гречневой муки на кефире (1 ст. ложка муки на стакан кефира, настаивать ночь).

Уже во время первого курса лечения у всех больных отмечается значительное улучшение общего самочувствия, повышение трудоспособности, исчезает или уменьшается жажда, сухость во рту. Во многих случаях уровень гликемии в течение суток стабилизируется на субнормальном уровне, что позволяет снизить дозу инсулина.

Этот рецепт излечивает многие внутренние болезни, выводит шлаки из организма, мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря. В результате комплексного очищения организма резко улучшается общее состояние здоровья больных. Они становятся более активными, у многих улучшается зрение. Это самый безвредный рецепт, который можно применять как профилактическое средство всю жизнь.

Волчонкова Алина,
г. Ульяновск

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ СБОР ДЛЯ ГИПОТОНИКОВ

Здравствуй, уважаемая газета "Семейный лекарь"! Много встречаю рецептов для гипертоников, а вот для тех, у кого низкое давление, никаких рецептов нет. Не могли бы вы помочь и восполнить этот пробел? Я вот уже несколько лет мучаюсь от того, что при малейшем изменении погоды у меня падает давление, и я даже иной раз двигаюсь с трудом в особо кризисные дни.

Заранее благодарю, Юлия Романова,
г. Ульяновск

Среди народных рецептов, найденных в сборнике знахаря Куликова, наиболее часто встречается вот такой растительный сбор. Аир (корень) - 1 ч, любисток лекарственный (корень) - 4 части, вероника (трава) - 2 части, зверобой (трава) - 14 частей, земляника (трава) - 2 части, можжевельник (ягоды) - 1 часть, рута пахучая (трава) - 4 части, цикорий (цветы) - 2 части, шиповник (плоды) - 4 части. 3 ст. ложки смеси заваривают в термосе 0,5 л кипятка и оставляют на ночь. Утром процеживают, пьют настой в теплом виде в 3 приема за 20-30 мин. до еды.

ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хочу спросить вас, какие существуют народные методы для лечения доброкачественных опухолей у женщин? Наиболее распространенными доброкачественными опухолями, по-моему, являются миома и мастопатия.

Заранее благодарю, Наталья Грушина,
г. Саранск

Многие травники предлагают настойку чистотела, при помощи которой удалось добиться хороших результатов. Залейте 1 ст. ложку с верхом травы чистотела стаканом водки. Настаивайте в темном месте 15 дней, после чего процедите. Принимайте натощак, разводя в 0,5 стакана холодной воды, в первый день - 1 каплю настойки, во второй - 2 капли, в третий - 3 капли и так далее, постепенно доведя дозу до 15 капель.

Это период привыкания организма к сильнодействующему средству. Если на 3-4-й день возникнет слабость и недомогание, принимайте в третий день 3 капли, в четвертый - тоже 3 капли, в пятый - 4 капли, в шестой - 4 капли. Через 2-3 дня недомогание пройдет.

При ослабленной иммунной системе могут появиться головокружение, сильная потливость, боли в сердце, может подняться температура или давление. При первых таких проявлениях следует ограничить прием до 1-2 капель и принимать в такой дозе в течение 7 дней, то есть до тех пор, пока самочувствие не нормализуется.

Дальше начинается собственно лечение. С 16-го дня в течение месяца (или полутора месяцев, если опухоль большая) принимайте по 15 капель настойки. Женщинам с малым весом достаточно 10 капель. Затем снижайте дозу приема по одной капле каждый день.

Таким образом, на весь курс лечения вам потребуется от 60 до 75 дней. При необходимости курс можно повторить через 2 месяца после окончания первого. Третий курс проводите через полгода после окончания второго. Хорошим сигналом, свидетельствующим об эффективности лечения, может послужить легкое покалывание в области локализации опухоли. При колите и обострении язвы желудка предложенный способ лечения противопоказан.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Много слышала, что для лечения язвы желудка с повышенной кислотностью с давних пор используется овсяный кисель. Не могли бы вы написать рецепт его приготовления и способ лечения.

Заранее благодарю, Лариса Титова, г. Рязань

Промойте стакан неочищенного овса, залейте 4 стаканами воды, доведите до кипения и потомите на слабом огне 30 минут. Подливайте кипяток до первоначального уровня. Процедите, отожмите гущу. Отвар храните в холодильнике.

Перед каждым приемом в 0,5 стакана холодного отвара добавляйте 0,5 стакана молока и по 1 ч. ложке сливочного масла и меда. Перед приемом киселя, лежа в постели, натощак следует выпить 0,5 стакана картофельного сока. Сырой картофель в кожуре тщательно вымойте и быстро отожмите из него сок (особенно полезен картофельный сок, не успевший потемнеть). Затем съешьте 1 сырое яйцо. Полежите 15 минут в постели и за 15-20 минут до еды примите овсяный кисель. На завтрак лучше всего есть овсяную или какую-нибудь другую жидкую кашу. Регулярно делайте так в течение 6 месяцев.

РЕЦЕПТ ОТ "СУЧЬЕГО ВЫМЕНИ"

Взять луковицу, испечь в духовке, разделить на пластинки и приложить их теплыми к нарывам. Повторять процедуру до тех пор, пока нарыв не прорвет. Затем свежий лист подорожника промыть и приложить к нарыву. Подорожник вытягивает гной. Очищенную рану присыпать стрептоцидом, который способствует заживлению. Стрептоцид продается в аптеках в таблетках. Нужно растереть таблетку в порошок. Попробуйте, может кому-то поможет!

С уважением,
Людия Михайловна Войцеховская

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благоев).

Выросла я в семье, где мама всегда учила нас, троих дочерей, не верить тому, что в школе говорят на уроках атеизма. Она говорила, что Бог есть, поэтому где-то в подсознании это у меня отложилось с детства. Я любила ходить в православную церковь, рассматривала иконы, в голове появлялась масса вопросов, но так я с ними и уходила, не находя ответа. Жизнь шла спокойно. Школа, работа, замужество. Рождение старшей дочери Татьяны, через пять лет - Надюши.

И вдруг, как гром среди ясного неба! У девятилетней Тани врачи обнаруживают врожденное нарушение бронхолегочной системы. Состояние было тяжелым и нас направили в Киев. Там в течение двух месяцев шла борьба за ее жизнь.

Сколько горя я там увидела, сколько измученных мам и их деток - этого не перескажешь! Поддерживали друг друга как могли. Когда едой делились, когда уговаривали друг друга по очереди.

И вот стою я как-то с Таней в очереди на бронхоскопию и чувствую - меня уже ноги не держат, как представляю, что ей там сейчас будут делать, просто в голове темнеет. Слышу, женщина обращается ко мне на украинском языке: "Жіночко, то ви зараз впадете, не треба так сумувати, ви краще молитесь!" Я посмотрела на нее и говорю, что я ни одной молитвы не знаю, а она мне объясняет, что оказывается, можно молиться не заученной молитвой, а просто, своими словами. Так и сказала: "Балакайте з Богом, нібито з батьком рідним". И я стала душу свою мысленно изливать. Тут-то я дала волю, все рассказала в своих мыслях Богу, что нет сил смотреть на весь этот кошмар, нет слез все это оплакивать, нет сил носить девятилетнюю Таню с процедур на руках. И тут мой "разговор" прерывает медсестра: "Следующая по очереди, мама, заводите девочку!" Пошли - наркоз, процедура. "Мама, забирайте!"

Беру на руки, несу в палату, на кровать положила, и сразу поняла, что мне лег-

МОЛИТВА



Может мой
рассказ о том,
как я кричала в
церковь, тоже
будет для
кого-то
поддержкой.

ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ

ко было ее нести. На сердце как-то спокойней и не плачу!

С тех пор я начала молиться своими словами, как научила меня та женщина. Мне хотелось это делать всегда, потому что я ощутила реальную поддержку.

Тане сделали операцию, мы вернулись в Херсон. Многие меня спрашивали, как ты все это пережила? Где ты силы брала? Я просто улыбалась в ответ, но сказать правду стеснялась, даже мужу не рассказывала, что я молилась.

Таня выздоравливала медленно, часто еще температурила, кашляла, была очень слабенькая, но я радовалась и этому, ведь живая, а для мамы

это главное! Ну и что, что на домашнем обучении? Ну и что, что на уколах, на инвалидности, Слава Богу, Он оставил ей жизнь - вот так я всем отвечала. Самым страшным кошмаром для меня был институт в Киеве, и я тогда считала, что все это позади, и никогда не повторится. "Пройдет время, и забудется как страшный сон" - утешала сама себя.

И вдруг, Наде, меньшей моей девочке после обследования ставят тот же диагноз и направляют на операцию в Киев. У меня - истерика. У родственников нет слов для утешения. И вдруг я вспоминаю встречу мою в больнице с верующими людьми, они меня пригласили в четверг по-

молиться за Надю, и что они тоже будут за дочку мою молиться.

Всю неделю дома я думала, неужели им не безразлично? Неужели и в самом деле будут молиться? Ведь я им ничего хорошего еще не сделала. И денег не просили. В таких размышлениях дожила до четверга... Назад возвращалась удивленная от увиденного. Чужие люди плакали о моей девочке, как о родной, и как они просили, чтобы Бог дал ей выздоровление!

И действительно, случилось чудо! В назначенный врачами день мы с мужем поехали с Надей в детскую областную больницу, чтобы оттуда везти ее в Киев на операцию. Нам навстречу вышла ее лечащий врач, Марченко Евдокия Васильевна, радостная такая, и спрашивает: "Что вы делали? Куда вы ее еще возили?" Я удивленно посмотрела на нее и говорю, никуда не возили, просто вся церковь молилась, чтобы Надя выздоровела без операции. Доктор наша улыбается и говорит: "Ну, еще рано утверждать, что операция не понадобится, скажем так, пусть пока отлеживается".

...А операция так и не понадобилась, три года мы еще стояли на учете в детской областной больнице. В Киев ездили на консультации каждый год, а затем нас сняли с учета. Я твердо верю, что молитва в тот четверг повернула судьбу моей меньшей дочери. Бог дал ей здоровье и исцеление без операции.

Я благодарна и той женщине, украинке, (сейчас даже не помню ее лица), что она тогда, в трудную для меня минуту, сказала мне: "Моліться, балакайте з Богом, нібито з батьком рідним".

Может, кто-то, прочитав этот рассказ о пережитом мной, находится в трудной жизненной ситуации, говорю вам: молитесь, разговаривайте с Богом! Он живой, Он хочет вам помочь! В Библии написано: "Забудет ли мать грудное дитя свое..., но если и она забудет, Я вас не оставлю!"

Елена
БОЙКО

ВАШ МАЛЫШ ВДРУГ ЗАБОЛЕЛ

Роды произошли, ребенок уже дома. Остались позади все хлопоты, связанные с приобретением пеленок и распашонок, игрушек и бутылочек. Малыш радует своих близких первым "агу-у-у". И вдруг... Происходит то, чего всегда опасаются родители. Младенчик не улыбается, становится беспокойным или, наоборот, молчит, или же плачет и взывает о помощи: "Мне больно! Помогите!"

Чем и как родители могут помочь своим малышам в тот момент, когда тех посещает недуг? Прежде чем перейти к медицинским рекомендациям, хотелось бы обратить ваше внимание на те советы, которые давал святитель Феофан Затворник в своих письмах духовным чадам. Вот что он пишет: "Болезнь не позор, и не есть знак отвержения Божия, напротив - это милость Божия. От Бога все милость: хоть болезнь, хоть беднота, хоть беда". "В болезни учитесь смирению, терпению, благодущию и Богоблагодарению. Что приходит нетерпеливость, это дело человеческое, придет - отгонять надо".

Взяв на вооружение советы святителя Феофана, давайте поговорим: как же более правильно вести себя родителям, чтобы максимально облегчить состояние заболевшего ребенка.

Когда в семье заболевает ребенок, это всегда не просто. Это порой вызывает у родителей панику, плач, нервозность. Их можно понять, пото-

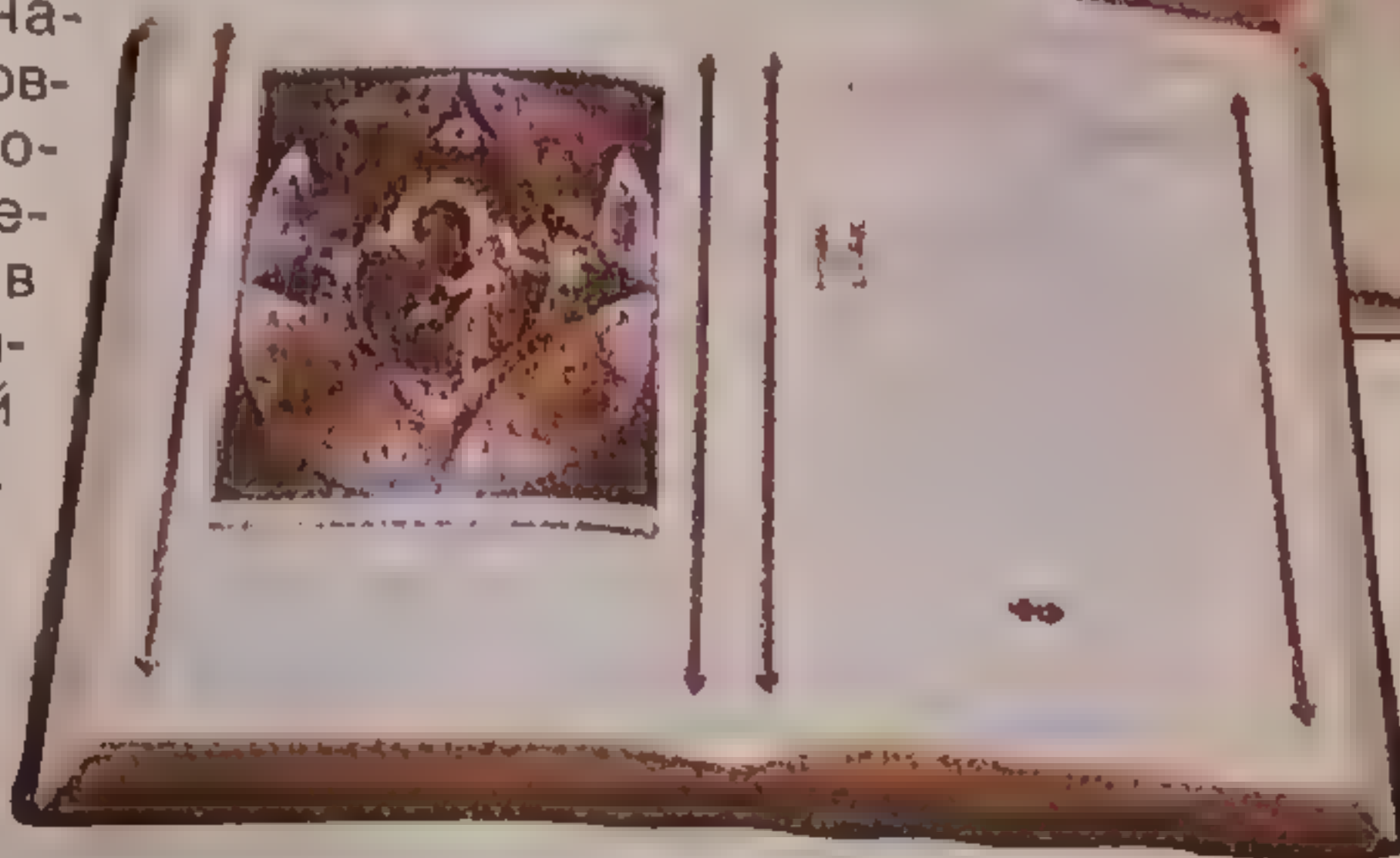
му что самое дорогое, что есть в семье, - ребенок. И когда он заболевает, возникает такое чувство растерянности. Чем это обусловлено? На мой взгляд, в первую оче-

редь, наверное, незнанием духовных законов, существующих в мире, слабостью верой и слабой молитвой родителей. Но так как в семьях чаще приходится сталкиваться с родителями, далекими от храма, то мы видим самые различные отрицательные эмоции.

Поэтому первое, на что бы мне хотелось обратить внимание всех родителей. Сейчас издано много духовной литературы, написанной медиками-священниками. В этих источниках дается очень полная, четкая информация, рекомендации относительно того, как правильно в этот момент общаться с ребенком, и самое главное: как создать благоприятные условия, облегчить состояние страждущего ребенка.

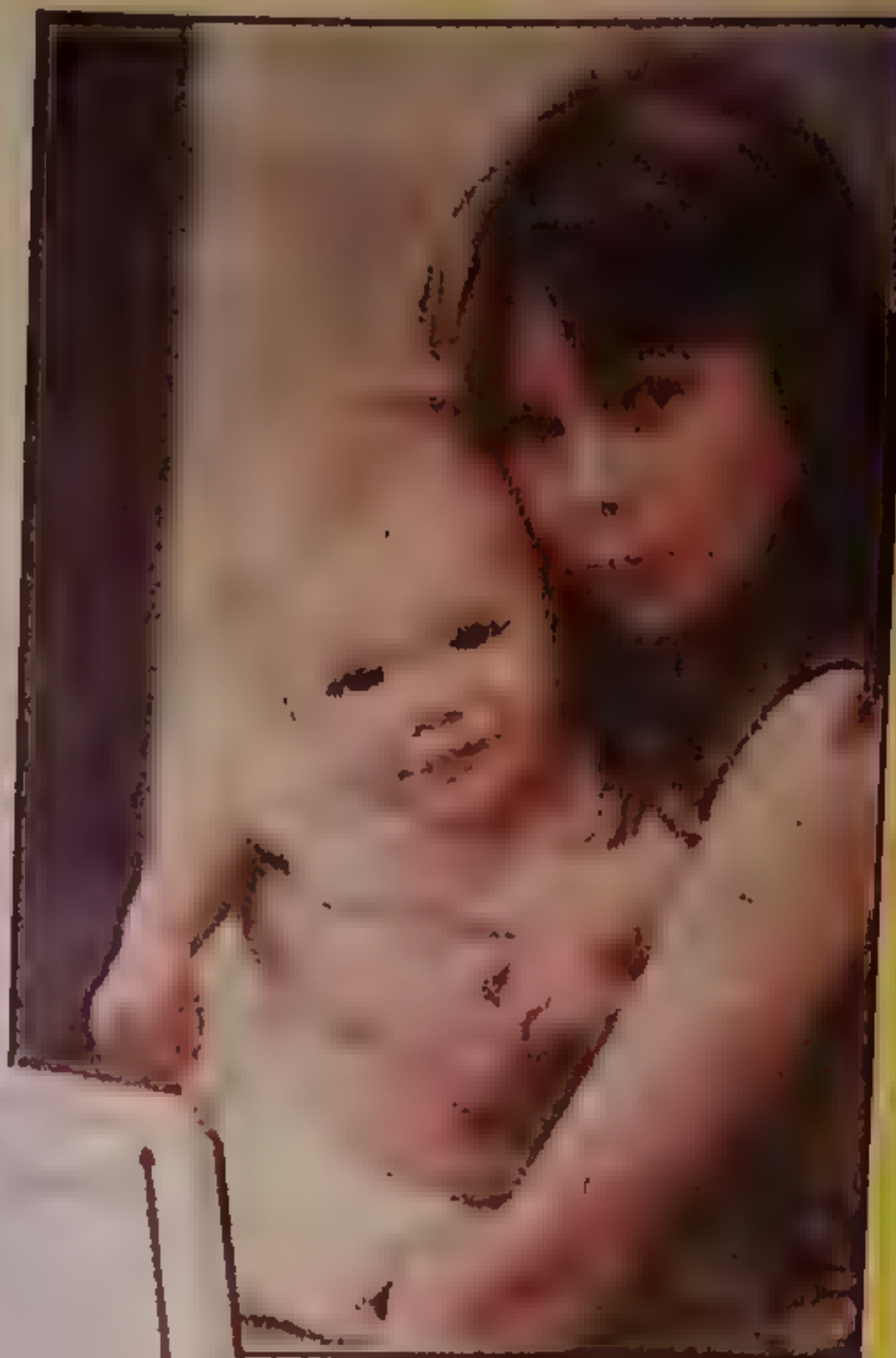
Первое, что должна сделать мама, - это обратиться с молитвой ко Господу, ко Пресвятой Богородице и молить за свое чадо. Особенно если это касается ребенка маленького, особенно если ребенок некрещеный, не успели по какой-то причине покрестить. Очень важно начать с молитвы.

И помощь Божия не заставит себя ждать, по вере вашей и дано будет вам.



Если вера у родителей сильна, и молитва, обращенная к Богу, исходит от самых глубин сердца, то все вопрошаемое будет во благо ребенку, все будет исполнено. **Второе - не забывайте, что необходимо обратиться за помощью к духовному отцу,** или, если нет духовника, к любому священнику, с просьбой помолиться о чаде, помолиться о семье, чтобы те неблагоприятные моменты, которые возникли, разрешились.

И, наконец, третий момент. Обратиться за помощью к докторам. Снова хочу обратить ваше внимание на слова святителя Феофана: "И лекаря и лекарства Бог сотворил. Разве излишне Он их сотворил? Нет. А затем, чтобы они болезни врачевали. Отвращение от лекаря и лекарства - Богу укор". В другом письме он дает такие рекомендации: "Пусть молятся. И просят Господа вразумить лекарей, чтобы и болезнь угадали и лекарство должное придумали,



Ибо Господь лечит. Лекаря - Его орудие". Поэтому надо не только обратиться к доктору, но и попросить Господа, чтобы Он умудрил пришедшего в семью доктора угадать болезни, дать те лекарства, которые будут полезны страждущему ребенку.

Как мудро пишет Феофан Затворник: за лекаря надо молиться. Господь укажет ему и на возможное осложнение болезни, и на лекарства, и на особенности наблюдения, которое необходимо будет ребенку.

Следующий, четвертый момент. Это атмосфера в доме, поведение взрослых. В момент, когда дитя страдает, нужно немножко забыть о себе, забыть о своих переживаниях и эмоциях. Всегда нужно помнить, что рядом с вами тот, который ждет от вас максимальной собранности, родительского тепла, терпения, внимания. Потом придут доктора и назначат таблетки. Но это потом. А вот первая помощь от спокойных, ласковых, любящих рук матери и, самое главное, от ее любящего мудрого сердца. Это очень важно.

Татьяна Костенко
Продолжение в следующем номере.

Яблочная терапия



О целебных свойствах яблок люди знают не одно тысячелетие. В народной медицине яблоки используются для лечения и профилактики очень многих заболеваний. Они эффективны при кишечных инфекциях, болезнях почек, гипертонии, при ожирении, малокровии, подагре, сахарном диабете. Фитонциды яблок активны по отношению к возбудителям дизентерии, золотистого стафилококка, протей, вирусов гриппа А.

Лечим болезни горла.

Воспаление. Кашицу из тертых яблок и тертого лука смешать с медом в равных пропорциях, принимать по 2-3 ч. ложки 2-3 раза в день.

Кашель и охриплость.

3 неочищенных яблока вымыть, нарезать тонкими ломтиками, залить 1 л воды, кипятить 35 мин. Пить в теплом виде по 2-3 чаш-

ки в день.

Гастрит. Очистить от кожуры и сердцевин 2 яблока зеленого сорта, натереть их на мелкой терке и съесть, лучше рано утром. До и после приема яблок не есть и не пить 4-5 часов. Лечение проводят: 1-й месяц - ежедневно, 2-й месяц - 2-3 раза в неделю, 3-й месяц - 1 раз в неделю. На ночь употреблять средство не рекомендуется.

Катар желудка: 1 ч. ложку (с горкой) сухих цветов яблони залить стаканом кипятка, настоять 30 мин.

Выпить маленькими глотками в течение дня.

Заболевания печени и желче-

выводящих путей:

В 0,5 л яблочного сока растворить 75 г меда, пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Прочие заболевания.

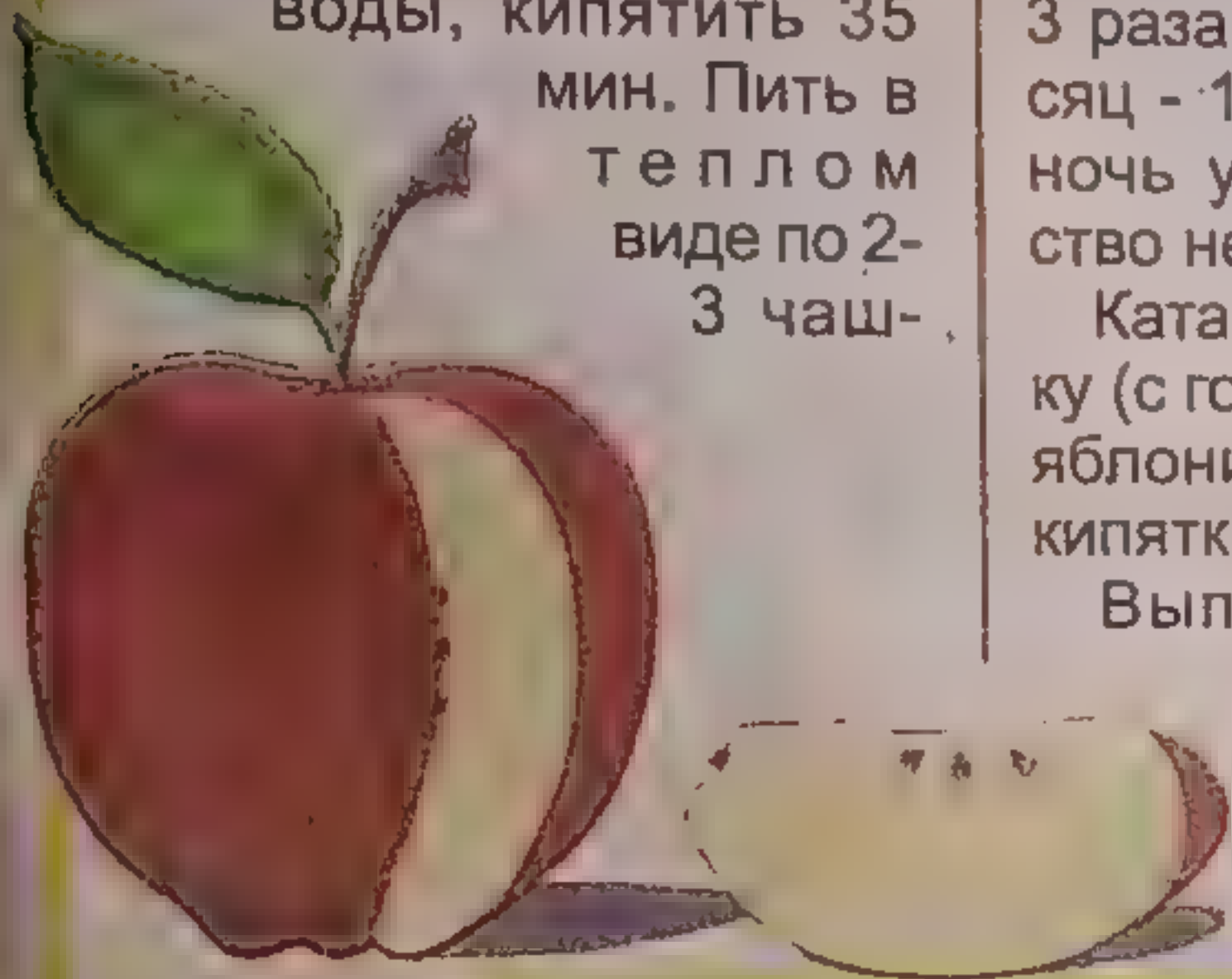
Больным атеросклерозом с избыточной массой тела по согласованию с врачом проводить разгрузочные яблочные дни. 1,2 кг яблок разделить на 5 равных порций, в дневные или вечерние часы добавить 100 г творога или отварного мяса, в течение дня выпить 2 стакана отвара шиповника.

Трещины на пятках. Яблоко нарезать кубиками, отварить в небольшом количестве молока до образования кашицы. Полученную массу наложить

толстым слоем на область трещин, накрыть салфеткой или марлевой повязкой, держать 30 мин.

Бородавки. Протирать кожу свежим срезом яблока по 3-4 минуты 5-6 раз в день в течение 3-4 недель.

Омолаживающая маска. Одно сочное, спелое яблоко натереть на терке (или нарезать кубиками). Столовую ложку мякоти опустить на 2-3 мин. в 40 мл кипящих сливок или молока, затем настоять 30 минут (кубики отварить до образования густой кашицы). При жирной коже в кашу добавить взбитый белок. Маску нанести на лицо и шею на 20-30 минут, смыть прохладной водой.



Готовимся к подзимнему севу. Сделано себестоимость: морковь, семена лука (или как их еще называют "чернушку"), петрушку, укроп, кинзу, сельдерей, салат, овощной физалис, шпинат, щавель, салатную горчицу, репу, редиску, свеклу... А вот сорта для подзимнего посева лучше выбирать отечественные (большинство иностранных хороши только у себя на родине). И сооружать специальные грядки. Какие? Об этом и других хитростях новой "посевной" читайте в свежем выпуске "Родной усадьбы".

"А головки - с кулак" - так называется материал о чудо-чесноке, который и вы сможете вырастить осенью на своем участке. А еще полезная информация о репчатом луке, курах-голошейках, чудесной калине и батате.

Вы хорошо подготовились к зиме? Законопатили все окна, утеплили двери, настелили в детской и войлок, и ковролин. Но все-таки нет-нет да и случаются холодные дни в квартире. А чтобы их избежать, читайте "Родную усадьбу"!



Первобытный человек инстинктивно догадывался о пользе подогретой на костре воды с добавками различных трав, корней и ягод. Современная медицина выяснила, что чай - не только напиток повышающий общий тонус организма, но и прекрасное средство от морщин. О чайной фитотерапии читайте в свежем номере "Моей кухни".

Готовить блюда в микроволновке легче, чем на плите. Мы предлагаем вам приготовить яблочный пирог, пиццу с рыбой, ветчину в соусе из сливок и томатов.

Разгрузочные дни полезны для каждого человека. Можно сформулировать теоретический закон о правильном питании: нужно есть понемногу, часто и разнообразно. Потому что на голодный желудок много дел не наделаешь и голова соображает не с той скоростью, с какой хотелось бы. Об этом - в одной из статей в новом номере.

Такие Андрей Данилко вместе с Веркой Сердючкой научат вас готовить свою любимую яичницу.

В настоящее время лекарственные препараты, полученные на основе растительного сырья, составляют добрую треть всего реестра лекарственных средств, применяемых в современной медицине. Как правило, они отпускаются в аптеках без рецепта врача. Однако это не значит, что каждый бесконтрольно может заниматься самолечением. Безграмотное применение лекарственных растений может оказаться не только малоэффективным, но и опасным для здоровья.

По наблюдениям специалистов, примерно у 4-5% людей отмечается непереносимость, сверхчувствительность к некоторым растительным препаратам. Прием таких препаратов даже в незначительных дозах может вызвать аллергическую реакцию в виде крапивницы, экземы, отеков, зуда, приступов бронхиальной астмы.

Не исключены и другие совершенно непредсказуемые реакции на прием растительных средств, связанные с индивидуальными особенностями организма. Известно, например, что лимонник китайский - хороший стимулятор нервной системы. Настойка лимонника быстро снимает утомление, придает бодрость и повышает выносливость. Однако примерно у 4% людей лимонник вместо подъема сил, наоборот, вызывает вялость и угнетенность.

Кроме сопутствующих заболеваний

При лечении, скажем, желчнокаменной болезни очень важно знать, камни какого размера присутствуют в организме и как они расположены. При достаточном большом камне надо очень осторожно подходить к подбору трав. Под действием трав, обладающих мочегонным эффектом, камни могут сдвинуться с места и направиться к выходу, вызвав закупорку главного желчного протока. В результате у человека начнется механическая желтуха, и тогда потребуются срочная операция. Этого не произойдет, если после проведения ультразвукового обследования и определения размера имеющихся камней врач-фитотерапевт подберет травы мягкого действия, которые будут не сдвигать имеющиеся камни, а медленно их растворять.

При этом надо точно знать, совместимы ли те или иные лекарственные средства растительного происхождения с принимаемыми вами химическими препаратами. Дело в том, что при их "встрече" в организме могут возникнуть совершенно неожиданные реакции.

Например, валериану и другие успокоительные травы не рекомендуется принимать вместе с антигистаминными препаратами. При употреблении противозачаточных пилюль не стоит одновременно применять зверобой: по некоторым данным, он снижает их эффективность.

Под

час люди очень легко

относятся к тра

волению, устраивая на

стоящие эксперименты над со

бой. Сегодня попробовали одну траву

завтра - другую. Сегодня выпили полста

кана растительного отвара перед сном

завтра - в два раза больше натощак. Мало

кто задумывается над тем, что подобны

ми экспериментами можно нанести свое

му здоровью непоправимый ущерб.

Чтобы получить от приема растительных

средств ожидаемый эффект, надо хорошо

знать свойства лекарственных растений.

Здесь нужен грамотный, взвешенный подход.

Вряд ли стоит полагаться на собственные зна

ния. Но даже если вы уверены в том, что ве

ликолапно разбираетесь в травах, не стоит пе

реоценивать свои возможности.

В противном случае возможны самые непред

сказуемые последствия. К примеру, в состав мно

гих травяных сборов, применяемых при лечении

желудочно-кишечного тракта, входит зверобой. Но

надо учитывать, что зверобой обладает вяжущи

ми свойствами. При длительном применении он вы

зывает сильные запоры. Поэтому, если у человека

были запоры и раньше, то зверобой еще более усуг

убит тяжелую ситуацию.

При лечении, скажем, желчнокаменной болезни

очень важно знать, камни какого размера присутств

уют в организме и как они расположены. При доста

точно большом камне надо очень осторожно под

ходить к подбору трав. Под действием трав, об

ладающих мочегонным эффектом, камни мо

гут сдвинуться с места и направиться к выхо

ду, вызвав закупорку главного желчного про

тока. В результате у человека начнется

механическая желтуха, и тогда потребу

ется срочная операция. Этого не про

изойдет, если после проведения ульт

развукового обследования и опреде

ления размера имеющихся камней

врач-фитотерапевт подберет травы

мягкого действия, которые будут не

сдвигать имеющиеся камни, а

медленно их раство

рять.

КОВАРСТВО
ЖИВЫХ ТРАВ



тив

ность.

Жень

шень, кото

рый часто

используется

как тонизирующее

средство,

несовместим с

кофе и препара

ми, содержащими

кофеин: их сочетание

может вызвать вместо

бодрости повышенную

возбудимость и раздра

жительность. Самый элемен

тарный способ избежать та

ких нежелательных взаимо

действий - принимать травы и

лекарства в разное время суток.

Многие считают, что в связи с

достаточно мягким действием рас

тительных средств их можно упот

реблять сколь угодно долго. Это

ошибочное мнение. Специалисты

рекомендуют периодически менять

травы и травяные сборы.

Во-первых, при длительном при

еме одного и того же растительного

средства к нему может возникнуть привыкание и его эффективность заметно снизится. Во-вторых, коварство фитотерапии заключается в том, что в надежде на отдаленный результат можно так запустить болезнь, что она перейдет в хроническую стадию.

Для разных случаев период смены растительных средств колеблется от 1 до 10 недель. Но в среднем схему траволечения рекомендуется обновлять через каждые 3-4 недели.

Некоторые растения в принципе непригодны для длительного использования. Принося пользу на первых порах, они впоследствии начинают оказывать на организм ярко выраженное отрицательное воздействие. К таким растениям относятся, например, чистотел, полынь, тысячелистник.

А в следующем номере мы расскажем о побочных эффектах и противопоказаниях того или иного растительного средства.

Александр Порошин

Тренировки. Заниматься с детьми физической подготовкой можно с самого раннего возраста. Первым этапом являются занятия с собственным весом. Т.е. без гантелей, штанги и прочего железа.

На что следует обратить внимание. Тренировки не должны быть частыми. Они не должны переутомлять ребенка, т.к. это вредно для растущего организма. Занятия лучше проводить на свежем воздухе, если это позволяют погодные условия.

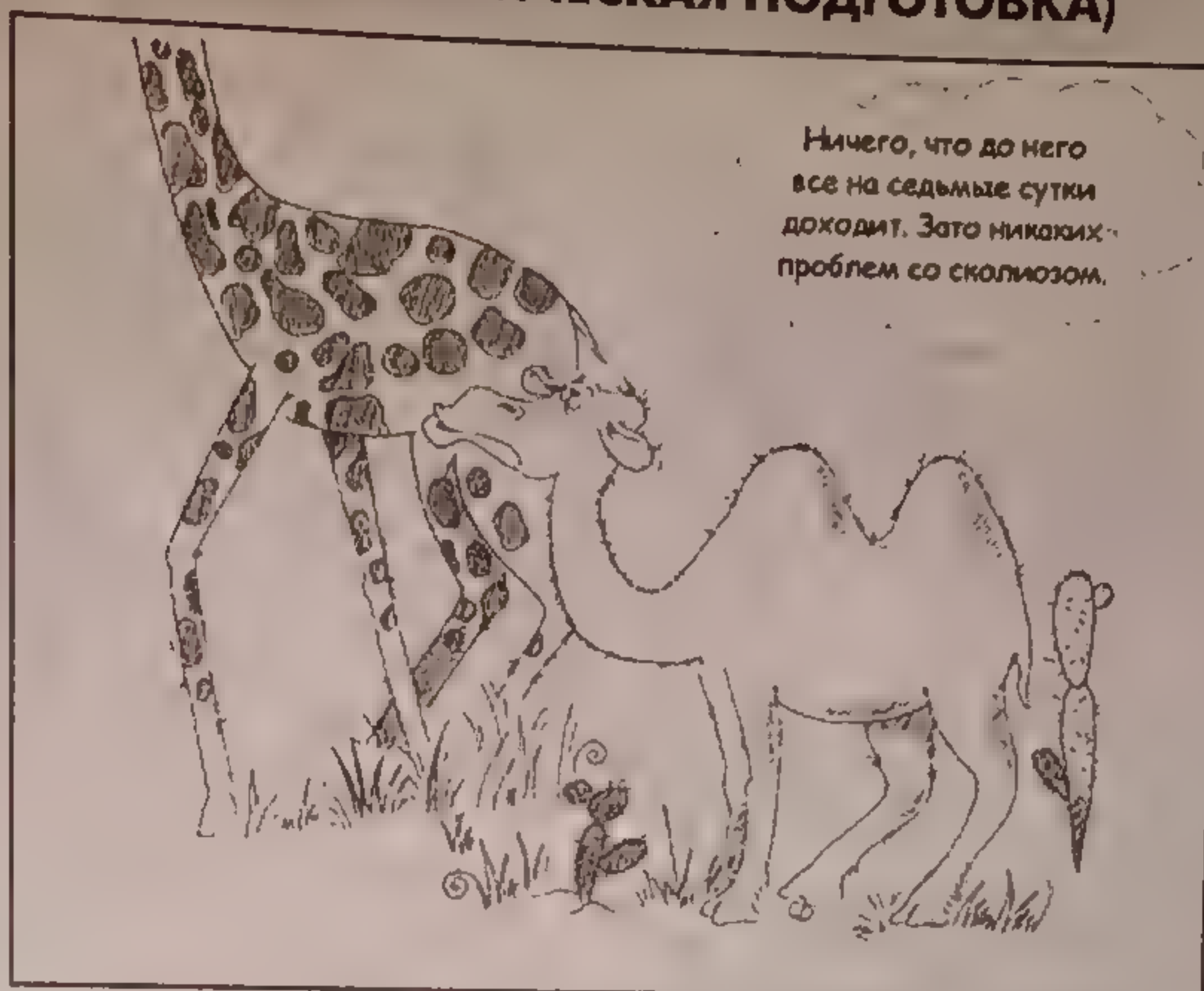
Что будет нужно для тренировок. Единственное что понадобится - это перекладина, хорошо укрепленная на высоте немногим более высоты ребенка. Хорошо бы сделать перекладину регулируемой высоты, ведь ребенок быстро растет. Например, можно использовать косяки дверного проема, если его высота достаточна. Нужно только хорошо продумать закрепление перекладины в отверстиях, чтобы полностью исключить падение. Диаметр перекладины может быть в пределах 25-35 мм.

Какие упражнения можно делать:

Наклоны. Это упражнение является самым эффективным для профилактики искривлений позвоночника. Т.к. оно укрепляет мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении. Наклоны в первую очередь хорошо укрепляют поясничный отдел. Благодаря этому, снижается вероятность того, что ребенок, когда вырастет, будет жаловаться на боли в пояснице, чем сейчас страдает множество людей. Наклоны можно делать вперед и в стороны. Исходное положение для наклонов: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Далее нужно делать наклоны либо вперед, либо в сторону. Можно делать с чередованием: влево, пря-

ОФП

(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)



для дошкольников

Сегодня каждый родитель должен осознавать, что физическое воспитание своего ребенка нужно начинать с раннего возраста.

Многие врачи сейчас говорят о том, что уже более половины детей школьного возраста больны. Наиболее распространенным заболеванием среди детей является искривление позвоночника. Так называемый сколиоз. И в большинстве случаев сколиоз является не врожденным, а приобретенным. Почему же он возникает? Да наверное потому, что сейчас очень мало внимания уделяется физическому развитию детей. И, как следствие, дети вырастают слабыми. Их мышцы не способны выдерживать даже небольшие нагрузки. Они не могут длительное время удерживать позвоночник в правильном положении.

мо, вправо, прямо, влево и т.д. Нужно стараться достать пальцами до ступней, не сгибая при этом ноги.

Приседания. Это упражнение позволяет хорошо укрепить ноги, а также улучшить растяжку в области таза. Нужно обратить внимание на то, что при приседании туловище должно быть прямым и перпендикулярным земле. Ступни должны полнос-

тью прилегать к земле.

Отжимания от пола. Это упражнение помогает развить грудную область, руки, плечи. Главное, чтобы туловище было прямым. Если ребенку трудно отжиматься от прямого пола, можно ноги класть на пол, а руки на какую-нибудь подставку, например, стул. Далее, по мере улучшения тренированности, высоту подставки плавно уменьшать,

пока ребенок не сможет отжиматься от прямого пола. Затем можно делать отжимания таким образом, чтобы руки были на полу, а ноги на подставке. Но угол наклона туловища к полу не должен превышать 45°. Нужно производить чередование. Т.е.

на одной тренировке делать отжимания на прямом полу, а на следующей тренировке - под углом.

Подтягивания на перекладине. Это упражнение помогает укрепить верх спины, руки. Главное в этом упражнении - отсутствие рывков при подтягивании. Все движения должны быть плавными. Если ребенок сам не в состоянии выполнять это, ему должен помочь родитель. Надо стараться оказывать как можно меньше помощи, но чтобы при этом ребенок все-таки подтягивался.

Поднятия туловища.

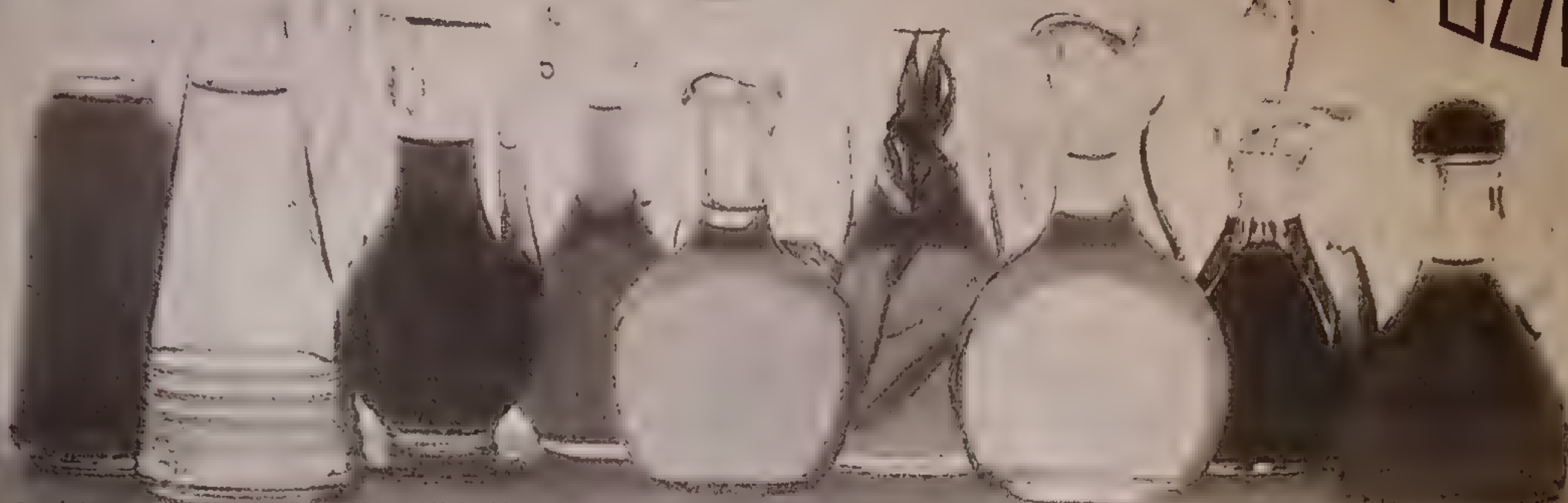
Нужно лечь на пол спиной. Родитель держит ноги, а ребенок поднимает туловище и касается головой ног. Ну, или хотя бы стремится к этому, если не достает до ног. Это упражнение помогает укрепить мышцы живота.

Ну и, конечно же, бег. Главное, нужно понять, что важна не скорость бега, а его продолжительность. Поэтому бегать нужно в среднем и медленном темпе, постепенно увеличивая протяженность бега.

Поскольку эти упражнения выполняются для общей физической подготовки, то я не буду давать рекомендации о том, сколько нужно делать подходов, сколько повторений в каждом подходе. Пусть каждый ребенок решит это для себя сам. Тогда он будет получать удовольствие от занятий физической культурой, а эти занятия принесут максимальный эффект.

Андрей Кузьмин

АРОМАТЕРАПИЯ



Любое недомогание во время беременности превращается в проблему. Приходится отложить в сторону привычный аспирин и анальгин. Как же справиться с головной болью и с утренней тошнотой без лекарств? На помощь приходят проверенные веками натуральные методы лечения, один из которых - ароматерапия.

Ароматерапия использует эфирные масла, которые вырабатывают некоторые виды растений. Пахучие соединения не только защищают своих хозяев от вредителей, но и регулируют обмен веществ, исполняя роль гормонов.

Трудно поверить, что всего несколько капель масла способны не только улучшить настроение, но и защитить от инфекции, избавить от боли и вернуть хорошее самочувствие. Тем не менее это так. Все ароматические масла уничтожают бактерии и вирусы, повышают иммунитет, регулируют пищеварение и положительно влияют на нервную систему.

Огромное достоинство ароматерапии - безопасность. В лечебных дозах ароматические масла не имеют побочных эффектов, они мягко воздействуют на весь организм в целом и включают естественные защитные механизмы. Ароматические масла избавляют от многих недомоганий беременности. Если вас мучает тошнота по утрам, нанесите перед сном на подушку одну каплю масла мяты перечной. Через три-четыре дня вы наверняка почувствуете себя лучше.

Масло сосны обладает сильными антисептическими свойствами и помогает защититься от инфекций, которые для вас сейчас совсем нежелательны. Приятный аромат масла чайного

дерева губителен для микроскопического грибка кандиды, возбудителя молочницы, которая очень легко развивается при беременности. Достаточно добавить пять капель масла чайного дерева в литр теплой воды и посидеть в ней несколько минут.

Эфирные масла могут быть полезны не только вам, но и новорожденному малышу. Масло из лаванды благородной или римской ромашки прекрасно устраняет раздражение на коже и помогает справиться с опрелостями. Для беспокойных детей подойдет розовое масло, обладающее успокаивающим действием, а массаж животика с одной каплей масла мяты перечной помогает при коликах. Эвкалиптовое масло незаменимо при простуде: нанесенное на кожу груди, оно позволит малышу откашляться и спокойно проспать всю ночь. Если ароматерапия вам по душе, **соблюдайте несколько простых правил, которые сделают лечение не только приятным, но и безопасным:**

Не пользуйтесь маслом, если вам не нравится его запах - даже если все в один голос твердят о его уникальных свойствах.

Никогда не принимайте ароматическое масло внутрь (оно может повредить слизистую оболочку желудка), без контроля врача масло предназначено только для наружного применения.

Будьте осторожны с сильнодей-

ствующими неразведенными маслами (гвоздика, миндаль, мускатный орех): они могут вызвать ожог кожи.

Убедитесь, что у вас нет аллергии на ароматическое масло: нанесите одну каплю на внутреннюю поверхность предплечья или за ухо. Если спустя полдня кожа выглядит, как обычно, смело приступайте к лечению.

Пользуйтесь только продукцией, которая имеет сертификат качества.

Начинайте лечение с самых минимальных дозировок и никогда не превышайте предельно допустимую норму. На время беременности все дозы уменьшаются вдвое.

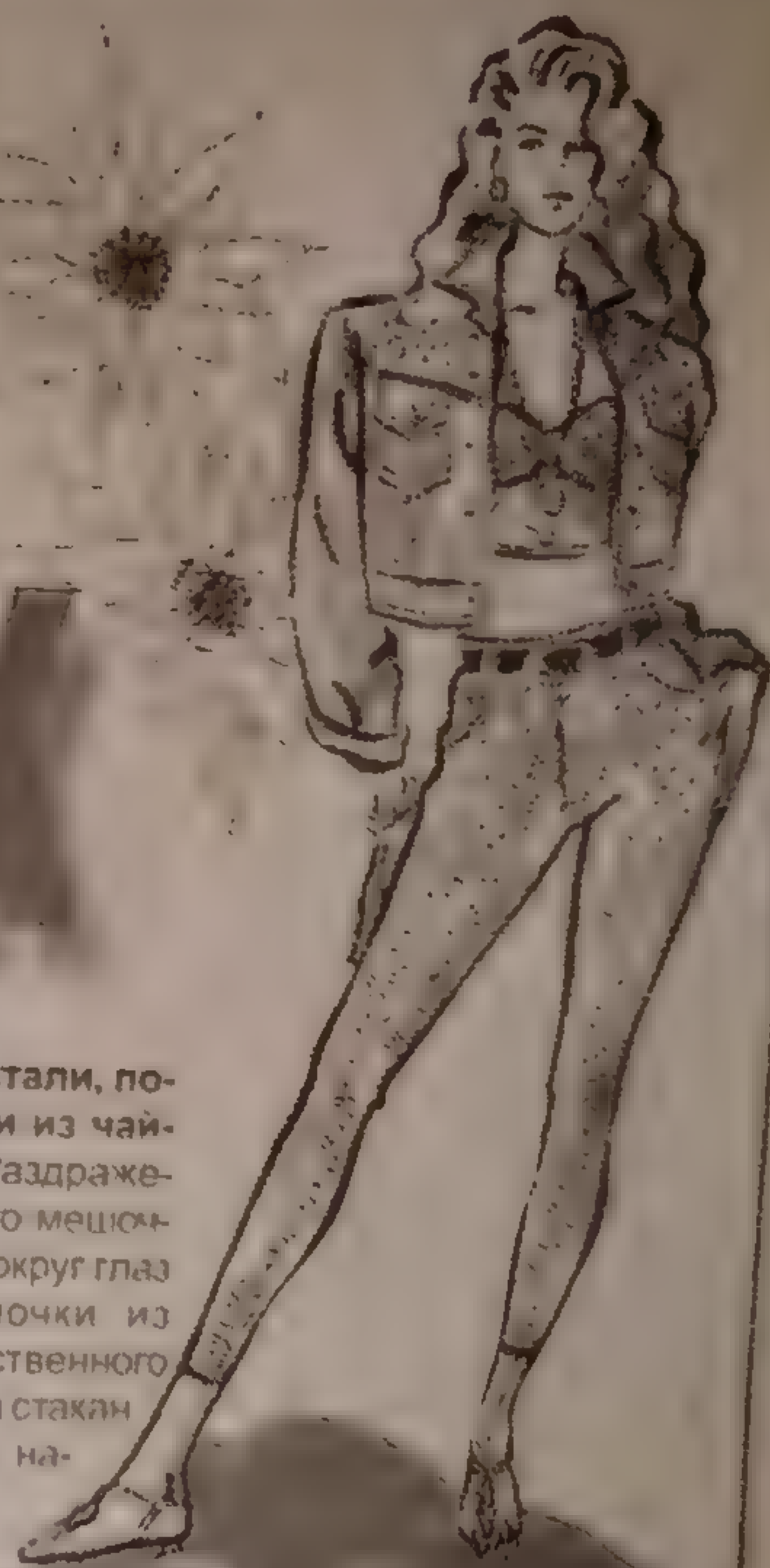
Большинство ароматических масел выводится с мочой. Больше пейте после сеанса ароматерапии, чтобы не создавать дополнительную нагрузку на почки.

Масла дудника, базилика, можжевельника, мирры, полыни, ромашки, тимьяна, аниса, шалфея, имбиря, фенхеля и хмеля при беременности категорически противопоказаны.

Первые два-три раза включайте аромалампу не дольше, чем на 20 минут.

Если во время сеанса ароматерапии вы почувствовали себя плохо (появилась головная боль, головокружение, чувство нехватки воздуха), выйдите на свежий воздух или примите контрастный душ.

КАРТОШКА ПРОТИВ ПОДТЯЖКИ



Основательно подустав от бесконечных попыток избавиться от "гусиных лапок" вокруг глаз, мы забываем о круговой мышце глаза. Не зря говорят: глаза - зеркало здоровья, ведь у здорового человека молодой блеск сохраняется до старости. Поэтому, говоря об уходе за кожей вокруг глаз, надо прежде подумать о мышце под кожей. Именно она помогает изнутри правильно наладить питание тканей, что способствует и блеску глаз, и сохранению здоровья кожи.

Этот участок лица совершенно особый. Кожный покров здесь всего полмиллиметра, тогда как на лбу, щеках, подбородке вчетверо толще. Вокруг глаз практически нет сальных и потовых желез, поэтому здесь легко скапливается и застаивается жидкость. Нет здесь и подкожно-жировой клетчатки и, соответственно, важнейших волокон (эластин, коллаген).

Первое - гимнастика. Цель ее проста - укрепление мышц зрительного нерва и круговой мышцы вокруг. Доступны упражнения всем, надо только помнить, что на время занятий исключается всякая мимика, более того, для

полного эффекта стоит даже фиксировать брови подушечками пальцев, как бы прижимая их и не давая двигаться.

1. Смотреть вдаль на уровне глаз в одну точку несколько секунд. Точку лучше выбрать зеленого цвета (скажем, зеленый глаз светофора вдали). Затем, не поворачивая головы, перевести взгляд поближе - также концентрируя внимание на одной точке. Повторить несколько раз.

2. С заметным усилием закрыть глаза, открыв, расслабить мышцы и посмотреть как можно выше вверх. Пауза. Повторить несколько раз.

3. Скосить глаза влево, затем - вправо. Пауза. Повторить.

4. Круговые движения обоими глазами.

Конечно, нельзя забывать о разумном поведении на улице:

1. Носите очки, обязательно со стеклянными поверхностями, лучше зеленоватых оттенков.

2. Никогда не читайте в транспорте.

3. Не читайте и вообще не работайте за компьютером, если вы не можете оторваться от экрана. Не спешите - хирургического вмешательства можно избе-

Если глаза устали, помогут примочки из чайной заварки. Раздражение век, слезного мешочка и всей кожи вокруг глаз снимают примочки из окопника лекарственного (чайная ложка на стакан крутого кипятка, настоять 20 минут, процедить, накладывать прохладные ватные тампоны).

Если почувствовали, что взгляд "не в фокусе", произошла как бы временная потеря зрения, это значит, что круговая мышца перегружена и нуждается в отдыхе. Расслаблению мышечной ткани хорошо помогает травяной настой из очанки лекарственной и календулы (помято, не спиртовой раствор). Можно закапывать настой из пачуки (использовать также что проведена вода), можно делать примочки. Проводить процедуру можно несколько раз в день.

На спешите - хирургического вмешательства можно избе-

жать. Весь секрет в обыкновенной картошке. Натрите картошку на мелкой терке, добавьте сок лимона, перемешайте. Наложите на глаза, держите 15 минут. Можно сделать примочки из сока картошки. Можно сделать примочки из сока картошки. Можно сделать примочки из сока картошки.

Елена
АНТОНОВА
врач-косметолог



О ТОМ, КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ
СВОЙСТВАМИ ОБЛАДАЮТ СУХИЕ ТРАВЫ
И РАСТЕНИЯ, РАССКАЗЫВАЕТ ЧАСТНЫЙ
МОСКОВСКИЙ ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ
ВИКТОР ИВАНОВИЧ ЯКОВЕНКО.

Составь себе
"здоровый"
гербарий

Целебные свойства сухих трав и растений

Запах сухой листы целебен. **Высохшие растения выделяют вещества, обладающие мощным оздоровительным эффектом.** Быть может, знание их свойств поможет вам "подобрать" букет для дома.

Сухие ветки дуба выделяют вещества, которые сильно снижают артериальное давление и избавляют от сопутствующей ему головной боли, головокружения, избыточного сердцебиения. Если в вашей спальне будет стоять дубовый букет из 3-4 веточек, вы сможете справиться с бессонницей и раздражительностью. При этом чем суше ветки, тем больший эффект они дают.

Сухим березовым "веником" полезно дышать при тяжелых хронических заболеваниях легких. При этом улучшаются функции внешнего дыхания, уменьшается одышка, кашель, облегчается выделение вязкой мокроты. Улучшается дыхание у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Если набить сухой душицей обыкновенной, собранной осенью, подушку, то сон станет крепче, давление снизится. Однако применять душицу, аромат которой может вызвать мочегонный эффект, не рекомендуется во время беременности.

Сухие листья мать-и-мачехи, зашитые в по-

душку или просто насыпанные в вазочку, обладают мощным противоаллергическим и спазмолитическим действием, облегчают отделение мокроты при кашле. Возможен ощутимый лечебный эффект при стенокардии. Вещества, выделяемые осенней мятой перечной, полезны при заболеваниях сердца, атеросклерозе сосудов головного мозга. Они же снижают сердцебиение, головокружение, уменьшают аритмию. Особенно эффективен мятный "дух" в тех случаях, когда заболевания сердца осложняются заболеваниями дыхательного аппарата.

Запах сухого чабреца облегчает дыхание, уменьшает его частоту, успокаивает, борется с бессонницей.

Выше мы говорили о постепенном воздействии на организм запахов сухих растений, которые находятся в доме.

Однако **запахи способны и очень быстро изменить настроение** - недаром ароматерапия пользуется огромной популярностью во всем мире.

Несложно представить себе такую картину: дождливым осенним утром вы просыпаетесь и чувствуете, что вставать вам совсем не хочется. За окном дождь, на душе серо и уныло, и тем не менее нужно начинать новый день. Так вот, когда пойдете на кухню ставить чайник, не за-

будьте бросить на газовую горелку щепотку черного перца. Запах горящего перца - прекрасное средство против апатии, уныния и меланхолии. Пока вы завтракаете, ваше настроение заметно улучшится.

Приобретите ароматизатор или приспособьте для сжигания какую-нибудь посуду и попробуйте сжечь горсть измельченных в кофемолке сухих корочек citrusовых. Выберите, какие именно сегодня подойдут вам.

Запах апельсина-вых корок создает радостное настроение, снимает последствия стрессов, помогает при бессоннице. Грейпфрутовый аромат также способствует хорошему настроению, но и обладает общетонизирующим действием. Лимон очищает помещение от запаха рыбы и табачного дыма, помогает преодолеть душевный дискомфорт, вселяет силы, освобождает от бремени повседневности. Запах мандарина снимает переутомление, ослабляет напряжение и страх.

В этой же ароматизаторнице вы сможете сжечь некоторые сухие

травы; ароматы которых чрезвычайно полезны.

Зажженная трава душицы дает мощный бактерицидный эффект, ее рекомендуется зажигать во время эпидемий гриппа. Чабрец придает мужество, усиливает жажду деятельности и способность к состраданию. Шалфей очищает воздух и улучшает память. Запах горящего базилика активизирует интеллектуальную деятельность. Его

сильный аромат, правда, противопоказан больным эпилепсией и беременным женщинам.

Сладковатый дымок горящей герани раскрепощает, создает гармоничную атмосферу общения. Ель - идеальное средство, чтобы поднять

настроение при чувстве одиночества. Сосна дезинфицирует воздух, восстанавливает душевное равновесие. Корица создает ощущение тепла и умиротворенности, уютной домашней атмосферы, устраняет чувство скованности и страха, усиливает вдохновение, побуждает к творчеству. Мелисса избавляет от ночных кошмаров, успокаивает, спасает от мигрени.

Федор БОДРОВ





ОВЕН

Овны могут спокойно отдохнуть у себя дома или на даче. Сейчас успешны дела, связанные с украшением жилища к зимнему сезону. Требовательность к себе и тонкий вкус помогут Вам сделать правильный выбор. Не стоит делиться с окружающими новыми идеями. Сейчас ими никто не интересуется. При появлении различного рода недугов Вам есть смысл обратиться к нетрадиционной медицине.



ТЕЛЕЦ

Тельцы в восторге от новых встреч и знакомств. Звезды предполагают, что кто-то из них вдруг станет для Вас самым важным. Обстоятельства потребуют от Вас полной искренности. Любая ложь, недоговоренность окажутся для Вас губительными. В романтических отношениях не торопите события. Еще придет час наибольшего расцвета чувств. Не рекомендуется понапрасну тратить свои силы. Перерасход энергии повлечет за собой обострение хронических болезней.



БЛИЗНЕЦЫ

Нарастающие дисгармоничные тенденции начала недели потребуют уделить внимание здоровью. Исключите всякий риск в деловой сфере. Вопрос совместных предприятий и коллективного бизнеса наиболее успешно будет решаться в последние дни недели. Отношения между родственниками для Близнецов приобретут особый смысл и значение. Постарайтесь, чтобы преобладала любовь и нежность.



РАК

Наиболее комфортно Раки будут чувствовать себя в кругу друзей, соратников, единомышленников. Ожидается много встреч и разговоров. Во второй половине недели совместными усилиями Вы можете предложить интересные идеи. Будьте внимательны к организационным вопросам. Из-за рассеянности могут быть допущены ошибки. В этот период благоприятно разрешаются вопросы дальнейших путешествий, деловых поездок.



ЛЕВ

Львы могут получить свежий импульс для творческих идей. Многим придется пересмотреть свои отношения с сотрудниками, коллегами, партнерами. Постарайтесь подойти объективно к оценке сотрудничества с этими людьми. Ранее начатые дела могут потребовать дополнительных затрат для их завершения. Не мешает позаботиться о своей внешности. Отстаивая свои интересы, позвольте другим иметь собственное мнение.



ДЕВА

Возрастает вероятность осложнений в материальных вопросах. Обращайтесь за помощью к близким родственникам. Они поддержат Вас. Браки, заключенные в этот период, будут основаны не только на любви и уважении, но и на материальном благополучии. Споры и конфликты с деловыми партнерами могут перерасти во взаимную открытую вражду. От Вас потребуются умение находить консенсус, исходя из общих интересов.

ВЕСЫ



Весы полны обаяния и гордой уверенности в себе. У многих из Вас появится прекрасная возможность начать новый этап в жизни. Опираясь на свои знания и накопленный опыт, Весы с успехом могут открыть новое дело, не забывая о необходимости воспользоваться своими связями. Будьте внимательны в поездках и местах большого скопления людей. Присматривайте за своими вещами и за своим кошельком. Возрастает вероятность краж.

СКОРПИОН



Перспективы новых дел будут очень заманчивы и реальны. Не пренебрегайте советами друзей. С их помощью Вы сможете осуществить намеченные планы. Возможно, что у многих Скорпионов появятся новые возможности, что связано с переходом на высокооплачиваемую работу, повышением по службе, дополнительными источниками получения денег. Наиболее благоприятный период для тех, кто занят просвещением, лекторской или научной работой.

СТРЕЛЕЦ



Ваши долгосрочные проекты получают поддержку, новый импульс. Возможны мелкие разногласия, однако они не будут иметь решающего значения. В конце недели Стрельцов ждут новые романтические увлечения, знакомства, новые надежды и мечты. Хотя перспектив на дальнейшее продолжение у них немного, все же они оставят неизгладимый след в Вашей душе. Начатые в этот период поездки могут окончиться неудачей.

КОЗЕРОГ



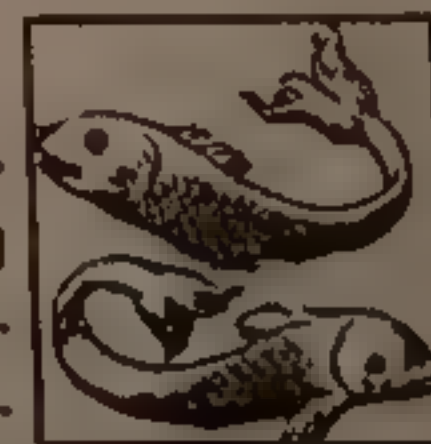
Увеличивается умственная активность, Ваше мышление на высоте. Появится интерес к интеллектуальной деятельности, к новаторству, изобретательству, искусству, психологическим проблемам, религии. Настроение этого периода способствует увеличению интуиции, фантазии. Не исключено, что многим Козерогам придется уделить внимание кому-то из родственников противоположного пола, особенно если речь идет о их здоровье.

ВОДОЛЕЙ



Водолеи будут тяготеть к уюту в окружении близких и дорогих людей. Вас ожидают гармоничные отношения с противоположным полом, легкость в повседневных делах. Хороший период для самосовершенствования и самообразования. Со всем вниманием подойдите к договорным обязательствам, так как проблемы честности будут иметь решающее значение. Звезды благоприятствуют совместному отдыху и развлечениям.

РЫБЫ



Рыбы в основном заняты своей персоной. Их манит и чарует восторженная любовь, романтические знакомства. Будьте последовательны в осуществлении своих намерений. Не дайте обмануть себя красивыми жестами, словами. Найдутся люди, которые предложат вам разные варианты легкого заработка, однако не стоит на это надеяться. Скорее всего, это - иллюзия.

Баба на приеме у врача.
- Доктор, у меня странная бо-
лезнь! Как сидю, так и сидю,
сидю, сидю... лягу - все лежу
и лежу...
- Баба! Выглядишь дурь, так и
иди, иди, иди...

- Доктор, что за идиотское на-
значение вы мне сделали?
- Что же тут идиотского: при-
нять на ночь две таблетки аспи-
рина и горячую ванну...
- Ладно аспирин, но ванну!
После первых десяти литров
меня вырвало.

"Семейный лекарь". МЕДИЦИНА.ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА.
издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Болшевистская, 60, к. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.
Подписной индекс 78574
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс»
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»»
г. Пенза, 440052, ул. Гоголя, 51/53.
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.

Заказ 897
Тираж 12800, дата выпуска номера 22.09.2003 г. 10.00.
Подписано в печать по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета.
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-
пресс».
Цена свободная



е-
е.
?
из-
ой
ак-
так
за-
ов?
зда-
д до
три
пра-
ро-
60-



Штурм	Лысый эпос	Неж- ность	Сканды
			Сред- ство связи
Промыс- ловое судно	Монголь- ский кресть- янин		Поло- сатый хвостик
Направ- ления и искус- ство	Исто- чник знаний		Не самый большой началь- ник
Заросли		Холм?	
Аризон- ия или Кентукки	Чужие футбо- листы		
"Оке- черепа", жанр	Песни полю- бойки и сады		



Возвас- тирок в домике	Музы- кальная скорость	Столо- вый ...	Способ хране- ния селеди
		Купеческая	Полз (устар.)
... под солнцем	Оружие факто- вапы- щипка	Одежда священ- ника	
Белая	Набольш- шая шляпа	Самая птица сказки	
Самоб- ход у Иванови- сина		Больш- шая сечь	

- Похоже,

СКАНВОРД

Парный знак пре- пинания	Рыбьи яйца	Сканд- квартет	Наемный экипаж	Синоним лакмус	Антоним добро
Столица Сирии	Актер пантоми- мы	Царство мертвых	Основан- ие предмета	Полукруг- лая часть стен	Приставка для ху- дожника
Темнох- войный лес	Деталь- ная по- метка	Заключе- ние под стражу	Обоня- ние	Между истоком и устьем	Вид до- кумента
Удача в достиже- нии цели	Обшивка из ткани	Народ. пляска в Болгарии	Земляки пермяков	Жен. мех. пальто	Слабая лампочка на ночь
Холодный ветер в приморье	Размер зарплаты	Улица во Франции	Волчок	Аттрак- цион	Египтян- ка Верди
Муж. имя (земле- делец)	Драг. ка- мень	Ввел "рейтинг шахма- тиста"	Сверток	Жен. имя (сканд. изобилие)	Пристав- ка "быв- ший"
Полуп- роводник (электр.)	Тросовое огражде- ние	Партия в теннисе	Остроум- ное изре- чение.	40.5 сотки	



так

-

-

-

-

бою

-

бители

-

Вра

-

те! Н

дыши

щий!

-

тыре

-

тила.

-

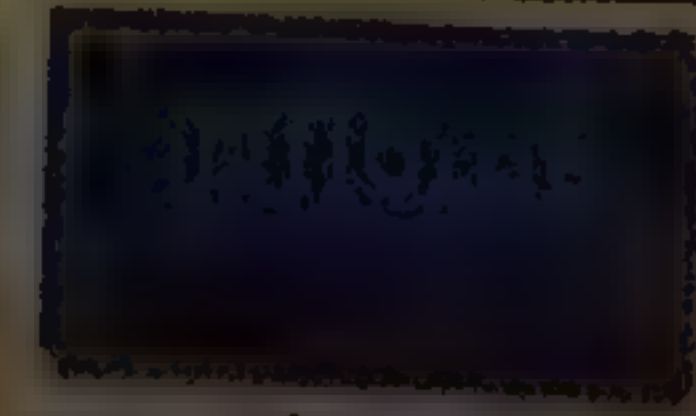
плохо

-

плохо.



Ты предлагаешь мне



Вы

от безразличия от

СКАНВОРД



Земная твердь	Автомобиль	Лейтенант ...	Шах и ...!	Пивовар ... Таранов	Средство переправы
			Работа не ...		
Датская губерния			Леонов как чат-ланин	Страна макаронников	Сигнал о шухере
		Итальянская "Правда"			
Израильский "калаш"	Гороховый, но не суп	Видит ..., да зуб неймет	Крупный попка	Дума Украины	
Бутылка в 1/10 ведра			Слово гуся		
Время рассвета		Ссадина	... народа		
			Царство мертвых		Капустный "свиток"
Синяк под тазом	Минеральная краска	Французский философ	"Мурашки" на воде	Перец ... Июла	
				Расточитель	"Ы" в кириллице
Лицо с похмелья			Дамоклово оружие		
Работа палача		Ненасытный мужик			
			Частокол		

в лагере

В: - И
ете для
ции?

С: -
воду.

В: - Ж

С: - М

В: - С

делаете

С: - А

ковать,

- Докт
ше?

- Регу

Совет

кажется

и хочет

подойди

ящему н

те изо

лобовом

На суде

ют:

- Подсу

рили сво

ной площ

- Он кур

дит, это

двенадц

три меся

ся, счита

плод мое

жения.

САРАНСКИЙ ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ

КУРСЫ

К У
Р

СКАНВОРД



язык
- Пом
обожгл
- Так
- Так
- Да
- подол

Докто
больно
ему о
ни. На
заходи
ли нем
вает:
- Ска
говорил
янии?
- Абсо
отвечае
поинтер
гроб че
дверь.

В пси
смотрят
стей. Од
дого сю
коленка
цает:
- Хоро
- Этог
говорит
явно вы

СКАТВОРД

Столица бульба- шей		Франц. авто	Скотская загород- ка		Ремен- ное ко- лесо	Тоска зе- леная		Наука о морали	Жена козла
					Звук от удара, падения				
Автор "Конька- Горбунка"		Слесар. инстру- мент						Телефон, при- ветствие	
					Норм. акт				
					... колеса				
Возраже- ние, за- мечание		Основа кухни		Утес					
							Откорм скота на пастбище		Печальный лад
Объект для уфо- лога				И Нови- кова, и Лучко		Адм.-тер. ед. Графи			
Башня, колонна	Украинс- кий "сни- керс"		Упаковка					Местои- мение	
Друг Ма- угли						Брачное поведе- ние			
			Кавказ. разбой- ник		Попугай	Один по- ита- льянски			
Лаборат. сосуд		Дикий баран						"Пятый океан"	
		Доспехи							
					Ст. франц. мера дли- ны		Перед (анто- ним)		Знак Зо- диака
Авто- гостини- ца	100 м2			Квант. генера- тор					
						Араб. муж. шерст. плащ			
Тигриное "мяу"				Не пе- шеход					



новин
внешн
печат
знако
3-ми
ладик
позна
пригл
лительс
- Ты
вая те
- Да
может
Дай л
типа
- Бо
Возв
Вдруг
туда
Зован
- Ой,
дупрад
чужака!

Гайш
ну, ви
рону, л
от двор
рогу в
которы
трубку
- И к
за руль
- А че
могли!

Совор
матоло
- А у
одного
Стома
- Ну
- иреть

Ведущая американская

космическая...

Русский человек славит-
ся своим умением находить
выход из самых трудных...

С НАДЕЖДОЙ И ВЕРОЙ БОРЕМСЯ С РАКОМ - С.17

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

СЕМЕЙНЫЙ

ЛЕКАРЬ

№5(107)

СОВЕТЫ ПО СЕЗОНУ

Зачем еще врачам напоминать о том, что вода - это жизнь? Почему? Чем такая вода лучше обычной? И как она влияет на состояние здоровья? С.3

ЛЕЧИМ ПЕЧЕНЬ

При любых заболеваниях нужно, прежде всего, поработать над печенью - снять с нее нагрузку. Принимать мочегонные травы, чтобы заставить работать почки, или принимать потогонные средства, чтобы выбросить яды. С.7

ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА

Жизнь такая штука, которая не дает возможности прожить без душевных потрясений. В каких случаях это состояние становится опасным для здоровья, как помочь себе в стрессовой ситуации? С.15

ПАНАЦЕЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Эта трава поможет при простатитах и аденоме. При высоком внутричерепном давлении, атеросклерозе. Она хороша при доброкачественных и злокачественных новообразованиях. С.28

А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Льняное семя.....	с.4
Фиточай.....	с.5
От поноса помогли отвары и чай.....	с.6
Доктор для кишечника.....	с.8
Лечим атеросклероз.....	с.9
Эрозия шейки матки.....	с.18
О чем говорит боль в груди.....	с.19
Морковь в косметике.....	с.29





ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНО!

Во многих случаях гипертония объясняется неумением правильно измерить артериальное давление. Показатели кровяного давления на 10% выше в том случае, если руки во время измерения давления вытянуты вдоль тела, чем в том случае, если правый локоть согнут на уровне сердца (как это требует правильная методика измерения давления рекомендованная Американской Ассоциацией сердца). Исследователи из Калифорнийского университета установили, что 73% медицинских работников не выполняют этих элементарных правил. Во всех случаях систолическое и диастолическое давление было существенно ниже при расположении руки пациента перпендикулярно к его телу.

Ученые определяли артериальное давление 100 пациентов, у которых отмечалась нестабильность показателей АД и пришли к выводу, что во многих случаях неустойчивость кровяного давления объясняется неправильной техникой его определения. А что говорить о рядовых пациентах?

СОДЕРЖАНИЕ

В этом номере вы найдете
рецепты лечения следующих
органов и заболеваний:

Аденома.....	с.28
Аллергия.....	с.27
Ангина.....	с.27
Атеросклероз.....	с.9, 28
Артроз.....	с.5, 21
Бессонница.....	с.12
Блефарит.....	с.12
Бронхит.....	с.12
Бородавки.....	с.12, 16, 26
Воспаление прямой кишки.....	с.14
Воспаление седалищного нерва.....	с.22
Воспаление уха.....	с.26
Геморрой.....	с.12
Гипертония.....	с.5, 21
Диатез.....	с.27
Желудочно-кишечные расстройства.....	с.6, 8, 16
Желчный пузырь.....	с.7
Зоб.....	с.26, 28
Инсульт.....	с.14, 22
Инфаркт.....	с.19
Камни в почках.....	с.22
Катаракта.....	с.13
Кожные заболевания.....	с.13
Миома.....	с.18
Невралгия.....	с.14
Печень.....	с.7
Полли.....	с.11
Простатит.....	с.11, 28
Простуда, грипп.....	с.11, 12, 21
Рак.....	с.17, 21, 26, 28
Рассеянный склероз.....	с.22
Сердечная одышка.....	с.19
Стресс.....	с.15
Цистит.....	с.14
Экзема.....	с.19



РАК ЖЕЛУДКА ОТСТУПАЕТ

За два последних десятилетия XX века в Европе резко упал показатель смертности от онкологических заболеваний желудка. В России эта величина сократилась на 38 процентов, в Восточной Европе на 42 процента, а в странах Евросоюза - на 47 процентов.

Уменьшение числа летальных исходов от рака желудка наблюдается во всех возрастных группах, и поэтому практически наверняка этот процесс не прекратится и в ближайшем будущем. К такому заключению пришли эксперты из Испании, Италии и Швейцарии.

ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО В ПАРЕ

Одновременное употребление витаминов Е и С снижает риск развития болезни Альцгеймера. Витамины-антиоксиданты обеспечивают защиту мозга и предотвращают разрушительную деятельность побочных процессов метаболизма.

Исследователи изучили состояние здоровья 4740 человек в возрасте старше 65 лет, часть которых уже страдала этим недугом. Ученые обнаружили, что болезни в меньшей степени подвержены те, кто употребляют обе витаминные добавки. Любопытно, что витамины действуют только вместе. Среди тех, кто употреблял только витамин С или только Е, а также тех, кто совмещал один из них с другими добавками, положительных результатов не наблюдалось.

Ученые отмечают, что витамин Е способен действовать и с меньшей дозой витамина С, содержащегося в различных витаминных добавках.



ЗАВТРАК ЗАЩИЩАЕТ ОТ КАРИЕСА

Что нужно для того, чтобы иметь здоровые зубы? Регулярно чистить их и пользоваться хорошей зубной пастой? Безусловно. Но, как показали американские ученые, не меньшую роль играет... правильный режим питания.

Обследовав 4 тысячи детей в возрасте от 2 до 5 лет, а также опросив их родителей, ученые из Центра по контролю и профилактике заболеваний штата Мэриленд обнаружили, что кариес чаще всего поражает тех, кто... постоянно отказывается от завтраков. Так, если дети не получали по утрам хотя бы фруктов, вероятность развития кариеса возрастала у них как минимум в 2 раза. Так, если ребенок получал завтрак каждый день, вероятность появления кариозных полостей составляла для него 18 процентов. Если же родители не следили за тем, что ест их сын или дочь, то вероятность развития у ребенка кариеса возрастала до 34-36 процентов.

"В принципе, тот факт, что режим питания влияет на состояние зубов, не является ни для кого новостью, - рассказала в интервью корреспонденту "Reuters" доктор Синтия Огден, руководитель этого исследования. - Например, несколько лет назад исследователи показали, что та же тенденция имеет место у подростков - если подросток забывает завтракать по утрам, он имеет гораздо больше шансов оказаться на приеме у стоматолога, чем при нормальном режиме питания. Ведь обычно именно во время завтрака человек получает пищу, богатую кальцием - молочные продукты, зерновые - которая и защищает его зубы".

СОВЕТЫ ПО СЕЗОНУ

В зимнее
время следует
пить талую
воду. Почему?
Объясняет
директор
московского
медицинского
центра "Вода
здоровья"
Галина
Васильевна
МАСЕНКИНА.

ТАЛАЯ ВОДА

- Чем талая вода лучше обычной?

- Сама по себе талая вода не является лекарством. Но она способствует саморегуляции организма, улучшению обмена веществ и жизнедеятельности каждой клетки. И все потому, что она очень похожа по своей молекулярной структуре на жидкость, содержащуюся в клетках организма. А значит, биологически активна и легко усваивается организмом. В ней есть как бы заряд энергии, бодрости, легкости, которых так не хватает в зимнее время.

Если вы будете ежедневно выпивать хотя бы 1-2 стакана такой воды, то значительно улучшите свое самочувствие. Нормализуется деятельность сердца, сосудов головного и спинного мозга. Улучшается состав крови и работа мышц. Талая вода особенно полезна в разгрузочные дни или при лечении голодом. Она способствует быстрому выведению токсинов.

Свои уникальные свойства вода приобретает в результате замораживания. Ее структура меняется, и еще некоторое время после оттаивания она ее "помнит". Зимой приготовить талую воду очень легко. Наливаете в эмалированную посуду или в большую пластиковую бутылку с отрезанным горлышком обычную воду из-под крана и ставите на балкон. Затем оттаиваете и пьете ее когда и сколько захочется.

- Но ведь водопроводная вода достаточно грязная. Неужели ее не надо перед замораживанием кипятить?

- В том-то и секрет, что этого не требуется. Замораживание - гораздо более эффективный способ очистки воды, чем кипячение. Обратите внимание на то, как будет замерзать ваша вода. Сначала лед образуется по краям посуды - чистый и прозрачный. Это самая легкая и чистая вода. Тяжелая вода с примесями замерзает дольше и собирается в центре. Вы легко отличите ее по цвету льда - он будет беловато-пузырчатым.

При размораживании чистый лед нужно отделить от грязного. Это можно сделать, промыв середину получившейся ледяной глыбы струей горячей воды.

- Можно ли талую воду готовить впрок?

- Нет, ее лучше пить сразу, в течение суток после оттаивания, пока она еще помнит свою измененную кристаллическую структуру. Готовить на ней тоже не рекомендуется, поскольку при кипячении талая вода теряет свои свойства. А вот лед, уже очищенный от примесей, можно раздробить на мелкие куски и хранить в морозильнике, оттаивая его по мере надобности.

- А если вместо водопроводной замораживать родниковую воду или ту, что продается в бутылках?

- От такой воды будет еще больше пользы, ведь она еще к тому же и минерализованная. Но обязательно убедитесь в том, что вы купили минеральную, а не просто очищенную воду из-под крана.

Сделать это несложно. Если на этикетке указаны местонахождение и номер скважины, ее глубина, то

это действительно природная минеральная вода. Причем чем глубже скважина, тем больше степень минерализации. При кипячении такая вода может помутнеть или даже дать осадок в виде белых хлопьев. И это еще один способ отличить минеральную воду от питьевой.

Если же сведений о скважине нет, то скорее всего в такой бутылке не более чем просто очищенная вода с добавлением некоторых минеральных веществ. Вреда от нее не будет, но и особой пользы тоже нет.

- Можно ли использовать для питья талый снег?

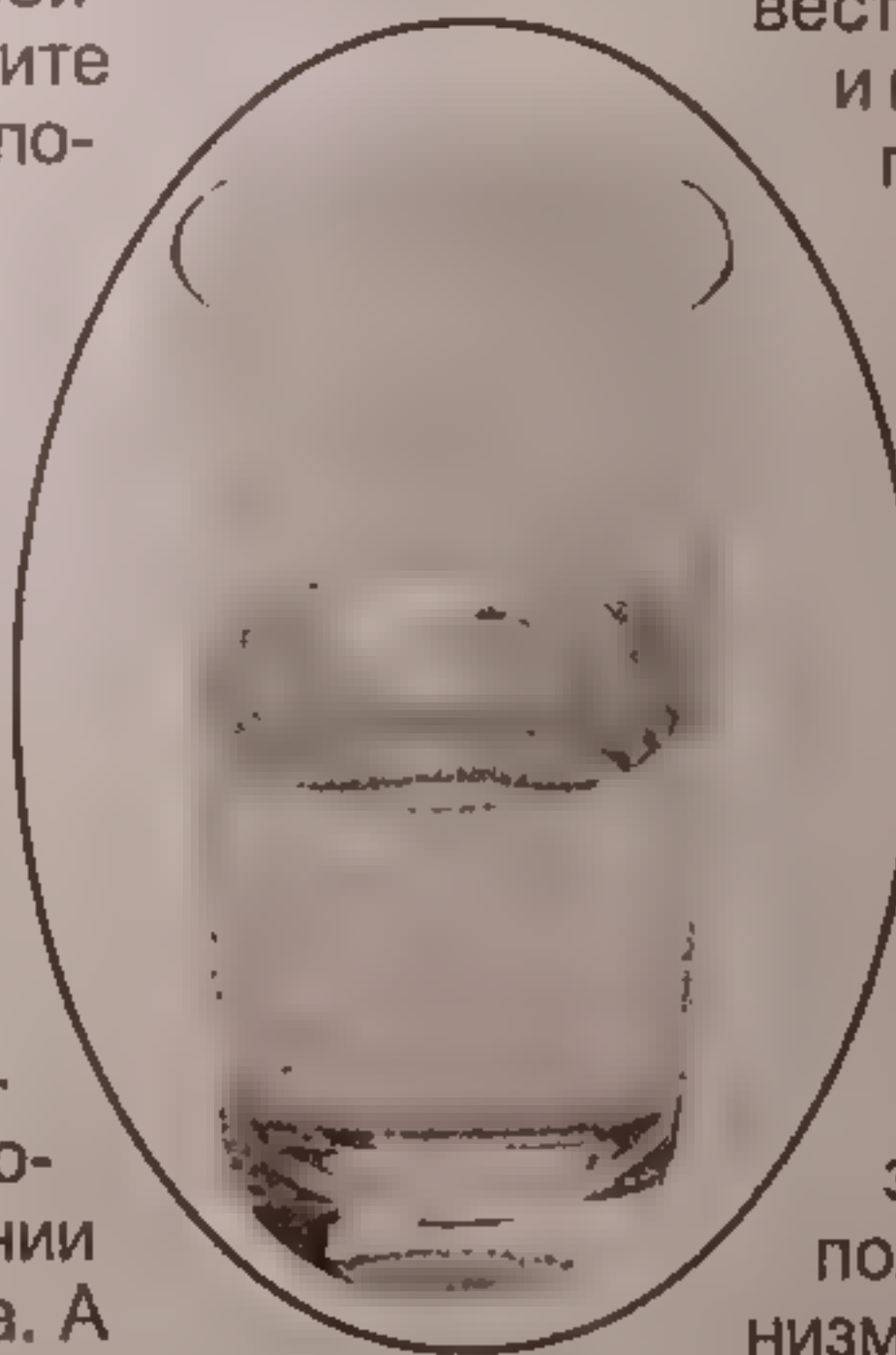
- Раньше в деревнях пили снеговую воду, ополаскивали ею голову, умывались. Но все-таки мы не рекомендуем этого делать, поскольку снег, как и любые осадки, содержит слишком много вредных примесей. Вы же не знаете, в каких местах собирала влагу та или иная тучка. Растопите в ведерке даже самый свежий чистый снег, собранный где-то далеко за городом, - и вы заметите в воде черные точки - грязь, видимую даже глазом. Не говоря уже о микроскопических вредных примесях.

Снег может быть очень чистым разве что в горах. Да и то, с учетом нынешней экологии это сомнительно. Вода, идущая из-под земли, проходит через естественные фильтры - кремний, известняки, глины. Да

и прежде, чем попасть в краны, она тоже дополнительно очищается. Поэтому более безопасным будет все-таки замораживание воды в домашних условиях. По крайней мере, безусловная ее польза для организма доказана многими научными исследованиями.

СОВЕТ. Кипяченая вода уже через сутки становится вредной для здоровья. Ее структура такова, что при хранении она подобно губке впитывает из воздуха все микроорганизмы, бактерии и вирусы. Постоянное употребление кипяченой воды может привести к развитию мочекаменной болезни. Кипяченую воду можно пить только сразу после закипания - в виде чая или кофе.

Светлана
ПАВЛОВА

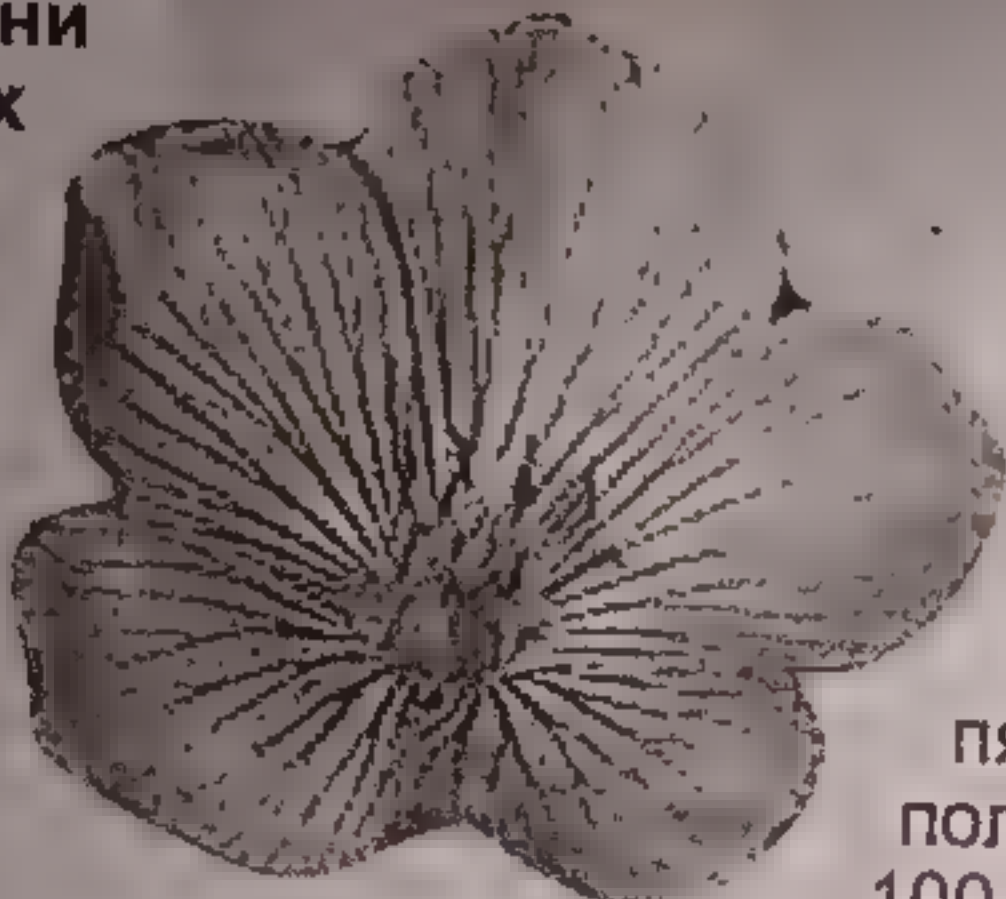


С давних пор одним из самых популярных растений на Руси был лен. Из льняного семени наши предки получали льняное масло, которое использовали как для приготовления пищи, так и для лечения различных заболеваний. Удивительные вкусовые и целебные качества этого растения не забыты и по сей день.

Это идеальное природное средство для профилактики и лечения атеросклероза, ишемической болезни сердца и многих других болезней, связанных с нарушением кровотока, тромбозов, а также рака различной локализации.

В народной медицине семена льна назначают при кашле как отхаркивающее и противокашлевое средство. Они широко применяются в качестве слабительного средства при запорах, особенно при хронических колитах. Для этого 2 ч. ложки семян размельчают и разводят 1 стаканом кипятка. Употребляют по 100-150 мл 2-3 раза в день. Можно также 2 ч. ложки семян льна отварить в 300 мл воды, настаивать 10 минут и затем в течение 10 минут интенсивно взбалтывать, после чего процедить и принимать по 100 мл настоя при атонии кишечника.

Льняное семя



Для очищения почек рекомендуются такое средство: 1 ч. ложку льняного семени залить 200 мл воды, вскипятить и принимать полученный отвар по 100 мл каждые 2 часа в течение суток. Примочки

из льняного семени делают при твердых опухолях и при язвах на голове. Если присыпать порошком из жженных льняных семян рану, это высушивает ее и успокаивает боль и зуд.

Предварительно размачивать льняное семя (за исключением случаев, когда имеются воспаления в кишечнике) не рекомендуется, так как его разбухание должно происходить только в кишечнике. Если льняное семя смешать с фруктовым повидлом или подсластить медом, его действие усилится, так же как и при добавлении молочного сахара в соотношении 1:1.

Семена льна добавляют в состав средства от сахарного диабета, куда поровну входят стручки фасоли (без зерен), листья черники и солома овса. Вместо соломы лучше использовать зеленый овес, собранный и высушенный в стадии колошения. Для приготовления настоя 3 ст. ложки измельченной смеси заливают 3 стаканами горячей воды, кипятят на медленном огне 15 минут, затем охлаждают и процеживают. Принимают настой по одной трети или по половине стакана 3 раза в день во время еды. Об эффективности лечения обычно судят по исчезновению сухости во рту и жажды. Исходя из состояния, можно увеличивать или уменьшать объем принимаемого настоя или изменять количество приемов. Этот же настой назначают при воспалении мочевого пузыря.

При невралгической боли народная медицина советует сорвать с комнатного цветка герани несколько зеленых листков, положить на льняную салфетку (обязательно льняную, так как льняные волокна

- самое главное в лечении), прибинтовать на больное место, а сверху привязать теплый платок. Листья 2-3 раза менять на свежие. Через 2 часа боль стихнет.

В народной медицине популярен компресс из льняного семени. Его готовят следующим образом. Растертое льняное семя помещают в мешочек из марли, который опускают примерно на 10 минут в горячую воду, а затем прикладывают горячим на больное место и держат, пока он не остынет. Компресс облегчает боли, размягчает фурункулы и нарывы.

Порошок из семян льна применяется при ожогах и заболеваниях кожи. Для этого 20 г порошка надо смешать с водой, прокипятить и накладывать на обожженные поверхности кожи в виде компрессов. Кашица из семян льна и льняное масло применяются при лечении ран, кровоподтеков, трещин на открытых кожных покровах. Льняное семя, сваренное на молоке, прикладывают как компресс для лечения прыщавых шпор.

Льняное масло играет важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Оно также оказывает нормализующее влияние на функции печени, щитовидной железы, кишечника, желудка, повышает потенцию, обладает омолаживающим и ранозаживляющим действием. Установлено, что льняное масло облегчает течение беременности и родов.

Для лекарственных целей льняное масло необходимо получать путем холодного отжима (холодной выгонки). Как наружное средство льняное масло может приносить облегчение и способствовать выздоровлению при трещинах кожи, при остаточных очагах чешуйчатого лишая (псориаза), сухих кожных высыпаниях и прежде всего при болезненном опоясывающем лишае. Даже при бородавках и мозолях льняное масло, наносимое на пораженные участки кожи по 2 раза в день, может оказывать благотворное действие.

Павел СИДОРОВ



ФФИТОЧАЙ

Первобытный человек инстинктивно догадывался о пользе подогретой на костре воды с добавками различных трав, корней и ягод. Современная медицина выяснила, что чай - не только напиток, повышающий общий тонус организма, но и прекрасное средство от морщин.

Дело в том, что в организме стареющего человека содержится до 40 процентов воды, а в организме ребенка - 75 процентов. Чтобы восстановить столь необходимый водный баланс, человеку следует потреблять не менее полутора литров жидкости ежедневно. Нашей системе жизнеобеспечения необходимы минеральная вода и чай, особенно травяной. С их помощью можно улучшить качество кожи и

цвет лица, активизировать работу почек и вывести из организма вредные вещества.

ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают не менее 1 часа, процеживают и добавляют по вкусу сахар. Смесь можно заваривать в термосе.

Ягоды черной смородины сушат или используют в свежем виде. Они содержат большое количество витамина С, каротин, сахар, органические кислоты и микроэлементы (железо, йод, марганец). Черную смородину издавна применяют в народной медицине при профилактике атеросклероза, при гипертонической и других болезнях. Она способствует выведению из организма радиоактивных веществ.

ЧАЙ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА И ЛИСТЬЯМИ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 40-60 минут (можно в термосе). Настой обладает противовоспалительным и мочегонным действием. Его используют при отложении солей. Листья смородины собирают во время цветения кустов.

МОРКОВНЫЙ ЧАЙ

1 ч. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 8-10 минут. Аромат и цвет настоя напоминают зеленый чай.

Чай полезен при малокровии, некоторых желудочных и сердечных заболеваниях. Для получения сырья морковь вялят, режут тонкими ломтиками и сушат в сушилке. Хранят в хлопчатобумажных мешочках в сухом месте.

ЛИПОВЫЙ ЧАЙ

1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка. Можно залить его холодной водой и подержать на медленном огне 15 минут, затем процедить. Этот чай приятен на вкус, име-

ет запах меда.

Для приготовления сырья используют сухие цветки липы без прицветников.

Чай оказывает успокаивающее, противомикробное и потогонное действие, повышает отделение мочи и желчи. В некоторых странах липовый чай широко используют как заменитель зеленого чая.

ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ

Яблоки кислых сортов нарезают (можно с кожурой), кладут в чашку, заливают кипятком, немного настаивают и запаривают, закрыв чашку блюдцем, и добавляют по вкусу сахар. Норм и пропорций для приготовления этого чая нет.

Яблоки содержат органические кислоты, сахар, витамины А, В, РР, Р, дубильные и пектиновые вещества, эфирное масло. Соли калия, железа, кальция, фосфора и микроэлементы. В кожуре плодов найдены флавоноиды. Восточная медицина рекомендует яблоки при заболеваниях сердца и мозга.

ЧАЙ С МЕЛИССОЙ

2 столовые ложки измельченной травы заливают литром кипятка и настаивают не менее 40 минут (можно в термосе). Чай ценится за приятный аромат. Настой слабо окрашен, горьковато-пряного вкуса. Употребляют его как в горячем, так и в холодном виде. Мелисса содержит эфирные масла, витамин С, каротин, дубильные и др. вещества. Эфирные масла этого растения содержат цитраль и цитронеллал, благодаря которым настой имеет характерный лимонный запах. Напиток считается освежающим и успокаивающим. Мужчинам не рекомендуется.

ЧАЙ ИЗ КИПРЕЯ

1 ч. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка. Настой получается прозрачный, золотисто-желтого цве-

та с приятным запахом и вяжущим вкусом.

Листья кипрея содержат витамин С, каротин, алкалоиды, дубильные и др. вещества. Из микроэлементов в нем обнаружены железо и марганец. Чай оказывает успокаивающее действие, благотворно влияет на кишечник.

БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ

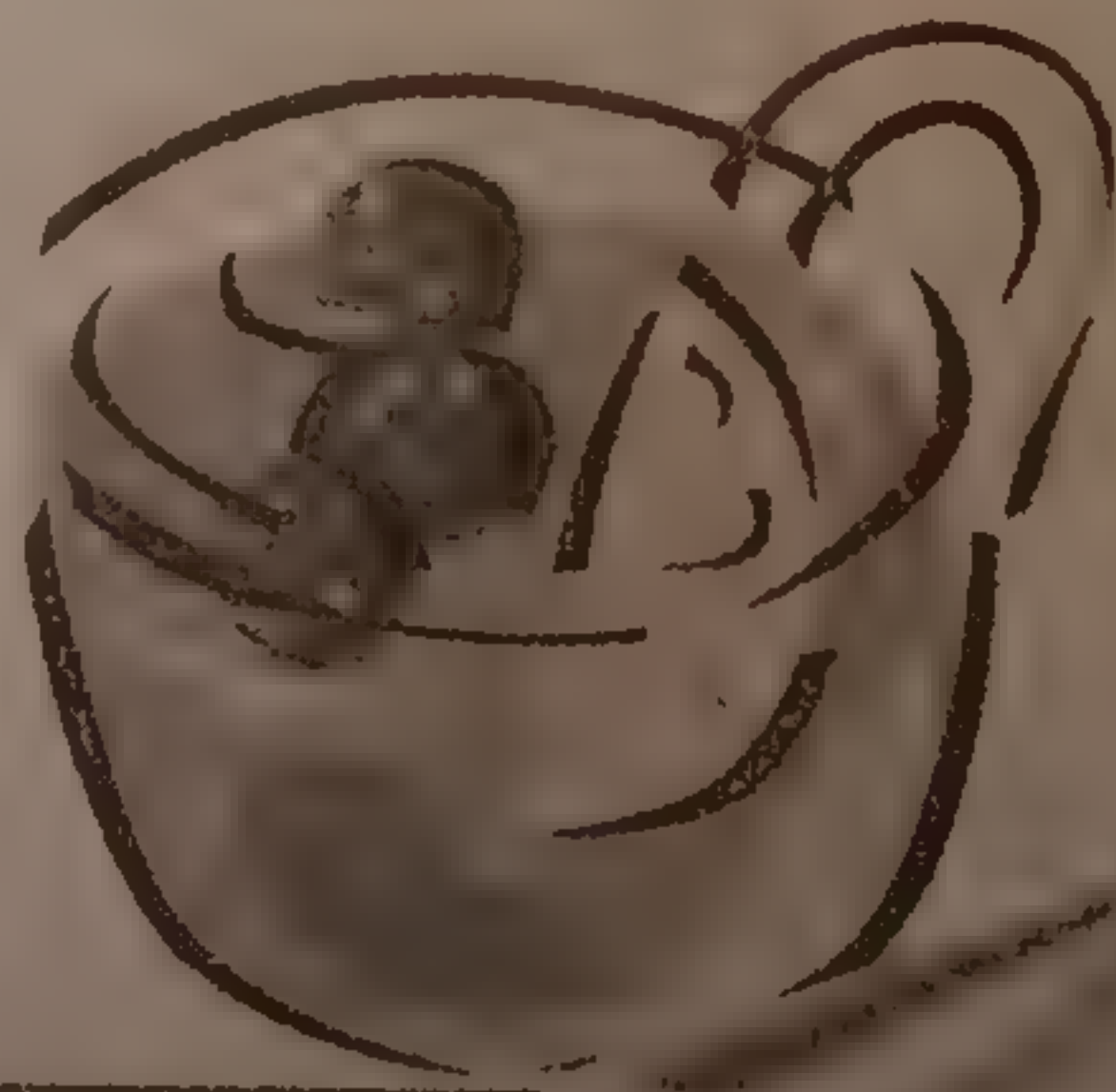
1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом холодной воды, немного настаивают и кипятят 10 минут. Настой получается темный, прозрачный, приятно-вяжущий на вкус.

Чай полезен при почечно-желчнокаменной болезни, ревматизме, артрите и диабете, оказывает мочегонное действие.

Те, у кого возникают проблемы с пищеварением, должны заинтересоваться кориандром, который в последнее время из пряностей перекочевал в разряд лекарств. Установлено, что субстанции, содержащиеся в кориандре, регулируют образование желудочного сока и убивают микробы.

МЕДИЦИНСКИЙ ЧАЙ ИЗ КОРИАНДРА

Залить кипятком две маленькие ложки листьев, через 15 минут процедить и подсластить медом. Пить 1 раз в день по стакану.





Понос - это частое опорожнение кишечника с жидкими выделениями. Часто он является следствием инфекционных заболеваний. Понос может быть реакцией организма на отравление. При этом из организма выводятся продукты брожения, слизь и болезнетворные микробы.

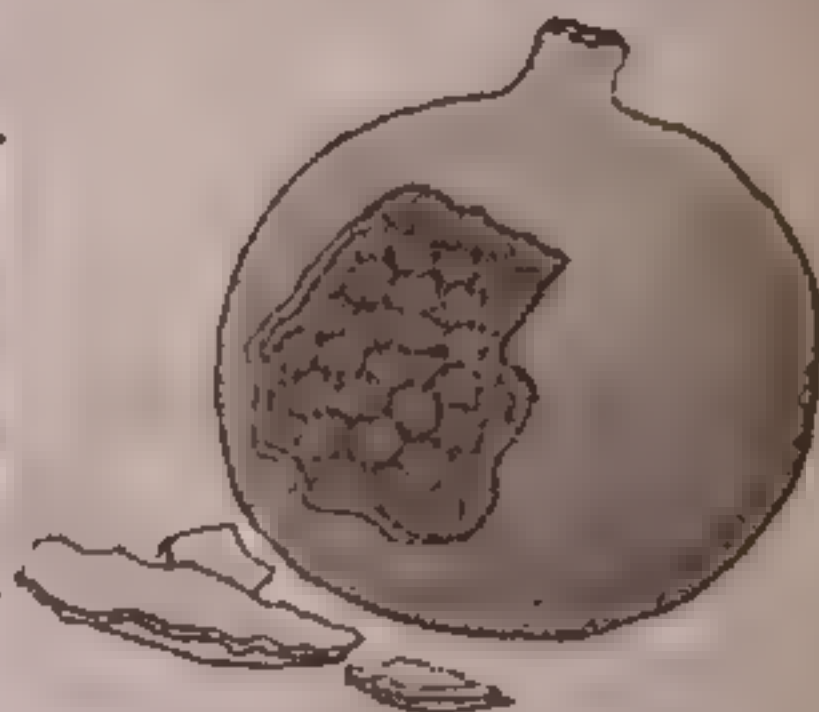
лотной: две столовые ложки смеси листьев залить двумя стаканами горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить отвар по полстакана четыре раза в день.

Отвар из коры ивы: десять граммов измельченной коры ивы залить стаканом крутого кипятка и кипятить под крышкой на медленном огне 20 минут. Дать остыть, процедить и принимать по

ных плодов груши залить одним стаканом кипящей воды, накрыть. Принимать по одной четверти стакана за 15-20 минут до еды.

Настой коры калины: 10 г измельченной коры калины залить одним стаканом кипятка. Настаивать в течение получаса, не остужая, процедить. Принимать по одной столовой ложке три раза в день до еды при поносе.

ЧТОБ ОТ ПОНОСА ПОМОГЛИ ОТВАРЫ, ТРАВКИ И ЧАИ



При тяжелом поносе у взрослых добавить в пищу половину чайной ложки толченой и просеянной кожицы куриного желудка. Для этого нужно тщательно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть ее, высушить на солнце и припудрить. Принимать с пищей один или два раза. Это старинное средство, но вечно новое и надежное.

ЛЕЧЕНИЕ ПОНОСА ОТВАРАМИ, НАСТОЯМИ И НАСТОЙКАМИ

Сильное средство при кровавом поносе - **отвар окопника**. Десять граммов окопника заваривать 200 мл молока. Принимать по 1-2 столовые ложки несколько раз в день.

Кожица граната, заваренная кипятком, издавна используется при расстройствах желудка. Заварить 1 столовую ложку кожицы стаканом кипятка, дать настояться до появления цвета и выпить всю дозу сразу.

Отвар из граната: две чайные ложки измельченной кожуры граната залить одним стаканом воды, кипятить 15 минут в эмалированной кастрюле, накрытой крышкой. Принимать по половине чайной ложки за 15-20 минут до еды при заболеваниях кишечника со склонностью к поносам.

Отвар из ягод калины с медом: полстакана ягод калины залить половиной литра кипятка, варить 8-10 минут, процедить, добавить три столовые ложки меда, перемешать. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды при поносе.

**Отвар из листьев и
ягод клюквы бо-**

столовой ложке 3-4 раза в день.

Отвар из риса: один стакан недробленого риса залить семью стаканами холодной воды. Кипятить на медленном огне до полной готовности риса. Полученный отвар без риса давать детям при поносе в теплом виде по одной трети стакана каждые два часа.

Отвар из черники: заварить ягоды черники крутым кипятком, как чай. Пить при поносе.

Отвар из плодов черники и черемухи: смешать 20 г плодов черники и 30 г черемухи. Одну столовую ложку смеси залить одним стаканом кипящей воды, кипятить 20 минут на слабом огне, процедить, пить по полстакана три раза в день.

Отвар из корня щавеля конского: одну чайную ложку корня кипятить в пяти стаканах воды, затем процедить и остудить. Принимать по 1 стакану 2-3 раза в день.

Настой корня аира и коры дуба: смешать взятые в равных количествах кору дуба и корень аира. Одну столовую ложку этой смеси залить одним стаканом кипящей воды. Настаивать полчаса. Принимать по одной четверти стакана 3-4 раза в день перед едой.

Настой корня алтея, травы зверобоя и плодов рябины: смешать 20 г корня алтея, 30 г травы зверобоя и 40 г плодов рябины. Одну столовую ложку этой смеси залить половиной литра кипятка. Настаивать один час, процедить. Пить по полстакана четыре раза в день.

Настой плодов груши: две столовые ложки измельченных суше-

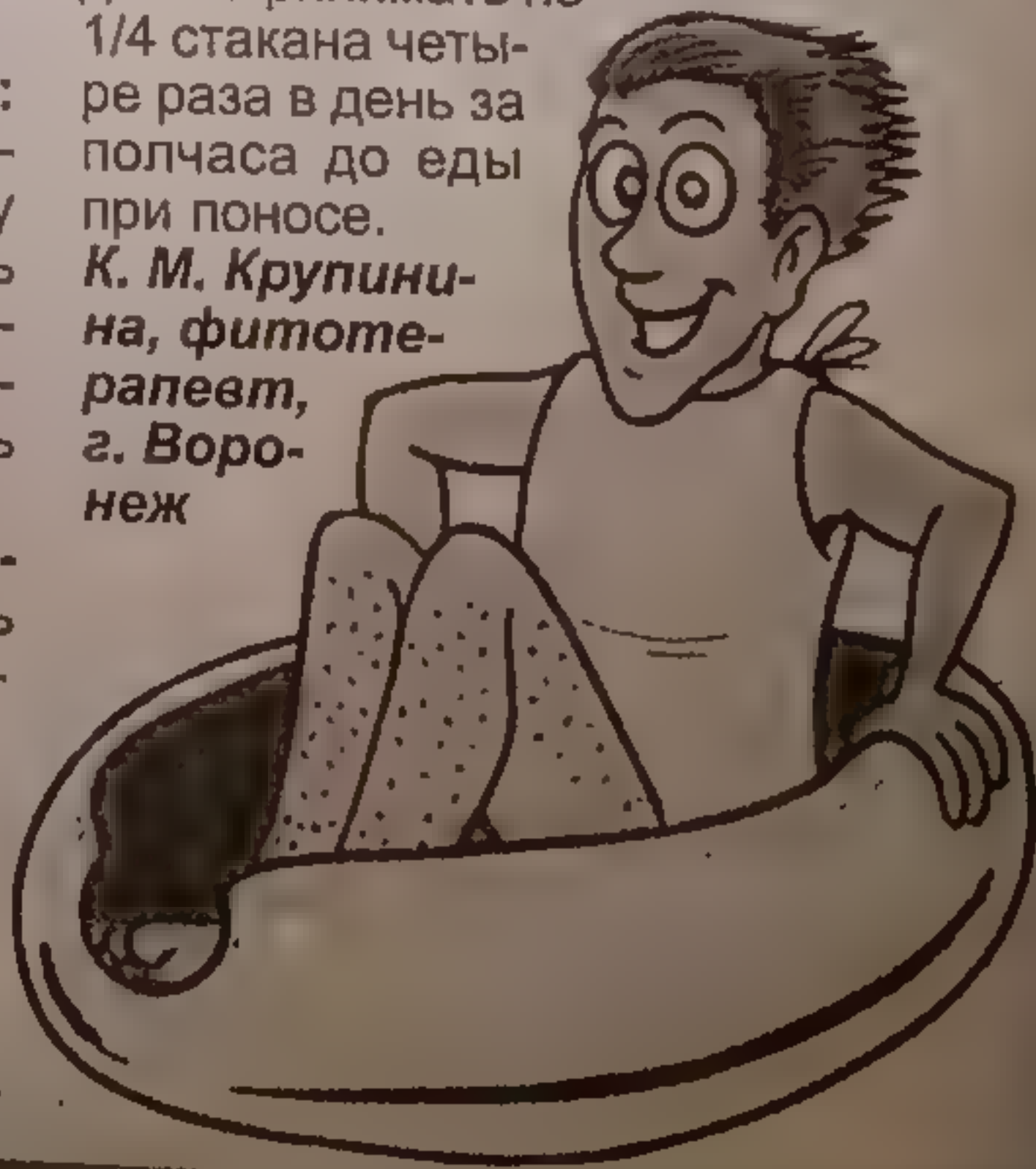
**Настой со-
плодий (ши-
шек) ольхи:**

две столовые ложки соплодий (шишек) ольхи поместить в эмалированную посуду, залить одним стаканом горячей кипяченой воды, накрыть крышкой и держать на водяной бане 15 минут.

Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, оставшееся сырье отжать, объем полученного настоя довести до одного стакана. Хранить настой в прохладном месте не более двух суток. Принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды как вяжущее средство.

Чай из ягод калины: одну столовую ложку ягод калины залить одним стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/4 стакана четыре раза в день за полчаса до еды при поносе.

**К. М. Крупини-
на, фитоте-
рапевт,
г. Воро-
неж**



ЛЕЧИМ ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ



Печень является самой крупной железой нашего организма. Ее масса составляет около 1,5 кг, а за счет содержащейся в ее сосудах крови она увеличивается до 2 кг. По многообразию выполняемых функций ее можно без преувеличений назвать главной биохимической лабораторией человеческого организма. Печень и трудно, и легко лечить, т. к. она очень чувствительна к любым изменениям в организме.

Расторопша считается сильнейшим лекарственным растением при лечении болезней печени, герпеса, цирроза, желтухи.

После перенесенного острого гепатита в качестве дополнительного лечения назначают прием: 1 ч.л. семян залить 250 г кипящей воды, настоять 10-20 мин. и процедить. Пить небольшими глотками по 1 чашке утром натощак, за 30 мин. до обеда и перед сном.

Чай из расторопши можно смешать с чаем из перечной мяты, этим достигается не только улучшение вкуса, но и во многих случаях усиливается действие.

Или 2 ст. л. семян расторопши растереть в порошок, залить 0,5 л воды и кипятить на медленном огне до испарения половины объема жидкости. Процедить, пить по 1 ст. л. каждый час в течение дня.

Великолепно восстанавливают и нормализуют работу печени листья и почки березы. Из них готовят настой, который не имеет побочных действий.

2 ст. л. листьев и 1 ст. л. почек березы залить 1 стак. кипятка, добавить пищевой соды на кончике ножа, настоять 1 час при комнатной температуре. Процедить и пить по 1/2 стак. 4 раза в день до еды.

Свежие корни лопуха есть, сушеные отваривать как чай и пить. А также пить густой отвар корней шиповника и молодые побеги черной смородины.

При заболевании печени в крови иногда повышается билирубин. В качестве желчегонного средства используется рябина: 1 кг ягоды засыпать 600 г сахара, настоять 3-4 часа, затем кипятить полчаса. Пить по 1



ст. л. 3-4 раза в день.

Рыльца кукурузы содержат эфирные и жирные масла, витамин С и К и др. вещества, которые оказывают благоприятное влияние при забо-

леваниях желчных путей. Очень важно, что входящие в состав кукурузного масла насыщенные жирные кислоты обладают способностью снижать количество холестерина в крови. При желчнокаменной болезни эффект масла трудно переоценить.

Отвар: 1 ст. л. кукурузных рылец залить 1 стак. кипятка, настоять 2 ч., пить по 1 ст. л. 4-5 раз в день.

При холециститах и холангитах применяют отвар бессмертника: 3 ст. л. цветков залить 200 мл кипятка и нагревать на водяной бане 30 мин., процедить, отжать, долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/2 стак. в теплом виде 2-3 раза в день за 15 мин. до еды.

Мощное желчегонное действие оказывает сок черной редьки. Свежеприготовленный сок пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15-20 мин. до еды в течение 10-20 дней.

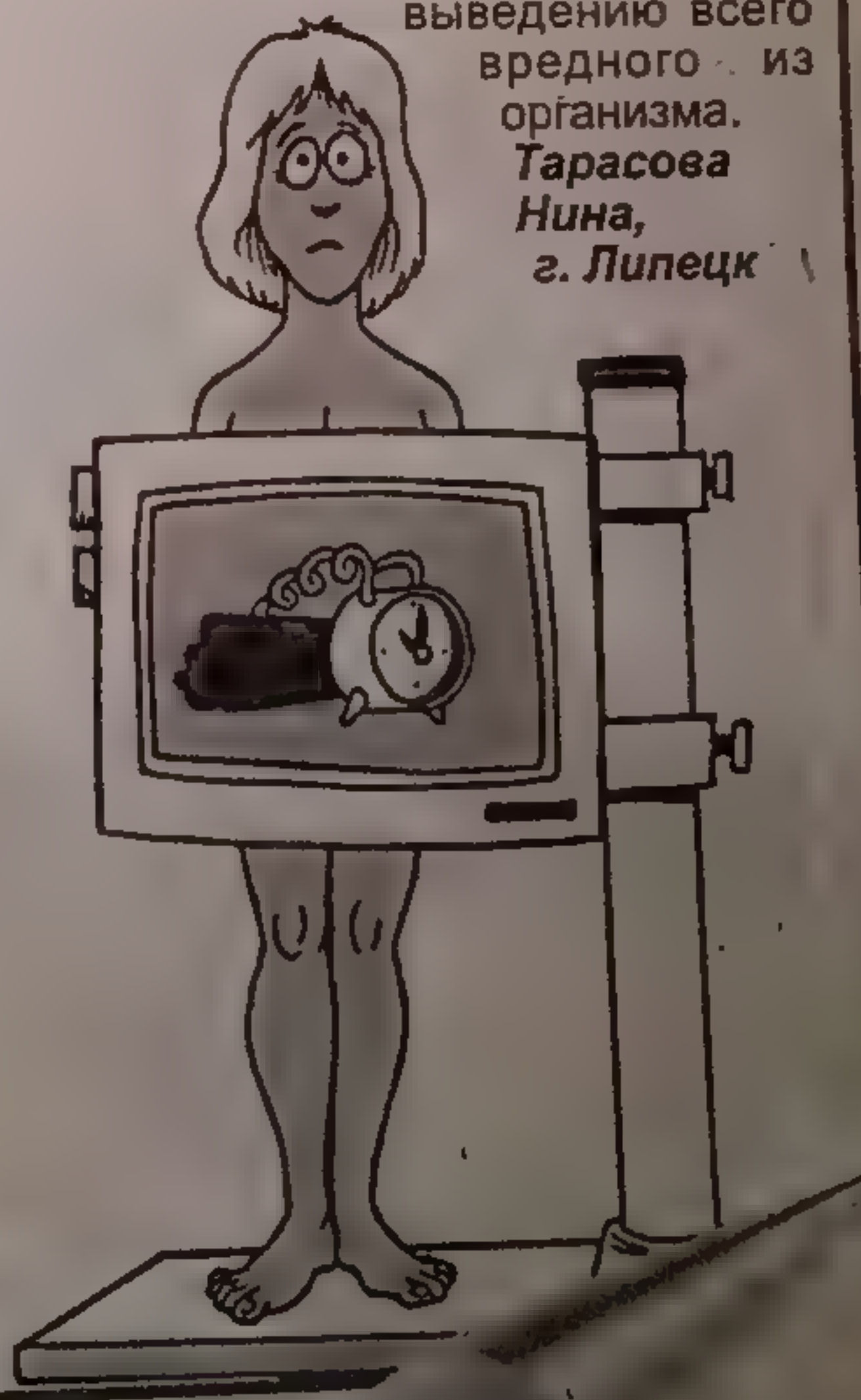
Цирроз - это состояние печени, когда количество разрушаемых клеток равно или превышает количество восстановленных клеток. Если больной ежедневно станет съедать 50-100 г творога, то с каждым днем у него на несколько клеток будет восстановлено больше, но это так незначительно только на первый взгляд. А дело идет вперед! Если в течение года пропустить хоть один

день приема творога, то печень сразу же даст сбой, и все труды напрасны. В день нужно съедать по 50-100 г творога, при любых обстоятельствах, считая это лекарством.

При этом необходимо позаботиться не только о восстановлении клеток, но и о том, чтобы восстановленных клеток как можно меньше разрушилось. Для этого нужно исключить никотин, алкоголь и употреблять настой из крапивы. Ведь крапива - это природная сера, которая нейтрализует яды и освобождает печень от излишней нагрузки.

При любых заболеваниях нужно, прежде всего, позаботиться о печени - снять с нее нагрузку. Принимать мочегонные травы, чтобы заставить работать почки или принимать потогонные средства, чтобы выбросить яды через пот. Чтобы заставить работать ЖКТ, употребляйте клетчатку, т.к. она способствует быстрому

выведению всего вредного из организма.
Тарасова
Нина,
г. Липецк



КИШЕЧНИК НЕ ЛЮБИТ...

Продукты, богатые растительной клетчаткой, усиливающие перистальтику: гречневую кашу, яблоки, сливы, морковь, свеклу, зеленый лук, капусту, морскую капусту, йогурты, кефир, простоквашу. Кишечнику больше по нраву слегка теплые напитки и блюда. Хорошо утром натощак выпить стакан простой или минеральной воды комнатной температуры или настой чернослива, приготовленный накануне вечером. Желательно начинать завтрак яблочком или киви, а потом, через 15 минут, выпить свежесжатый апельсиновый или грейпфрутовый сок. Ужинать надо не позднее 19-20 часов. Легкоусвояемыми продуктами: отварной рыбой, творожной запеканкой, омлетом, овощным рагу, молочной кашей. Хорошо перед сном выпить стакан кефира. Необходимо справлять нужду "по-большому" каждый день, желательно утром. В среднем, за сутки, кишечник перерабатывает около 4 кг пищи. Замечательно, если хозяин кишечника - весельчак. Американские специалисты считают, что угрюмые и нервные люди чаще страдают от запоров. Хороши ежедневная зарядка, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе. Приятен и полезен кишечнику легкий массаж живота, улучшающий кровообращение в брюшной полости.



КИШЕЧНИК НЕ ЛЮБИТ...

Острую, жирную, пряную и копченую пищу, алкогольные напитки. Возражает против использования перетопленных жиров, оставшихся после предыдущей готовки. Переедание сладостей, фруктов, ягод, орехов грозит вздутием живота. Процессы гниения и брожения в кишечнике остановит чеснок. Рекомендуется просто проглотить зубчик чеснока раз в день, не разжевывая. Нельзя неумело и бесконтрольно применять антибиотики. Измененная микрофлора кишечника не способна дать отпор чужеродным микробам. В результате может развиваться дисбактериоз. Не надо увлекаться клизмами и слабительным.

Любителям новых модных диет не советуем голодать больше одного дня. Простой в работе, равный двум дням, грозит кишечнику запором.

Расплата за малоподвижный образ жизни, частые запоры, подня-

тие тяжестей - геморроидальные шишки, влекущие за собой зуд, жжение, боль, кровотечение.

ОДНО РАССТРОЙСТВО

Расстройство кишечника (понос или диарея) - нередко симптом различных, в том числе инфекционных, заболеваний: дизентерии, сальмонеллеза, ферментной недостаточности. Может быть и аллергическая реакция на пищевые продукты (молоко, жирные сливки, сметана).

Скорая помощь:

Какой бы диагноз не поставил врач, строго следуйте его рекомендациям, а также:

- * Устройте чайный разгрузочный день - 6-7 стаканов горячего крепко заваренного, но не очень сладкого чая;

- * 2-3 дня включайте в рацион отвары и кисели из черники и плодов черемухи, рисовую кашу на воде;

- * ешьте не реже 3-4х раз в день, не передайте.

КОГДА ЖЕЛУДОК "НА ЗАМКЕ"...

Ничто так недомогает кишечник, как запоры - скопление отходов в толстой кишке. Длительные запоры (более 48 часов) нарушают "кишечный ба-

рьер". В кровь попадают крупные молекулы гниения и брожения, которые отравляют наш организм. Систематически повторяющиеся запоры должны насторожить: они могут быть ранним симптомом злокачественных образований в толстой кишке.

Скорая помощь:

Размочите по 100 г инжира, кураги, чернослива без косточек, лист алоэ провернуть через мясорубку, смешать, добавив 100 грамм меда. Принимайте профилактически по столовой ложке, разбавленной 1/2 стакана теплой кипяченой воды, вечером перед сном, а в качестве лечебного средства - 3 раза в день после еды.

Пищу готовьте на пару или запекайте. Откажитесь от протертой рафинированной пищи. Ограничьте в рационе все, что имеет резкий вкус: редьку, редис, чеснок, лук, хрен, горчицу, перец. Также цельное молоко; рис, жирное и острое, шоколад, натуральный кофе, крепкий чай. Готовьте супы на овощном отваре, салаты из свежих овощей с растительным маслом, молочнокислые продукты, сухофрукты, мед, мармелад, соки - все они нормализуют работу кишечника.



СОК ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА

0,5 кг зрелых плодов боярышника размять деревянным пестиком, добавить 1/2 стакана воды, нагреть до 40°C и выжать сок в соковыжималке. Принимать по столовой ложке три раза в день перед едой.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ГРЕЧИХИ ПОСЕВНОЙ

Одну столовую ложку цветков (без верха) заварить двумя стаканами кипятка, настоять два часа в закрытом сосуде и процедить. Пить по 1/2 стакана три-четыре раза в день.

НАСТОЙКА ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Плоды шиповника истолочь, заполнить ими на 2/3 пол-литровую бутылку, залить водкой. Настаивать в темном месте в течение двух недель, ежедневно взбалтывая. Принимать по 20 капель на кусточке сахара.

По этому же рецепту можно приготовить настойку из целых плодов шипов-

ника. Принимать, начав дозу с пяти капель и увеличивая ее каждый день на пять капель. Доведя дозу до 100 капель, снова постепенно уменьшать ее до пяти капель.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА БОЛЬШОГО

Одну столовую ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут. Выпить за час глотками (суточная доза).

СОК ПОДОРОЖНИКА БОЛЬШОГО

Хорошо вымытые листья нарезать, намять и выжать сок. Смешать его с равным количеством меда и варить 20 минут. Принимать по две-три столовые ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

ОТВАР ЛИСТЬЕВ ЗЕМЛЯНИКИ ЛЕСНОЙ

20 г измельченных листьев залить стаканом кипящей воды, кипятить 5-10 минут, настаивать в течение двух часов, процедить. Принимать по столовой ложке три-четыре раза в

Хочу через газету обратиться к людям. Дело в том, что я болею атеросклерозом. Боюсь выходить на улицу, потому что хожу как пьяная, хоть палочку бери, часто падаю. Пила ноотропил, делала уколы, но толку нет. Может кто-нибудь знает, как облегчить мое состояние?

Заранее благодарна, Н.И. Ростова

ЛЕЧИМ АТЕРОСКЛЕРОЗ

день. Листья земляники обладают мочегонным действием, и наряду с солями из организма выводится и избыток холестерина.

СМЕСЬ ХРЕНА СО СМЕТАНОЙ

Хрен натереть и смешать со свежей сметаной в пропорции: столовая ложка хрена на стакан сметаны. Принимать во время еды по столовой ложке три-четыре раза в день.

МЕЛИССА

Прекрасно снимает нервные спазмы, улучшает работу мозга, уменьшает головокружение и шум в ушах. Мелиссу в любом виде, свежем или сушеном можно добавлять в чай или готовить отвар:

столовая ложка травы на 200 мл кипятка. Употребление мелиссы не имеет особых противопоказаний, по-

этому ее можно применять длительное время.

ОТВАР КОРНЯ ХРЕНА

250 г хрена вымыть, обтереть (в воде не держать), натереть на крупной терке, залить 3 л кипяченой воды и кипятить 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана три раза в день.

ЛУК И ЧЕСНОК

Использовать в целом или растертом виде, а также в виде сока (можно смешать с медом 1:1 или 1:2). Принимать сок по столовой

ложке три-четыре раза в день до еды.

СИРОП ЛУКА

Одну большую луковицу (около 100 г) натереть, засыпать 1/2 стакана сахарного песка, настоять сутки. Принимать по столовой ложке через час

после еды или за час до еды три раза в день.



Исцелись сам!

ЧЕМ И КАК ЛЕЧИТЬ

ГОРМОНЫ И СЕРДЦЕ

Моя знакомая пьет гормональные препараты, чтобы избавиться от проблем с сердцем. Неужели это правда полезно? Я с сомнением отношусь к гормонозаместительной терапии вообще, так стоит ли ее использовать еще и для профилактики проблем с сердцем?

И. Дервененко, Орел

На вопрос отвечает академик Рафаэль Гегамович ОГАНОВ, директор ГНИЦ профилактической медицины МЗ РФ:

На сегодняшний день точка зрения такова: не надо всем женщинам подряд проводить гормонозаместительную терапию с целью предупреждения сердечно-сосудистых за-

болеваний. ГЗТ имеет свои плюсы, но она не должна использоваться только по возрастным показаниям: пришел климакс - назначили. Гормонозаместительную терапию должен назначать врач, исходя из состояния конкретного пациента.

С 3 ДО 7 ЛЕТ.

ЛЕЧИТЬ ЛИ РАХИТ?

Некоторые считают, что рахит сам проходит у детей к 4 годам, поэтому его можно не лечить. Так ли это?

Л. Оношко, Ульяновск

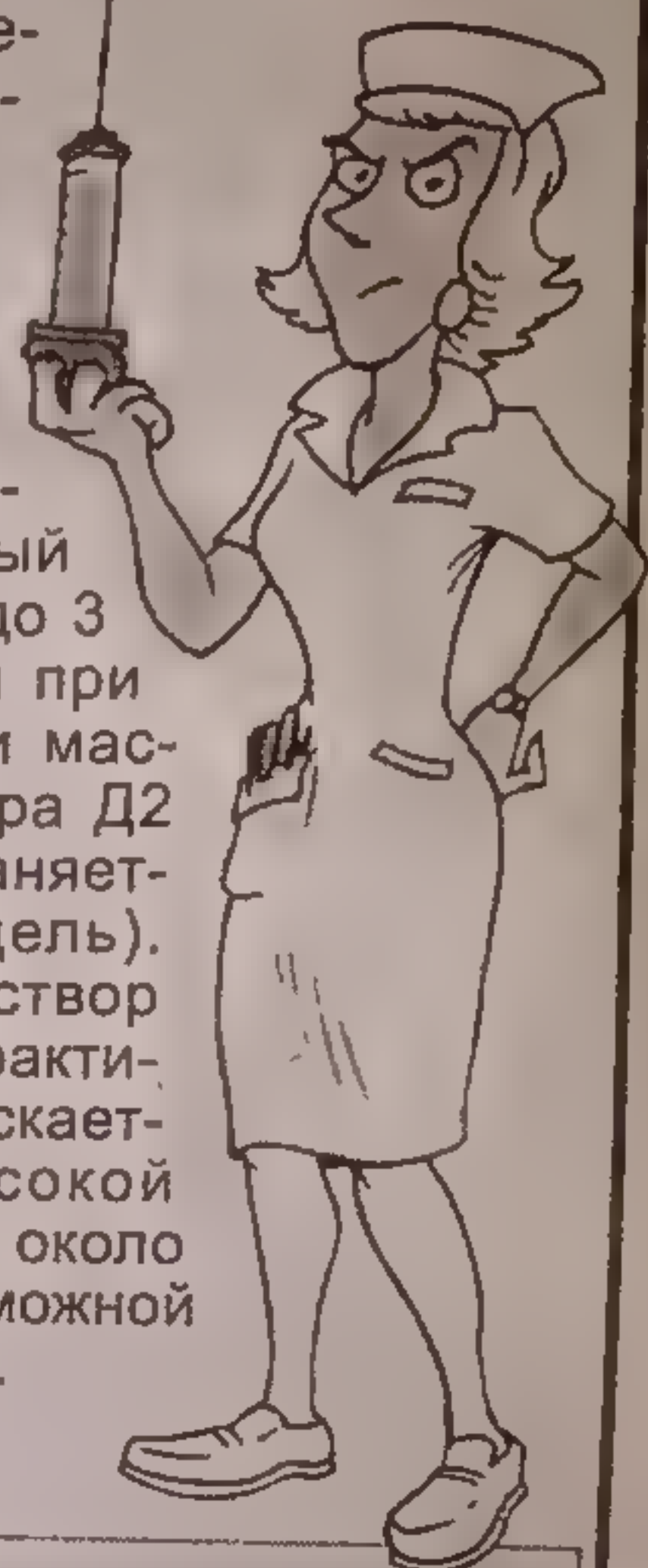
На вопрос отвечает педиатр Татьяна ВЕРЕСОВА:

- Нет, если рахит не лечить, остаются стойкие костные деформации скелета, могут быть сколиоз (искривление позвоночника), плоскостопие.

Может развиваться деформация костей таза, очень часто развивается кариес молочных, а потом и постоянных зубов. В тяжелых случаях возможны спонтанные переломы костей, отставание в росте. Частым спутником рахита является малокровие (анемия). В школьном возрасте может появиться близорукость.

Часто детям при рахите назначают витамин Д. Он бывает на масляной, спиртовой и водной основе. Водный раствор витамина Д3 считается наиболее удобным для лечения и профилактики рахита, так как быстро всасывается из желудочно-кишечного тракта. Эффект после назначения водного раствора отмечается более длительный (сохраняется до 3 месяцев), чем при использовании масляного раствора Д2 (эффект сохраняется до 4-6 недель). Спиртовой раствор витамина Д2 практически не выпускается из-за высокой дозы (в 1 капле около 4000 МЕ) и возможной передозировки.

Юлия
ЭКАРЕВА



Родная УСАДЬБА



Читатели "Родной усадьбы" часто задают вопрос: "Почему на ваших фотографиях кусты томатов увешаны плодами, и ботвы почти нет, а у нас, наоборот, буйная зелень, а плодов что-то и не видать?" Многие огородники не признают такое важное мероприятие по уходу за томатами, как пасынкование. В этом - и вся проблема. Опыт с вами делятся настоящие профессионалы.

Известно, что выращивание картофеля из клубней приводит к вырождению сорта из-за накопления различных заболеваний, прежде всего вирусных. Один из способов борьбы с вирусами картофеля, приводящий к вырождению сортов - выращивание клубней из семян. Об этом - в нашей газете!

В свежем номере "Родной усадьбы" читайте также о таких напастях, как морковная гниль, майский жук и борьбе с ними.

МОЯ ЛЮБОВНАЯ КУХНЯ

В Валентинов день, если вы правильно научитесь пользоваться "любовной кухней", то в полной мере сможете постигнуть все тайны и всю красоту любовных отношений между мужчиной и женщиной, и разрешить многие вопросы, которые стоят у вас на пути. О секретах любовной кухни и ее рецептах читайте в свежем номере.

Быть худым - тоже проблема. Многие женщины хотят иметь в своем арсенале привлекательные округлые формы. К примеру, на ужин в диете для худых предлагаются макароны с ветчиной, обильно посыпанные тертым сыром, большая порция салата, заправленного оливковым или другим растительным маслом, или майонезом. Большой кусок хлеба с маслом и сыром или с колбасой, или с ветчиной. Пол-литра молока.

Чай, являясь фаворитом среди напитков, не перестает удивлять нас своими возможностями, которые надо только умело использовать.

КАК ПОЛИП ОТ МЕНЯ ОТЛИП

Здравствуй, дорогой "Семейный лекарь". Сейчас очень многие интересуются народными рецептами. Вот и я хочу рассказать, как вылечилась от неприятной и опасной болезни - от полипа шейки матки.

Когда у меня врачи обнаружили это заболевание, то сказали, что полип надо удалять. И пять лет назад я согласилась на операцию. Но потом он снова вырос. Простую операцию мне делали без наркоза, я ее очень тяжело пережила. И когда возникла необходимость нового хирургического вмешательства, я испугалась, все тянула с операцией. В то же время знала, что такая болезнь чревата опухолью и очень плохими последствиями.

Одна моя сотрудница, узнав о моем недуге, посоветовала лечиться чистотелом. Сама она с помощью этой травы вылечила свою дочь. И я решилась на эксперимент. Дождалась мая, когда зацвел чистотел. Нашла, выкопала с корнем, промыла, подсушила, пропустила через мясорубку. Через марлю отжала сок и смешала его с водкой 1:1. Настаивала в темноте и прохладе 10 дней. Пила за час до еды по 1 чайной ложке, запивая водой, потому что он очень пахучий. Через некоторое время стала принимать по столовой ложке, тоже запивая водой. И так принимала, пока все не выпила.

Пришла к врачу, сразу ничего ей не рассказывала. Она осмотрела меня и удивилась: от полипа и следа не осталось.

И. И. Слепцова, г. Энгельс-21 Саратовской обл.

МАМА МОЯ ЛЕЧИЛА САМА

В детстве, после войны, я жила в такой местности, где поблизости не было ни больниц, ни аптек. Нас, детей, мама лечила своими средствами. Вот сейчас больницы, поликлиники, да все равно дети есть дети, и постоянно простывают, то варенки в садике забудут просушить, то валенки оставят в луже растаявшего снега. По поликлиникам не набегаешься.

Так вот, если у кого-то поднималась высокая температура, мама чистила несколько зубчиков чеснока, заворачивала их в двухслойную ткань (марлю или бинт) и легонько расколачивала их деревянным пестиком. Когда чеснок был основательно размят, она намазывала проступившим из ткани соком чеснока подошвы ног, ладошки и виски больного ребенка. Потом укутывала. Если простуда была сильная, она выжимала чесночный сок (примерно с чайную ложечку) в стакан и добавляла немного воды, этим раствором натирала спину и грудь ребенка. Еще натирала несколько разбавленным 9-процентным яблочным уксусом стопы ног до щиколоток, руки до запястий и височки. Натирала также и водкой.

Такие натирания применяла и я, когда мои дети были маленькими, а теперь этими же методами лечу внуков. Недавно старшая дочь привела ко мне внука Витюню. Ей нужно идти работать в ночную смену, а он заболел. На случай если у ребенка поднимется температура, оставила таблетку парацетамола. Она ушла. Вид у Витеньки был такой, что, похоже, начинался жар. Измерила температуру - 38,3. Дала ему половинку таблетки. Прошел час - температура не снижалась. Тогда я прополоскала ему горло раствором яблочного уксуса, уложила в постель, натерла водкой, укутала. К вечеру температура спала, и внук спокойно уснул. Водку для натирания я покупаю в магазине, иногда,

если достану, использую самогон. Ни в коем случае не советую применять для натирания пойло, которое продают алкашам подпольные поставщики алкоголя. Перед натиранием я отливаю немного водки в маленькую бутылочку из-под витаминов, закрываю пробкой. Наливаю в эмалированную кружку горячую воду, ставлю туда бутылочку. Таким же образом подогреваю и небольшую дозу разбавленного яблочного уксуса.

**Мария Иосифовна Рудых, п. Мамониха,
Пинежский район Архангельской области**

ГРИППОЗНАЯ ЭПИДЕМИЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Расскажу следующую историю из моей жизни. Дали мне в 1996 году осенью путевку в санаторий. Настроение хорошее. Однако перед самым отъездом привязался ко мне сильный насморк.

А в то время свирепствовал грипп. Жена ворчит: "Куда ты, гриппозный, поедешь?" - "Не переживай, - говорю, - вылечусь!" Взял я с собой природный аспирин - кору ивы (вербы). Заваривал ее в поезде кипятком, пил и прибыл в санаторий здоровым. Пошел в первый же вечер на танцы, как водится. Но народу на танцах было что-то скудно. Мне объяснили, что очень многие отдыхающие лежат в своих комнатах пластом - гриппом болеют. Я достал из своей дорожной сумки кору ивы, разложил ее на кучки, чтобы всем "гриппозникам" хватило, раздал и... больные быстро поправились, напившись отвара коры ивы. Вечером уже следующего дня на танцах было шумно и весело.

**В.П. Завьялов, г. Сатка,
Челябинская область**

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТАТИТА!

Здравствуй, дорогая редакция "Семейного лекаря". Мне 66 лет. В июне 2002 года у меня взбунтовался простатит, дремавший и развивавшийся около 15 лет. От диких болей внизу живота я не находил себе места, без конца тянуло в туалет, но никак не мог помочь.

Десять дней я ходил с привязанным катетером и бутылкой. Родственники мне посоветовали применить народный способ излечения такого заболевания - с помощью луковой шелухи. Делал я так: кипятил в одном литре воды две горсти шелухи, настаивал в течение трех минут и пил по

1/2 стакана три раза в день. Через десять дней мне катетер поставили в живот, а на 18-й день я размочился, убрал бутылку, трубку заглушил.

Ходил на прием в поликлинику три раза. Последний раз из-за опухшего яичка. Оно опухало у меня два раза, я его вылечил все той же луковой шелухой. Через год трубку сняли, отверстие затянулось через три недели. Я до сих пор продолжаю периодически пить настой шелухи лука и красный корень, который покупаю в аптеке. С помощью народной медицины я также хочу вылечить ноги и застаревший склероз. К сожалению, от последнего рецепта пока не нашел.

**Г. П. Маркин, 456217,
Челябинская область,
г. Златоуст, ул. Урицкого,
д. 3а, кв. 3**

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ОТ ВСЕХ БЕД - ОДИН ОТВЕТ!

Здравствуй, дорогой "Лекарь". Вот хочу написать о забытом лекарстве. Лекарство это раньше в России было на почетном месте, широко известно. Но в последнее время о нем стали забывать. А зря. Говорю я о репе. Посудите сами. Вареная репа помогает при подагрических болях, отваром наши предки полоскали рот при зубной боли, пили его при бронхите, простуде, ларингитах, астме, при бессоннице и сердцебиении, как успокаивающее.

Отвар из репы в нашей семье готовится так: берем два стакана кипятка и заливаем четыре ложки измельченной репы. Пьем по 50 г отвара три раза в день.

Репа содержит янтарную кислоту, аскорбиновую, витамины B1, B2, B6, PP. Витамина C в репе больше, чем в апельсинах и лимонах. А содержание сахара больше, чем в самых сладких сортах яблок.

Иван Фокин, г. Пенза

МУЧИЛИ БЕССОННЫЕ НОЧИ

Уважаемая газета! Хочу немного и я поразглагольствовать на странице своей любимой газеты. Что такое бессонница и откуда она берется? Многие специалисты утверждают, что она результат неправильного образа жизни или постоянного насилия над организмом. На насилие организм отвечает агрессией: не дает спать, не разрешает ночью отключаться от дневных забот и мыслей.

И ТРАВЫ МОГУТ БЫТЬ ОТРАВОЙ

Я на протяжении нескольких лет спала всего 2-3 часа в сутки. За долгую супружескую жизнь мы с мужем так и не научились жить безмятежно. Дети взрослые, внуки растут, а я продолжаю работать, да еще на мне куча домашних и хозяйственных забот. У нас в двух местах земельные участки, мы с мужем работаем на них с ранней весны до глубокой осени. Сна нет, а я по врачам ходить не люблю, от лекарств прока не вижу. Попробовала лечиться самостоятельно.

Где-то прочитала, что пустырник является хорошим успокаивающим средством. А на нашем участке это растение было. Я сорвала горсть, заварила кипятком в стакане. И на сон грядущий выпила. Утром глаза открыла - ничего не пойму. Все идет кругом, состояние препротивное, подташнивает. Постепенно сообразила, что это я отравилась пустырником. Ведь его надо пить каплями, а я сразу полстакана выпила.

ТЕЛЕВИЗОР ВЫКЛЮЧАЙ, ВРЕМЯ СНА НЕ ПРОЗЕВАЙ

Тот случай помог мне осознать, что к собственному здоровью надо относиться очень тщательно. И мужа своего стала настраивать на такой лад: не перегружаться, вести как можно более спокойный образ жизни. Если раньше мы с мужем ложились спать после полуночи, то теперь телепередачи мы стали смотреть только до 22 часов.

На ночь выпиваем по стакану воды с ложечкой меда и лимоном или домаш-

ним яблочным уксусом.

Сон у меня налачился. Раньше я вставала по 7-8 раз за ночь. Теперь если и проснусь среди ночи, то сразу же засыпаю снова.

Л. Ф. Константинова,
г. Кимры Тверской области

ЛЕЧИТ ЗДОРОВО МАСЛО КАСТОРОВОЕ

Добрый день, сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Я приобрела книгу "Мед и другие естественные продукты". И прочитала в ней много интересного о яблочном уксусе, меде, ламинарии, о значении йода, о кукурузном и касторовом масле. Почерпнула кое-что полезное для себя. В частности, о касторовом масле, которое, оказывается, применяется не только как слабительное. Вот хочу поделиться этими знаниями с читателями, чтобы были всегда здоровы.

Касторовое масло успешно применяют для выведения бородавок. Его втирают в бородавку в течение 20 минут на ночь и утром.

Им лечат язвы на теле. Им смазывают пупок новорожденного, если пупок плохо заживает.

При простуде или бронхите делают смесь из одной столовой ложки скипидара и двух столовых ложек касторового масла. Сначала разогревают касторовое масло, потом в него добавляют скипидар. Смесь на ночь слегка втирают в грудь, тепло укутываются. При сильной простуде эту процедуру проделывают три раза в день.

При геморрое наружной части ануса также помогает касторовое масло, смягчая слизистую и способствуя ликвидации заболевания.

Автор книги описывает, что у одного его пациента было около дюжины "печеночных пятен", появляющихся с возрастом на руках. Он посоветовал больному тщательно втирать касторовое масло в кожу на ночь и утром. "Через месяц все пятна исчезли", - сообщает автор.

Василиса Пилова,
Саратовская обл.

ЛЕПЕСТОЧКИ ОТВАРИ, И ГЛАЗОНЬКИ ПРОТРИ

Здравствуй, уважаемый "Семейный лекарь". Была у меня такая пренеприятная болячка под названием блефарит - воспаление век. Уж не знаю заразная эта болячка, или может она передается по наследству, только доченьки мои страдали как и я. Так вот, избавилась я от нее достаточно легко. Самым простым способом оказалось - сделать массаж ресниц и промыть веки отваром ноготков. Ноготки нужно использовать оранжевые махровые, а не желтые. Возьмите щепотку их лепестков, залейте водой и отварите.

Промывать глаза и делать на веки компрессы надо 2 раза в день 20 дней подряд. Потом 10 дней перерыв. И еще раз повторите. У моих дочерей уже 27 лет нет блефарита. А рецепт этот я вычитала в книге "Целебные клады Восточной Сибири", 1976 года выпуска. Фамилия ее автора, кажется, Телятьев.

Вера Леонидовна Воронина,
г. Н. Новгород

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

СРАЗУ - СЕРЕБРО НА ЯЗВУ

Дорогой "Лекарь". Расскажу историю из своей жизни. После инсульта моя мама оказалась прикована к постели. Она потеряла речь, память, недвижима, лежит только на правом боку вот уже 2 года.

Через 9 месяцев у нее на правой голени открылись две раны. Врач сказал, что это трофические язвы и они плохо заживают. Маме, и правда, становилось все хуже. Но потом знакомая подсказала полечить ее серебром.

Натрий серебра 25-процентный я заказала в аптеке по рецепту хирурга. Хранила его в темной бутылочке в темном месте. А лечила так.

Сначала обрабатывала маме раны раствором перекиси водорода и немного подсушивала. Потом, сложив марлю в 4 - 6 слоев, смачивала ее в серебре и накрывала язвы. Затем заматывала льняной салфеткой, а сверху завязывала косынками. Так делала раз в сутки. На следующий день все осторожно отмачивала слабым раствором марганцовки (так как марля присыхала) и - опять перекись водорода и натрий серебра. Ни в коем случае не прикладывайте целлофан - рана должна дышать.

Улучшение началось где-то на исходе третьей недели. Одна рана затянулась за месяц, вторая - за полтора. Месяца через три, правда, они снова открылись. Но я уже знала, чем лечить. Спустя 10 дней все зажило. Прошел год, и язвы больше не появлялись.

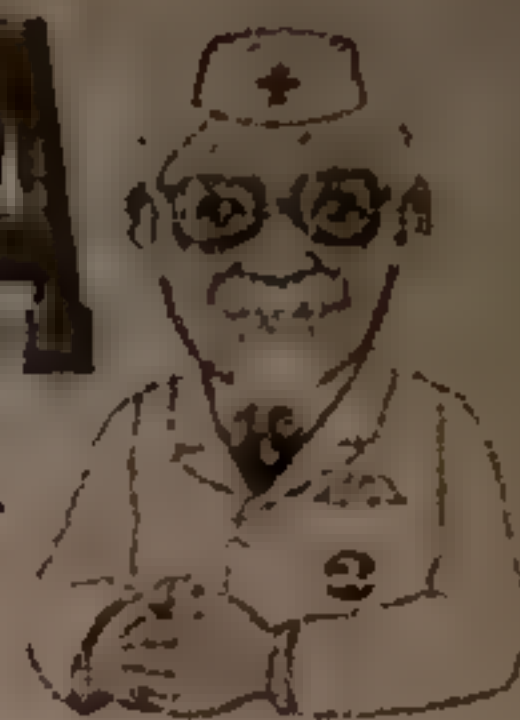
Кстати, еще под ногу ей я клала валики, которые сшила из старых капроновых колготок. Отрезала верхнюю часть нужного размера и набила мелко нарезанными остатками. Надо, чтобы рана, по возможности, не касалась постели и нога хотя бы немного была на весу. А валики такие очень удобны для лежачих больных. Маме я подкладываю их и под руки.

А еще для предупреждения пролежней простынь посыпаю крахмалом.

Знаю, лечить таких больных тяжело, но можно. Надо только время и терпение.

С. А. Невучева, Саратовская обл.

ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

ОТ КАТАРАКТЫ И ЯЗВЫ ИЗБАВИТ СРАЗУ

На старости лет заболели у меня глаза. Врач определила атрофию зрительного нерва, прописала лекарство, и я начала лечение. Время идет - лекарство не помогает. И вот что, дорогой "Лекарь", произошло дальше.

Моя племянница (тоже врач) посоветовала лечиться уколами куриного яйца. Оказывается, еще в 50-е годы врач Г. А. Капустин лечил таким способом заболевания матки и придатков, мастопатию, аденому простаты, гипертонию, гастрит, бронхиальную астму, трофические язвы, катаракту, куриную слепоту, истерию, язву желудка, экзему и даже злокачественные опухоли. Противопоказаний метод не имеет, кроме слабости сердечной деятельности.

Для лечения берется только самое свежее яйцо, снесенное накануне не годится. Смесь яйца с физраствором в пропорции 1:3 (на 1 яйцо 150 куб. см физраствора) можно хранить в стакане, накрыв стерильной салфеткой, не более 2 часов. Обычный курс - 8 уколов, доза для взрослых - 5 куб. см. Понадобится: стакан на 200 куб. см, шпатель, пинцет, шприц на 5 куб. см, иглы к нему, стерильный физраствор и стеклянная палочка длиной около 10 см. Скорлупа свежего яйца моется, обрабатывается спиртом и пробивается стерильным шпателем. Затем отверстие увеличивается путем обламывания изнутри стерильным пинцетом. Содержимое яйца вытряхивается в стерильный стакан, белок и желток размешиваются палочкой, и постепенно добавляется 150 г физраствора. Все перемешивается до получения однородной по цвету жидкости (молочно-желтоватого оттенка). Смесь набирается в шприц и вводится внутримышечно.

Сделали мне 8 уколов - по 1 в неделю. Сразу же и бодрость вернулась, а через полгода и зрение улучшилось.

Зоя Константиновна Валинова,
г. Ульяновск

ЕСЛИ ЦИСТИТ ВАМ ВРЕДИТ...

Приветствую любимую и нужную газету "Семейный лекарь". Хочу рассказать как при остром цистите с наличием гноя в моче моя бабушка всегда пользовалась следующим рецептом. Она брала 4 столовые ложки измельченных незрелых стручков конских бобов и 2 столовые ложки листьев петрушки. Заливала их 0,8 л кипятка и настаивала два часа. Принимала она этот настой по 1 стакану 3 раза в день в течение пяти дней. Надеюсь, что это лекарство поможет многим женщинам.

Не болейте, с уважением,
Лариса Родионовна Сатирова

ОТ ЛЮБОГО МОЖНО НАЙТИ ЛЕКАРСТВО

Здравствуй, дорогой "Семейный лекарь". Хочу рассказать, как я вылечила воспаление прямой кишки и другие недуги, которые меня постоянно беспокоили.

Рецепт мази при воспалении прямой кишки 1 стакан подсолнечного масла налить в эмалированную посуду, положить туда кусочек желтого воска размером со спичечную коробку, поставить на огонь и в не кипящее положить половину измельченного, сваренного вкрутую желтка. Процедить через сито, и мазь готова.

От нарывов использую настойку софоры японской. Если у вас начинается нарыв на руке или ноге, привяжите тампон из настойки на ночь, и он рассосется.

Открытые раны лечу алоэ. Выдавливаю его в салфетку и прикладываю к ране. Алоэ - это самый лучший антибиотик. Он высасывает из раны весь гной и очищает ее. А вот воспаление вокруг раны снимаю свежей капустой, которую кладу поверх тампона с алоэ.

Невралгия лицевого нерва. Беру капусту. На ночь обматываю лицо и заворачиваюсь в пуховый платок. Утром все лицо мокрое. А внутрь принимаю противовоспалительные травы.

Взять корень аира 1 ч. л. и корень валерианы 1 ст. л. Прокипятить 15 минут. Затем добавить 1 ч. л. чистотела, 1 ст. л. тысячелистника, 1 ст. л. бузины, 1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. мать-и-мачехи и 1 ст. л. зверобоя. Все это - на стакан воды. Это лечение мне помогло больше, чем разные медикаменты. Лицо вскоре совсем выровнялось.

С уважением - Людмила Павловна Маслова,
Н. Новгород

СЕРДЕЧНЫЙ НЕДУГ ОДОЛЕЛ ЛЕН

Здравствуйте, сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Несколько месяцев меня беспокоило сердце. Его жгло, а боли отдавали в левое плечо. По ночам они усиливались. Кардиолог меня внимательно выслушала, дала направление на ЭКГ. А потом сказала, что все у меня в порядке, кардиограмма хорошая. Мол, это все из-за остеохондроза. Выписала лечение: 5 инъекций диклофенака и мазь - плечо смазывать. Через неделю я решил снова обследоваться, но уже у другого кардиолога. Что он скажет? На приеме попросил, чтобы меня обследовали в стационаре. Все же побаивался:

вдруг инфаркт случится? Но врач ответила, чтоб и не мечтал о стационаре: мест нет.

Тогда я обратился к завполиклиники. Мол, сердце покоя не дает, спать из-за боли не могу. Боюсь, что все-таки прихватит. И опять в ответ: нет, нет и нет! Сердце здорово. И снова мне выписали диклофенак и мазь. Ну что ж... Купил в аптеке лекарство, прошел курс инъекций, повтирал мазь в область сердца и левое плечо. И правда все прошло. Ну, думаю, врачей не обманешь, знают, что лечить. Ночью стал спать спокойно, сердце больше не жгло, плечо не ломило. Но где-то через месяц все повторилось. Опять сдавливающие боли, жжение. Что делать? И тут я вспомнил про лечение суставов и сердца льняным маслом. Купил в аптеке бутылочку и днем намазал область сердца, левое плечо и шею. Через 2 часа оно полностью впиталось. Но перед сном на всякий случай марлей протер намазанные места - чтоб постельное белье не испачкать. И что вы думаете? Ночью (после одной лишь процедуры!) спал как убитый. Сердце не жгло, не давило. Утром голову мог повернуть без хруста в шее, без боли. На другой день разделся, лег на пол, и сын меня намазал маслом полностью - с ног до головы. Потом я положил под голову старую фуфайку, укрылся ветхой простыней и вздремнул. Проспал часа два. А потом еще столько же ходил в масле. Вечером вымылся в душе, выпил десертную ложку льняного масла и улегся в кровать. Спалось отлично!

Будьте здоровы, Афанасий Кожевин,
г. Самара

НЕСЕТ ОБЛЕГЧЕНИЕ ОВСЯНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Здравствуй, дорогая редакция "Семейного лекаря". У меня был инсульт, а потом еще и клещ энцефалитный укусил. А помог мне кисель доктора Изотова. Я недавно прочитал у вас в газете рецепт этого удивительного киселя. Я-то пью его года четыре. Состояние, конечно, не отличное, но можно жить и работать. А для тех кто не смог прочитать эту статью, расскажу как готовится кисель.

Трехлитровую банку засыпаю примерно на треть или половину геркулесом (можно и дробленой овсяной крупой) и доливаю доверху кипяченой охлажденной воды. Добавляю стакан кефира или кислого молока, плотно закрываю крышкой и ставлю бродить в теплое место на 2-3 суток.

Потом сливаю жидкость через дуршлаг, а гущу промываю несколько раз большими порциями холодной воды. Снова вываливаю гущу в банку, заливаю свежей жидкостью и даю отстояться 12-14 часов. В банке получается 2 слоя: жидкость и густой осадок. Жидкость осторожно сливаю или отсасываю трубочкой. А густой осадок и есть концентрат киселя.

7-8 ложек концентрата размешиваю в двух стаканах холодной воды и варю на малом огне до желаемой густоты. Если хочется - добавляю сахар, масло. Даю немного остыть, но пить кисель приятнее теплым.

Возьмите за правило пить кисель на завтрак. И еще можно вот что приготовить: 3 ст. л. овсяных хлопьев залить 6 ст. л. кипятка, дать ночь настояться. Утром есть с сахаром или фруктами, но на голодный желудок. А потом часик ничего не есть.

Попробуйте такое овсяное лечение, и облегчение обязательно наступит.

З. Ф. Леманова, г. Пенза

ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА,

"НА КОЙ БЕС НАМ ЭТОТ СТРЕСС?" - ГОВОРИЛ АРКАДИЙ РАЙКИН. НО ЖИЗНЬ, К СОЖАЛЕНИЮ, ТАКАЯ ШТУКА, КОТОРАЯ НЕ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОЖИТЬ БЕЗ ДУШЕВНЫХ ПОТЯСЕНИЙ. В КАКИХ СЛУЧАЯХ ЭТО СОСТОЯНИЕ СТАНОВИТСЯ ОПАСНЫМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ И КОГДА СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ - РАССКАЗЫВАЮТ НАЧАЛЬНИК ЦЕНТРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДМИТРИЙ КАРПУК И ПСИХОЛОГ ЛЕОНИД БУГАЕВ.



КАК ПИЩА БЕЗ СОЛИ

Стресс - это чрезмерная нагрузка на организм физиологического и психического характера. Длительный может перейти в дистресс - состояние, приводящее к нарушениям физиологических функций. Такие заболевания как язва желудка, астма, ишемическая болезнь, гипертония, многие кожные - являются следствием именно перенесенного дистресса.

Например, язва желудка начинает развиваться, когда происходит спровоцированный стрессом интенсивный выброс гормонов. Если при этом происходит еще и неумеренное потребление пищи, на стенках желудка появляются язвочки. Это значит, что человек не справился со стрессовой нагрузкой и запустился механизм, приводящий к тому или иному заболеванию.

Первым признаком дистресса является усталость, у человека ни на что нет энергии, он плохо спит, сон беспокойный. Может возникнуть анорексия или отказ от пищи. Или наоборот: наблюдается чрезмерный аппетит, но при этом не чувствуется вкуса пищи.

А вот Силье называл стресс острой приправой к нашей жизни. Вызванный положительными эмоциями, он способен мобилизовать внутренние резервы организма. Но это до определенной границы, и она у каждого своя. Если стресс вызывает перегрузку, то у человека уже наблюдается дистресс. Тогда лучше обращаться к специалистам.

- Как вы считаете, насколько оправдывает себя народный метод - "100 грамм" от стресса?

Человечество всегда гонится за самым дешевым и быстрым способом решения той или иной проблемы. Но, как правило, он далеко не самый эффективный. Алкоголь только на время заглушает боль. Проблема же остается нерешенной. А человек приобретает новую - алкогольную зависимость.

- Как же тогда бороться с недугом?

От ста грамм лучше отказаться. Неплохо помогают баня, бассейн, занятие спортом. Полезно общение с людьми, в компании которых вы чувствуете себя комфортно, отвлекаетесь от неприятных мыслей. Иногда, чтобы снять нервное напря-

жение, достаточно выговориться перед кем-то из близких людей. Очень полезно послушать хорошую музыку, которая вызывает положительные эмоции. И, главное, не надо немедленно принимать какие-то решения. Лучше отложить это как минимум на сутки.

Самое простое, что вы можете сделать, - это найти в ситуации, вас беспокоящей, положительные для себя стороны. Не зря же говорят, что нет побед и поражений, есть просто новый опыт. Он в дальнейшем поможет справиться с проблемой. Есть прием, который я бы назвал "зато": вы не сели в переполненный автобус, зато пройдется по свежему воздуху...

Но лучше всего попытаться разрешить саму проблему. Если не получается, воспользуйтесь помощью грамотных специалистов - практических психологов и психотерапевтов. Как это делается во всем мире. И не надо впадать в предрассудки. Ведь иметь проблемы - это привилегия нормальных людей.

Галина
СКВОРЧЕВСКАЯ

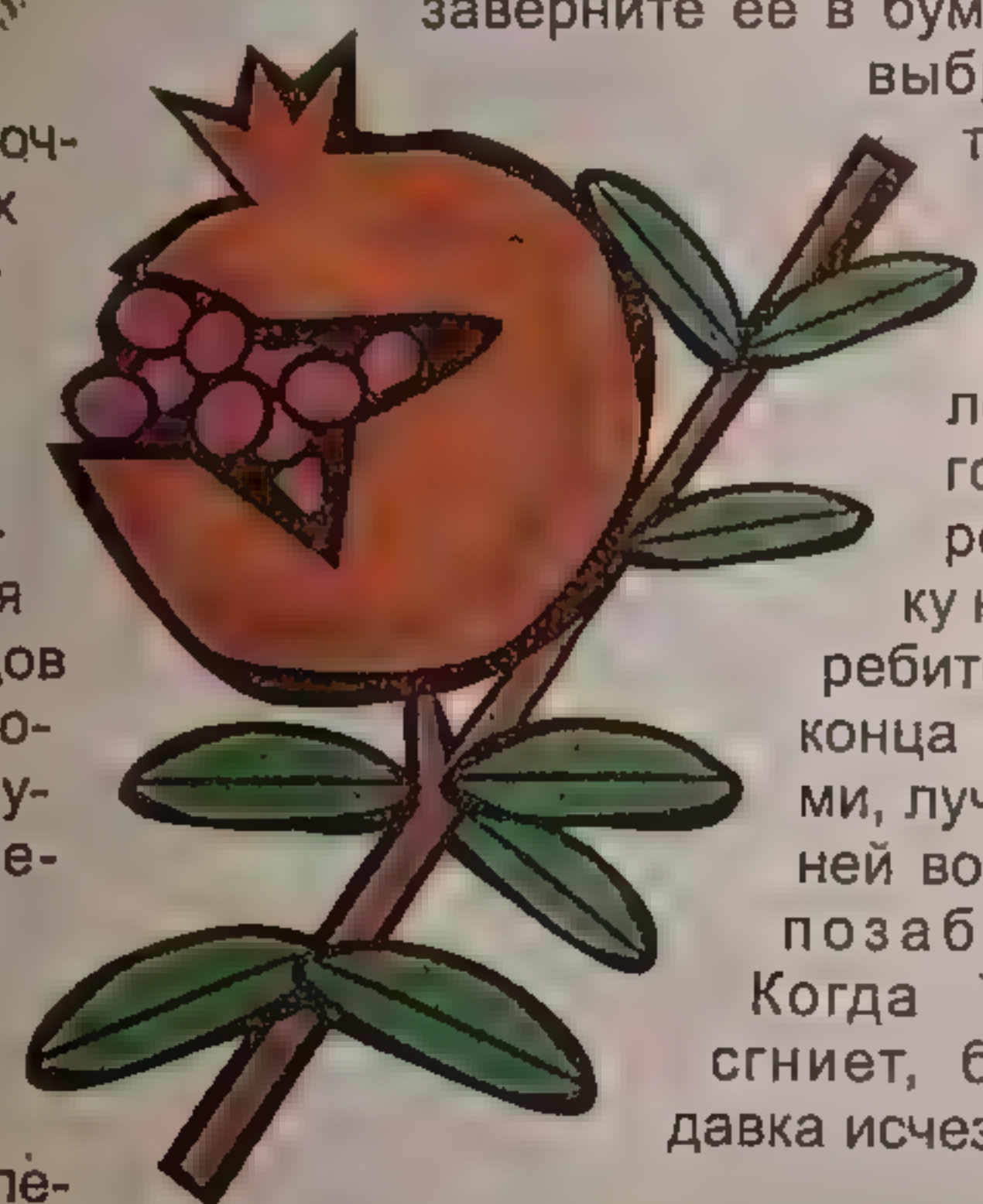
ЗДРАВСТВУЙТЕ, УВАЖАЕМЫЕ СОТРУДНИКИ "СЕМЕЙНОГО ЛЕКАРЯ". Я ВЫПИСЫВАЮ ВАШУ ГАЗЕТУ ВСЕГО ПОЛГОДА, НО ОНА МНЕ ТАК ПОНРАВИЛАСЬ, ЧТО ХОТЕЛОСЬ БЫ СТАТЬ ВАШИМ ПОСТОЯННЫМ ЧИТАТЕЛЕМ. ДУМАЮ, ЧТО МОИ СОВЕТЫ ПРИГОДЯТСЯ ВАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ И ПОМОГУТ ИМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА И НЕ ОБРАЩАЯСЬ К ВРАЧАМ. ВСЕ ЭТИ РЕЦЕПТЫ ПРОВЕРЕНЫ НА СЕБЕ И ЗНАКОМЫХ, РЕЗУЛЬТАТ ВЕСЬМА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ.



ЕСТЬ У МЕНЯ СОВЕТОВ ПЯТЬ

1. Я ГРАНАТА КОЖУРУ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СБЕРЕГУ

При желудоч-
но-кишечных
расстрой-
ствах, при
дизентерии,
поносах хо-
рошо помо-
гает сушеная
кожура плодов
граната. В ко-
журе много ду-
бильных ве-
ществ, по-
этому от-
вар - неза-
менимое
средство от пе-
речисленных
выше заболеваний. Ре-
цепт чая из гранатовой
кожуры: 1 ст. ложка на 1
стакан кипятка, дать на-
стояться 15-20 минут и
пить по 0,5 стакана 3 раза
в день.



половинки вместе и нитка-
ми обмотайте луковицу,
заверните ее в бумагу и
выбросьте в му-
сор. После это-
го бородав-
ку не те-
ребите без
конца рука-
ми, лучше о
ней вообще
забыть. Когда лук
сгниет, боро-
давка исчезнет.

3. НА БОЛЬНОЕ МЕСТО ПОЛОЖУ КОМПРЕССЫ

Если болит в груди, сде-
лайте на ночь компрессы -
пропитайте шерстяную
ткань смесью из равных ча-

стей уксуса, растительно-
го масла и камфорного
спирта. Если болит шея -
положите компресс из
тертого хрена на область
шеи. Если болят ноги - в
чулки насыпьте сухой гор-
чицы и ходите так не-
сколько дней.

4. АЛОЭ С ВИНОМ - И ЧАХОТКА И ПРОЧЕЕ

Пропустите че-
рез мя-
соруб-
ку 1 кг
сто-
лет-
ника.
Алоэ должно
быть 3-5-летнего
возраста, перед срезкой
не поливайте его 5 дней.
Измельченный алоэ поме-
стите в стеклянную посуду,
добавьте 2,5 кг меда, хоро-
шего виноградного вина
2,5 бутылки, все переме-
шайте, закройте крыш-
кой, закатайте во что-ни-
будь теплое и поставьте
в темное про-
хладное место
(но не на хо-
лод). Через
5 дней ле-
карство го-
тово. При-
нимать пер-
вые 5 дней по
1 ч. ложке за 2

часа до еды 3 раза в день,
через 5-7 дней - по 1 ст.
ложке 3 раза в день за 1
час до еды. Минимальный
срок лечения 2-3 недели,
максимальный - 1,5 меся-
ца. При необходимости
через 2-3 месяца курс ле-
чения можно повторить.

5. И БУДУТ ПЯТКИ В ПОРЯДКЕ

В стакан положите сы-
рое яйцо в скорлупе, за-
лейте уксусной эссенцией
так, чтобы она скрыла
яйцо. Оставьте на 1,5 су-
ток. За это время скорлу-
па яйца

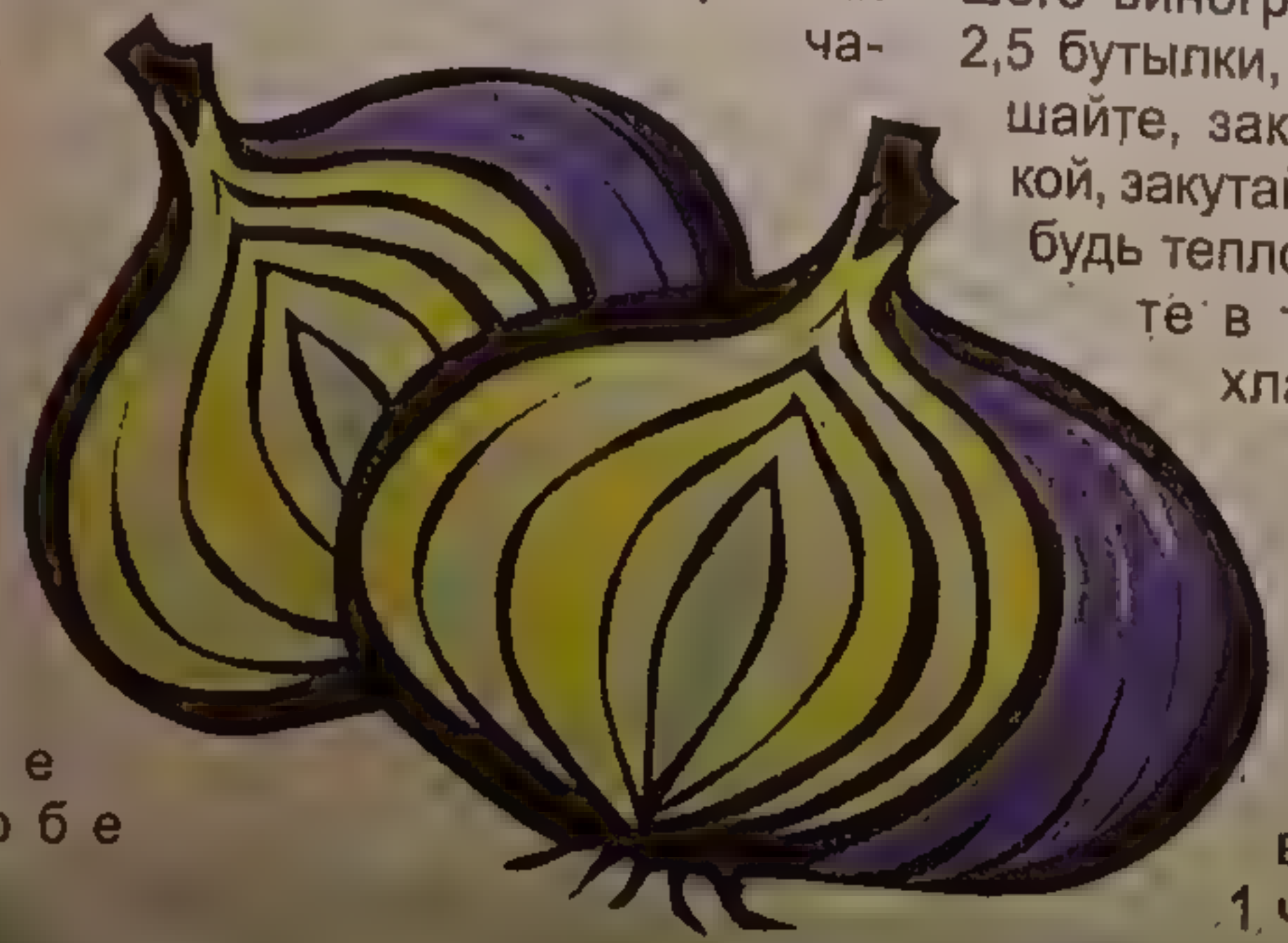


истон-
чится, станет мягкой. До-
бавьте в стакан 100-150 г
сливочного масла и все
разотрите, перемешайте в
однородную массу. Лекар-
ство готово. Этой мазью
пропитайте ватный там-
пон и положите его на
шпору. Укрепите повязкой,
сверху наденьте теплый
носок и держите всю ночь.
После 2-3 приемов загру-
бевшая кожа на шпоре
разрыхлится, начнет от-
слаиваться, и ее можно
будет срезать. Если 2-3
приема не помогут, то ле-
чение нужно повторить.

Ольга Гордиенко,
г.Саранск

2. БОРОДАВКУ НА НОСУ ЛУКОВИЦЕЙ Я СВЕДУ

Возьмите луко-
вицу, разрежьте
пополам, каждой
половинкой потри-
те бородавку,
затем сло-
жите



о б е

как чрезвычайно опасное заболевание, и не дай бог вам узнать это не понаслышке. Но, если уж случилась беда, не стоит опускать руки.

Больной должен знать истинный диагноз своей болезни, чтобы мобилизовать все силы на борьбу с ней. В кратчайший срок необходимо расширить свой кругозор по здоровому образу жизни и народным методам лечения.

Один из таких методов народной медицины, о котором я и хочу рассказать, - лечение с помощью ценнейшего лекарственного растения болиголова пятнистого. Этот сильнодействующий иммуностимулятор, активизирующий и укрепляющий защитные силы организма, обладает противосудорожным, успокаивающим и противовоспалительным действием. Но обращение с болиголовом требует огромной осторожности - он смертельно ядовит.

Какие же лекарства и каким способом можно изготовить из сырья болиголова? Назову следующие:

- настойка из молодых побегов. Наполнить посуду до половины измельченным сырьем, залить доверху водкой, закрыть и поставить на 10-15 дней в темное прохладное место. Периодически взбалтывать. В экстренных случаях прием можно

С НАДЕЖДой И ВЕРОй

начинать на третий день;

- настойка из соцветий с добавлением молодых листьев. Сырьем заполняется вся посуда, но не плотно. Процесс настаивания аналогичен предыдущему;

- настойка из свежих семян (зеленого цвета). Готовят аналогичным способом, но вместо водки используют 70% спирт;

- настойка из сухой травы болиголова. Измельчить 30 г и залить 0,5 л водки, герметично закрыть и настаивать в прохладном темном месте две недели. Затем процедить, сырье отжать и выбросить. Эффективность такая же, как при лечении настойкой из сырой травы или водным настоем болиголова;

- водный настой болиголова. Чайную ложку измельченных листьев и цветков залить в предварительно прогретом термосе 200 мл умеренно горячей воды и настоять ночь. Утром настой процедить. Хранить в холодильнике не более 5 суток.

Существует несколько методик лечения болиголовом людей, больных раком. Вот некоторые из них.

Согласно методике В. Тищенко, настойку болиголова следует принимать натощак один раз в сутки за час до еды. Начинайте лечение с одной капли, затем каждый день прибавляйте еще по одной, пока доза не достигнет 40 капель. После этого, в обратном порядке, уменьшайте прием так же по капле, пока не дойдете до одной. Настойку нужно принимать с водой, начиная со 100 мл и увеличивая каждые 13 капель по 50 мл. Так следует делать не-

сколько циклов до полного выздоровления. Одно из достоинств этой методики в том, что к лечению можно

приступать без предварительной проверки реакции организма на яд. Однако, если вы почувствуете первые признаки отравления (тошноту, головокружение, слабость в ногах и т.д.), сразу же начинайте снижение дозы до одной капли.

Эта методика хороша также для профилактики раковых заболеваний.

Вторая методика В.В. Тищенко рекомендуется для ослабленных больных. Дойдя, при ежедневном увеличении по одной капле, до 15-18, нужно остановиться на этой дозе и принимать ее до полного выздоровления. Если появится отвращение к препарату, вновь уменьшите количество до одной капли. Затем постарайтесь поднять дозу до прежнего уровня.

Методика Н. И. Данникова предусматривает такой способ лечения болиголовом.

Утром в 8.00 примите натощак одну каплю настойки, разбавленной половиной стакана прохладной кипяченой воды. На второй день, в это же время, две капли, на третий - три и так 25 дней, прибавляя по капле. Если почувствуете признаки отравления, нужно снизить дозировку на две капли, продержаться на ней 4-5 дней и снова начать увеличение ежедневно по капле, до 25.

После того, как ваша доза дошла до 25 капель, мето-

дика приема настойки изменяется. Теперь вы должны ежедневно принимать по 15 капель каждые 4 часа (8.00 - 12.00 - 16.00 - 20.00). Почувствовав перегрузку, перейдите на 3-

разовую систему, пропустив прием в 16.00. Через две недели такого режима снова принимайте по 15 капель четыре раза в день до полного выздоровления.

Если в самом начале 4-разовое питье по 15 капель

будет трудным, то первую неделю принимайте по 3 или 5 капель. На второй неделе добавьте по 5 капель на каждый прием, на третьей - еще по пять. И так - пока дозировка не достигнет 15 капель.

Литературу по профилактике и лечению рака вы можете заказать по адресу: 617121, Пермская обл., г. Верещагино, Оздоровительный клуб "Надежда", а/я 81.

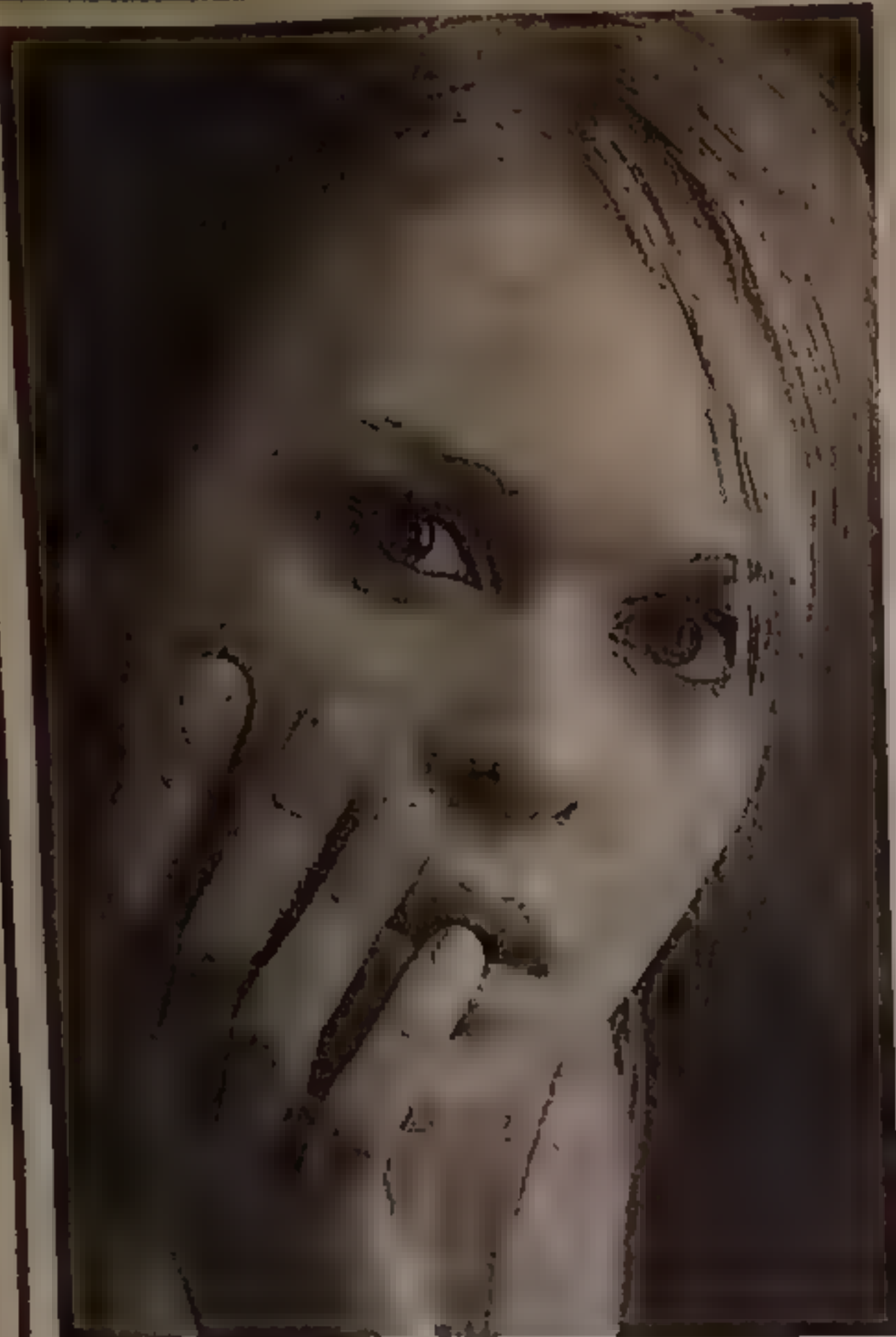
На восьмимесячный курс лечения по методике N 1 В. Тищенко (3 цикла) вышлю: траву болиголова - 100 р., настойку болиголова - 150 р. (предоплата). Бесплатно вышлю семена болиголова для посадки. В письмо вложите заявку и заполненный на свой адрес конверт.

Обращаться: 457177, Челябинская обл., Октябрьский р-он, с. Октябрьское, ул. Колхозная, д. 27, Владимиру Андреевичу Глейху.

От редакции:

По словам В. Тищенко, методики Данникова как таковой нет - это на самом деле методика Тищенко. Методика эта с экстра-дозировками для людей, болеющих раком в начальных стадиях, с сильной иммунной системой, у которых еще много сил для борьбы с опухолью.





комендует: "По возможности избегать манипуляций, травмирующих слизистую оболочку шейки матки". Справочник предостерегает от последствий: "...остроконечные кондиломы... дисплазия шейки матки... цервитит... рак шейки матки...".

Не умаляя возможностей поликлиник, которые рекомендуют спринцевания 2%-ным раствором гидрокарбоната натрия, тампоны с антибиотиками, вагинальные эстрогенные мази, заместительную терапию эстрогенами, попробуем обратиться к народным методам лечения.

Конечно, в целях профилактики нужно разъяснить еще здоровым дочерям и внукам правила половой гигиены. Еще до первого полового сношения объяснить ребенку особенности ее генитального аппарата

Процедить. Пить 30-35 капель 1-2 раза в день.

* 20 г прополиса и 2 ст. л. вазелина или ланолина. Прополис 3 часа держать в холодильнике, потом раздробить (нарезать). Затем в фарфоровой ступке растереть (на все уходит 4 часа). Мазь поместить в баночку с крышкой. Сделать 12 тампонов. Поучителен анамнез: делали прижигание, не помогло; готовились к операции по удалению шейки матки. После тампонирования мазью эрозия исчезла!

* 15 г резаных корней чистотела заваривать 1 ст. кипятка, нагревать на водяной бане под крышкой 15 минут. Настаивать 1 час. Хранить до 2 суток. Пить 1/2 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Спринцевать шейку матки 1/2 стакана настоя.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ

ИЗЛЕЧЕНИЯ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ

На старости лет я все чаще слышу от знакомых о банальных женских болезнях типа эрозии шейки матки, трещин и "прочих мелочах". Болеют и взрослые, и совсем юные, к сожалению. Одна знакомая дама родила 3 дочерей, и только после этого ей провели прижигание язвы. Но у дочерей также установлена эрозия матки. У всех. И врачи рекомендуют старшей дочери сначала родить ребенка, а потом прижигать язву. Странно для неспециалиста. Берем "Справочник - путеводитель практикующего врача, 2000 болезней от А до Я", на стр. 996 читаем: "Истинная эрозия шейки матки - дефект эпителия, выступающего влагалищную часть шейки матки, возникает впоследствии травмы (например, при неосторожном введении зеркала); заживление истинной эрозии обычно происходит через 10-14 дней". От чего же мучаются девушки и женщины, отнюдь не 14 дней. Справочник учит: "Истинная эрозия - механическое повреждение эпителия... любые манипуляции способны привести к дисквамации эпителия".

Справочник ре-

(врач, мама, бабушка это должны объяснить!). И уж никак не годится получить эрозию шейки матки от неосторожных движений зеркалом! Девушка должна знать, что и как ей противопоказано в половом акте!

* От эрозии шейки матки, миомы, мастопатии. 1 десертная ложка сока живого дерева смешивается с 50 г облепихового масла. Смесь слегка подогреть. Ватно-марлевой тампон ввести на ночь. Утром тампон убрать. Потом проспринцеваться свежей мочой или армаалаказией. Курс лечения 21 день. С перерывом в 10 дней провести 3 курса.

* Миома, эрозия. 3 г каменного масла растворить в 1 литре кипяченой воды. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 20-30 минут до еды. При повышенной кислотности - за 1 час до еды. Для спринцевания и (или) тампонирования растворить 3 г каменного масла в 500 мл кипяченой воды. Тампон ввести во влагалище на всю ночь.

* Боровая матка (ромишия, ортисия однобокая). 20 г измельченной травы залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1 ст. л. 3-5 раз в день. 10 г травы залить 100 мл водки, настаивать 7-10 дней.

* Послеродовая эрозия (!) излечима. Натереть головку лука репчатого, сделать тампон (кашица внутри марли), немного отжать. Тампоны на ночь. Утром спринцеваться свежей мочой. При повышенном давлении опасно.

* Продолжение луковой темы. 2-3 луковицы натереть на терке, отжать сок. Тампоны ставить 10 дней. После перерыва (10 дней) сделать свежий сок и повторить курс. Тампон держать 12 часов.

* Поворот луковой темы. В холодную воду нарезать луковицу (лучше луковое перо), довести до кипения, кипятить 2-3 минуты. Остудить, спринцеваться утром и вечером, на ночь ставить тампоны. И без прижигания!

* Взять свежее куриное яйцо, варить 7 минут, только желток смешать с майским медом (1:1), тщательно перемешать. Смесь выложить на бинт, делать тампоны во влагалище.

Дорогие женщины! Лечитесь консервативно. Думайте о профилактике. Ведите чистую половую жизнь. Учите дочерей и внушек! Будьте здоровы!

И.В. Давиденко, г. Москва.

О чем говорит БОЛЬ В ГРУДИ?

Боли в области сердца - симптом, который встречается довольно часто.

Необходимо знать, что не всегда причина кроется в сердечной мышце, происхождение этих болей может быть и "внесердечным".

Как правило, истинные ишемические сердечные боли имеют характер жжения, стеснения за грудиной. Боли могут отдавать в левую лопатку, руку, челюсть, нередко им сопутствуют удушье, учащенный пульс, беспокойство. Часто сердечная боль появляется на фоне физической нагрузки или эмоционального перенапряжения и уменьшается в состоянии покоя. Положительный эффект от приема нитроглицерина также говорит об ишемии миокарда.

Наиболее частыми причинами внесердечных болей является деформирующий спондилез и остеохондроз грудного отдела позвоночника. Боли при этом бывают чаще ноющего или колющего характера, предшествовать им могут переохлаждение, поднятие тяжестей, физическая нагрузка. Эти боли снимаются прежде всего анальгетиками.

Причинами внесердечных болей в грудной клетке могут быть межреберная невралгия и миалгия. В этом случае наблюдается резкая болезненность при надавливании в области межреберных промежутков, может быть усиление болевого синдрома при глубоком вдохе.

Часто причиной болей за грудиной являются заболевания пищевода, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, язвенная болезнь и даже холецистит. Как правило, при этом обнаруживается связь с приемом пищи.

Несомненно одно: боли в области

сердца - повод для обращения к врачу.

СЕКРЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Для укрепления
мышцы сердца ре-
комендуется съе-
дать 2 яичных
белка, взбитых
с 2 ч. ложками
сметаны и 1 ч. лож-
кой меда в течение месяца.

Исчезновению рубцов после инфаркта способствует настой чистотела: 6 г сухого чистотела (столовая ложка с верхом) заварить 200 г крутого кипятка и оставить в термосе строго на 15 минут. Принимать 10 дней подряд по 1 столовой ложке утром за 20 минут до еды.

При сердечной одышке 10 лимонов (без косточек) и 10 головок чеснока прокрутить через мясорубку. Залить 1 л меда и настаивать две недели, регулярно перемешивая. Принимать перед сном по 1 ст. ложке. Если сердечная одышка сочетается с гипертонией, то в состав нужно добавить 100 г измельченных цветков боярышника.

Послеоперационным больным по совету академика Амосова следует давать укрепляющую смесь из 1 стакана изюма, 1 стакана грецких орехов, 1 стакана меда и сока одного большого лимона. 3-4 ложек в день будет достаточно. Хранить в холодильнике.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ
И СОВЕТУЕТ...

ЧТОБЫ ЗУБКИ БЫЛИ ЦЕЛЫ

При пародонтозе и других разрыхлениях десны смешать зубной порошок с порошком корня аира (0,5 г аира на прием) и чистить зубы 3 раза в день. При стоматите полоскать рот и горло настоем липового цвета. Залить 1 стаканом холодной воды 1 столовую ложку липового цвета, настоять 5 часов, процедить и добавить 5 г очищенной питьевой соды. Поражение слизистой оболочки рта и десен лечится употреблением свежих ягод земляники или полосканием рта и глотки лимонным соком, разведенным с водой.

А. Ромашина, г. Саранск

ПРО СЫРУЮ КАРТОШКУ ЗАМОЛВЛЮ СЛОВО

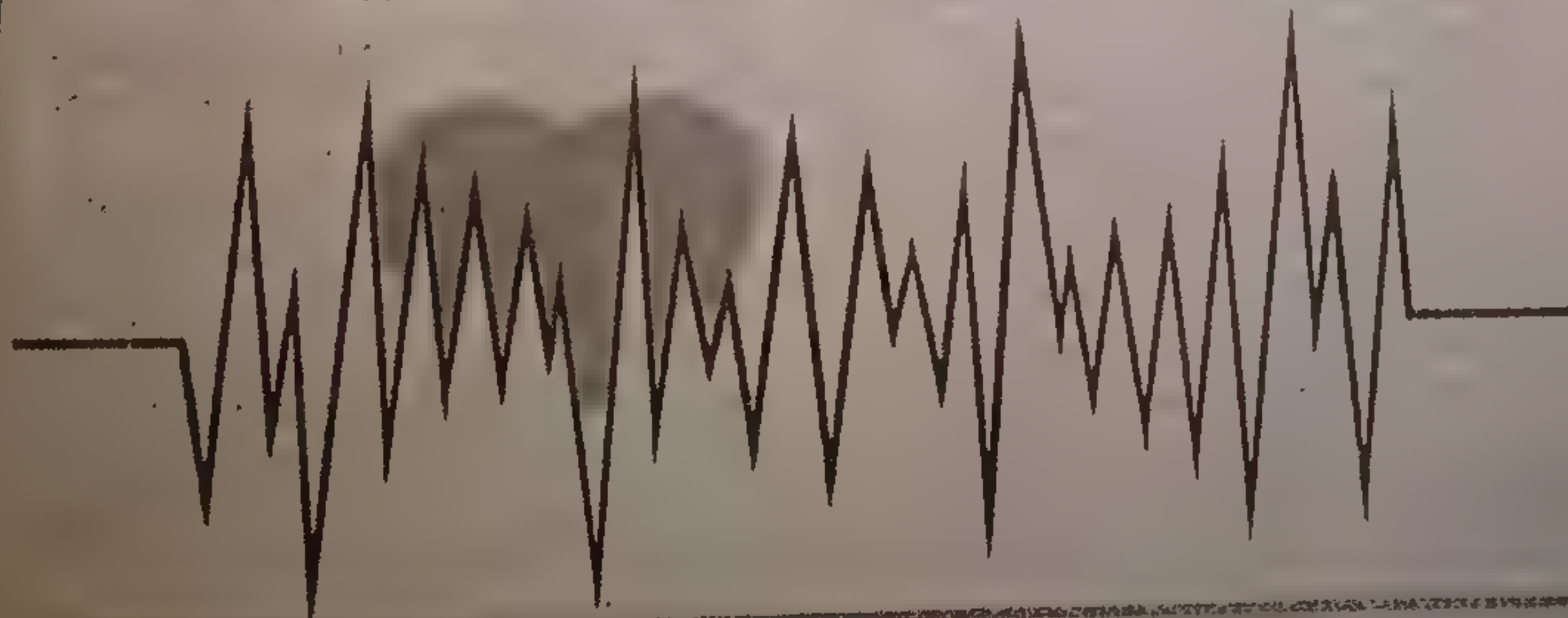
Сырая тертая картошка облегчает зуд, экзему, подсушивает, снимает воспаление, подживляет. Только вот по мере высыхания картошки следует ее чаще менять.

Валентина Петровна
Рыбалко, г. Харьков

ЧЕМ ПОЛЕЗНО КОЗЬЕ МОЛОКО?

Козье молоко по составу близко к коровьему, а по некоторым показателям даже превосходит его. В жире козьего молока больше полиненасыщенных жирных кислот (линолевой и линоленовой), которые организмом усваиваются лучше, чем жиры коровьего молока. Жирные кислоты повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, обладают антисклеротическим действием. В козьем молоке больше, чем в коровьем, кальция и магния, железа, марганца и меди. По содержанию витамина А оно превосходит коровье в 2 раза, каротина - почти в 3, аскорбиновой кислоты - в 1,5, витамина РР - в 3 раза.

Ольга Васнецова,
г. Саратов



Важно знать

СЕЗОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

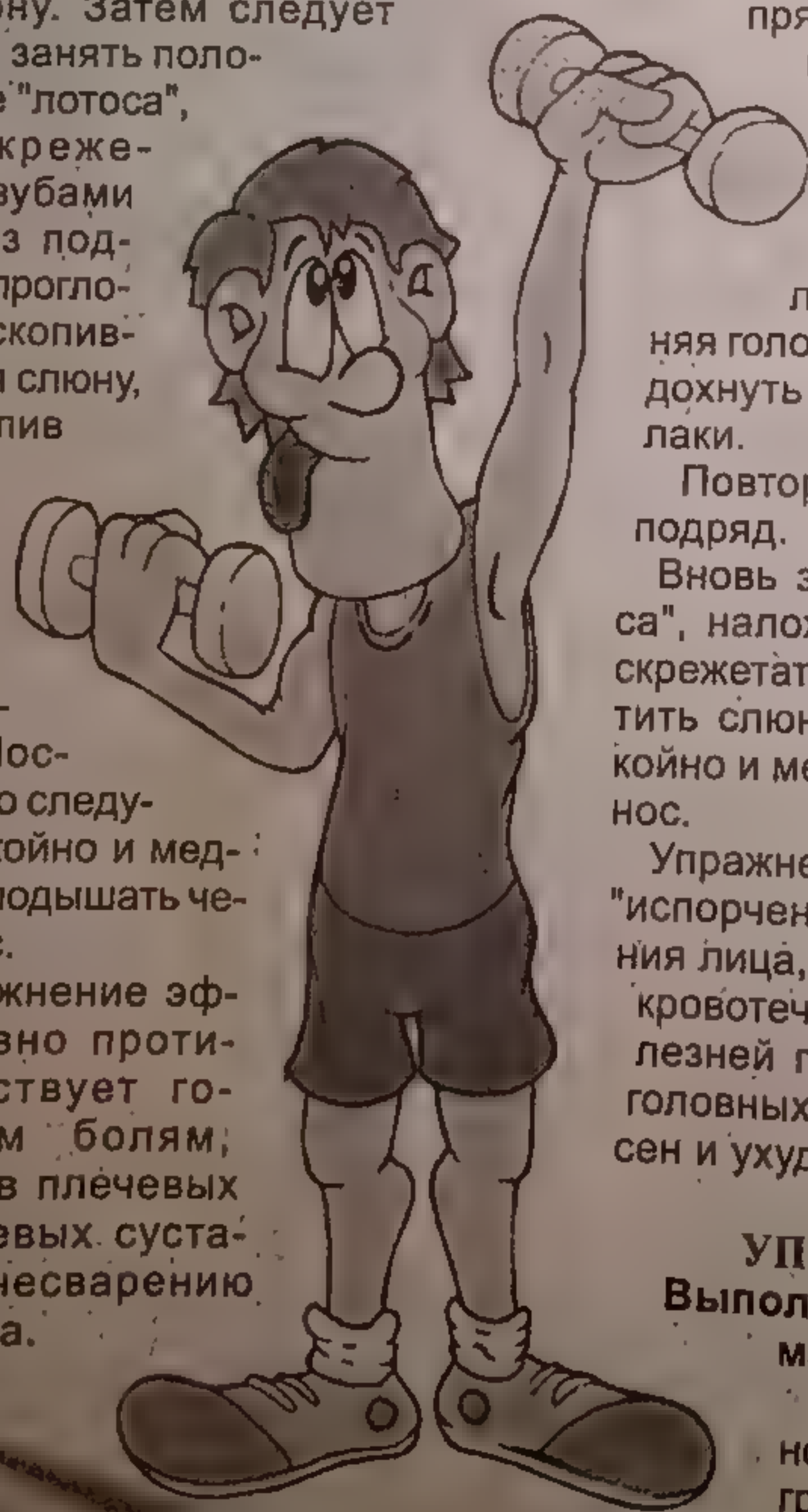
«ДЛЯ ВСЕХ ВРЕМЕН ГОДА»

УПРАЖНЕНИЕ N 1.

Выполняется ежегодно с 5 февраля по 19 февраля.

Сесть, скрестив ноги в положении "лотоса". Наложить кисть правой руки на левое бедро, затем обхватить запястье правой руки большим и указательными пальцами левой. Надавить обеими руками на бедро, одновременно разворачивая лицо и туловище вправо, сжать зубы, а затем выдохнуть через рот. Затем наложить левую кисть на правое бедро, обхватив указательным и большим пальцами правой руки левое запястье. Надавите обеими руками на правое бедро, одновременно разворачивая лицо и туловище влево; сожмите зубы, а затем выдохните через рот. Упражнение следует выполнять по 15 раз в каждую сторону. Затем следует снова занять положение "лотоса", проскрежетать зубами 36 раз подряд и проглотить скопившуюся слюну, разделив ее на три отдельные порции. После этого следует спокойно и медленно подышать через нос.

Упражнение эффективно противодействует головным болям, болям в плечевых и локтевых суставах и несварению желудка.



УПРАЖНЕНИЕ N 2.

Выполняется ежегодно с 20 февраля по 6 марта.

Это упражнение идентично первому, с той лишь разницей, что в нем руки накладываются не на бедро, а на колено.

Оно эффективно противодействует "испорченным" ветрам, атакующим три очага (обогревателя), а также гудению в ушах, обильному потению, болям в углах глаз, а также - сухости во рту.

Его также следует выполнять по 15 раз в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ N 3.

Выполняется ежегодно с 7 марта по 22 марта.

Сесть в "лотос", держа голову прямо, прижав локти к телу и выставив предплечья вперед параллельно бедрам.

Сжать кисти в кулак, одновременно оттягивая локти к туловищу и наклоняя голову вниз. Сжать зубы и выдохнуть через рот, разжимая кулаки.

Повторить упражнение 36 раз подряд.

Вновь занять положение "лотоса", наложив руки на бедра, проскрежетать зубами 36 раз и проглотить слюну тремя глотками. Спокойно и медленно подышать через нос.

Упражнение эффективно против "испорченных энергий", пожелтения лица, сухости во рту, носовых кровотечений, потери голоса, болезни горла, потери обоняния, головных болей, воспаления десен и ухудшения зрения.

УПРАЖНЕНИЕ N 4.

Выполняется ежегодно с 23 марта по 7 апреля.

Сесть со скрещенными ногами. Положить руки на грудь, держа голову прямо.



Одновременно "толчком" вытянуть руки влево, поворачивая голову вправо.

В конце движения сжать зубы и выдохнуть через рот.

Вновь отвести руки на грудь и вытянуться толчком вправо, одновременно поворачивая голову влево.

В конце движения сжать зубы и выдохнуть через рот.

Повторить упражнение 42 раза подряд.

Вновь принять положение "лотоса" и, положив кисти рук на бедра, 36 раз проскрежетать зубами, проглотив слюну тремя отдельными глотками.

Спокойно подышать через нос.

Упражнение весьма эффективно противодействует болям в плечах, в груди и в спине. Оно улучшает кровообращение, умеряет лихорадку и вздутие живота. Хорошо действует также против звона в ушах, сухости и зуда.

ИЗУМРУДНЫМ ЧАЕМ ДАВЛЕНИЕ СНИЖАЕМ

Здравствуй, "Лекарь". Расскажу как легко и просто снижаю давление. А помогает мне в этом обычный зеленый чай. И скажу, что зеленый чай - это настоящая сила! Перед ним даже гипертония отступает. Я регулярно принимаю этот чудесный напиток. Кстати, маленьким секретом моего лекарства является то, что я добавляю в стакан зеленого чая примерно 0,1 г аскорбиновой кислоты - эффект будет сильнее.

С уважением, Михаил Иванович Аляшкин,
г. Пенза

ЭТО ЛЕКАРСТВО ДАЖЕ ОТ РАКА ПОМОГАЕТ

Здравствуйте, дорогие читатели "Семейного лекаря". Два года назад я получил золотой ус от бабушки К. Во многих изданиях, касающихся растений, в последнее время публикуются материалы об этом интересном неприхотливом комнатном растении.

СЕМЬ ЛЕТ ЖИВЕТ И УС ЖУЕТ

Бабушка К. поведала мне свою историю. На настоящий момент ей исполнилось 77 лет, вдова. Перенесла 5 операций по удалению правой почки, желчного пузыря, правого яичника и еще чего-то. Баба К. с горькой иронией говорит, что с правой стороны у нее внутренних органов почти не осталось. С 1996 г состоит на учете в онкодиспансере с диагнозом: злокачественная опухоль легкого. 7 лет назад врачи выписали ее домой умирать, но бабулька до сих пор жива и сама приезжает по железной дороге в онкодиспансер на очередную проверку. Медики удивляются, спрашивают, чем баба К. лечится. Она отвечает, что раньше лечилась водкой с растительным маслом, но в последние годы жует лишь листья золотого уса, так как на водку не стало хватать денег. Берет 3 раза в день часть листа, равную по длине указательному пальцу, и жует, высасывая сок, а твердые фракции выплевывает. Обратила внимание на то, что золотой ус выполняет функции желчного пузыря - выводит из организма все нечистоты, не позволяя образовываться камням в печени.

НА СОЛНЦЕ НЕ РАСТИТЕ, В ТЕНЬ УБЕРИТЕ

Баба К. не только дала мне рассаду золотого уса, но и научила меня за ним ухаживать.

Золотой ус не любит прямых солнечных лучей, лучше растет, находясь на стене вдали от окна. Полив умеренный. Почвосмесь готовят с перегноем и дерновой землей. Обязательно нужен крупный песок, желательно речной (1/3 объема) - из него растение получает кремний. Стебель требует опоры, но когда будет более 1 метра, можно отпустить вниз как любое вьющееся растение. Делать это нужно постепенно, аккуратно подвязав верхушку шпагатом и каждые несколько дней потихоньку опуская растение. Между краем горшка и стеблем сделайте прокладку из каучука либо поролона для того, чтобы в этом месте не переломить растение. На лето растение можно вынести на улицу, но только не на солнцепек.

В теплый период года высылаю по почте в небольшом количестве укорененные метелочки растения для дальнейшего выращивания. Придумал способ пересылки растения бандеролью. Ни один из заказчиков пре-

тензий по сохранности либо по неприживаемости растения не высказал. Стоимость растения с пересылкой 150 рублей. Без согласования деньги не высылавать. Высылаю также рассаду женьшеня, лапчатки белой, шлемника байкальского.

Николай Васильевич Екимов, 613980, г. Луза,
Кировская область, ул. Новая, д. 286, кв. 2

МЕЛ С КЕФИРОМ ДЛЯ АРТРОЗА

Привет, любимая газета. Пишу, чтобы поделиться важным средством при лечении артрозов, артритов, отложения солей. К препаратам, которые прописывают врачи, можно добавить одно народное средство, простое, но зато очень эффективное.

Возьмите самый обычный мел, лучше всего кусковой, раскрошите его мелко-мелко, добавьте немного кефира, чтобы получилась кашица. Эта кашица лечит большие суставы, восстанавливает их связочный аппарат.

Нанесите кашицу на больное место, сверху накройте полиэтиленовым пакетом или компрессной бумагой, забинтуйте и оставьте так на ночь. И буквально через несколько дней почувствуете облегчение.

Р. А. Макаримов, г. Уфа

ОЧИЩАЕМ КРОВЬ

Уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Я долгое время страдала от хронических высыпаний на коже. А два года назад начала пить настойку, очищающую кровь, и болячки исчезли.

Настойку эту может приготовить любой человек в любое время года и в любом уголке земного шара. Понадобится сок моркови, свеклы и черной редьки (по 1 стакану), мед (1 стакан), водка (1 литр), настаивать следует 2 недели, принимать ежедневно по 30 капель перед едой 3 раза в день, пока настойка не закончится. Я пью эту настойку два раза в год - осенью и весной. Результат налицо. Вернее, на лице. Скоро вновь курс лечения. А пока перерыв - осложнений не было.

Алла Вишнякова, г. Саратов

ВАС ПРОСТУДА НЕ ВОЗЬМЕТ

Здравствуй, "Лекарь". Многие люди, которых не берет простуда, просто-напросто хорошей закалки. И способов закалки организма немало, например зимнее купание. Но не менее полезными могут оказаться и процедуры местного закаливания. Именно этим я и занимаюсь, и простуда меня так же обходит стороной. Мои способы закаливания очень просты и нетрудоемки.

Очень эффективно полоскание рта холодной водой. Его можно выполнять утром во время умывания и вечером перед сном. Начинайте полоскание с температуры воды 22 градуса, понижая ее каждую неделю на один градус. Впоследствии вы будете полоскать горло холодной водой из-под крана. Полоскание рта оказывает также благотворное влияние на нервную систему, активизирует процессы возбуждения. Это своеобразный массаж мозга.

Мария Соловьева, г. Ульяновск

СЛАВНЫ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ!

Здравствуй, уважаемые читатели и сотрудники "Семейного лекаря". Помогите, пожалуйста, дайте какой-нибудь рецепт от рассеянного склероза.

Заранее благодарю, Лидия Иванова, г. Саранск

Очень хорошо зарекомендовали себя так называемые скипидарные ванны. Для ванн надо приготовить эмульсию. В эмалированной кастрюле растворить 30 г детского мыла в 550 мл воды, добавить 0,75 г салициловой кислоты и кипятить смесь на малом огне, помешивая деревянной палочкой. Затем горячую смесь соединить с 0,5 кг аптечного скипидара, хорошо перемешать. Эмульсию необходимо хранить в широкогорлых бутылках или банках с притертой пробкой. Такой эмульсии хватает на 12-15 ванн. Ванны надо принимать два дня, затем перерыв. Продолжительность купания 15 минут, температура 37-38 градусов. Первые 10 ванн заливаются эмульсией в возрастающем порядке: 20, 30, 40, 50, 60, 75, 80, 85, 90 мл, остальные ванны получают по 90 мл эмульсии.

Перед купанием промазать интимные места вазелином. После принятия ванны тело слегка обсушить полотенцем и сразу лечь с головой под одеяло. Скипидарные ванны лечат также гипотонию, вегето-сосудистую дистонию, артроз суставов. Самый оптимальный вариант - это проделать 40 ванн.

В. Карпова, г. Чебоксары

СПАСЛА НАСТОЙКА С СЕМЕНАМИ

Здравствуй, моя любимая газета. Пишу с надеждой, что вы мне поможете. У меня камни в почках. Оперативное лечение меня страшит. Вся надежда на народную медицину, на читателей, которые откликнутся и дадут дельный совет.

Заранее спасибо, Ольга Мiroва, г. Пенза

Вот что спасло от камней в почках. Собрала полный стакан семян старых огурцов. Промыла их, отделила от слизи и просушила. Потом погрела на чистой сухой сковородке, но не жарила!

Переложила в эмалированную кастрюлю (глиняная посуда тоже подойдет), залила литром кипятка и накрыла полотенцем. Настаивала около трех часов. Затем процедила и снова в литровую банку перелила. Добавила 3 ложки меда, чтобы банка была полной. Пила этот настой в течение дня. Вечером постель нагрела, теплую грелку еще взяла и под почки подушку положила. Спала спокойно. А утром моча пошла серого цвета и густая, как кисель. Выходили камни четыре дня.

Процедуру повторять пришлось только через пять лет. Но я горьким опытом была научена и с процедурой решила не затягивать. Но до принятия настоя очистила желудок - за сутки съела только маленький сухарик и выпила стакан чаю.

Дарья Петровна Прохорова, г. Саратов

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домаш-

УСОВЕРШЕНСТВОВАННЫЙ БАЛЬЗАМ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Что можно из народной медицины применить при воспалении седалищного нерва.

С уважением, Виктор Степанов, г. Саранск

Однажды, ни с того ни с сего заболела нога, да так, что я не мог идти. Оказалось, воспалился у меня седалищный нерв. Стал искать, чем же его лечить. Применил меновазин - не помог он мне. А потом я нашел в одной газете рецепт бальзама от ишиаса.

4 ст. л. муравьиного спирта, 3 ст. л. порезанных конских каштанов, 2 ст. л. настойки семян белены (на спирту, водке, самогоне, одеколоне) и 2 ст. л. камфорного масла. Хочу обратить ваше внимание на то, что белена сильно ядовитое растение и с ним нужно быть осторожным. Все вышеперечисленные компоненты смешать, немного подогреть и втирать в больное место.

Но я этот рецепт усовершенствовал. Добавил к вышеперечисленным компонентам 1 ст. л. эскузана (настой цветов каштана, продается в аптеке), 1 ст. л. настоя цветов сирени (домашнего), 1 ст. л. настойки цветов белой акации на спирту и 1 ст. л. тройного одеколона. Я делал втирания два раза в день, и, слава Богу, нога до сих пор не болит. Советую такой бальзам всегда иметь в доме, уж очень он хорош. Сейчас я этим же бальзамом лечу жене тройничный нерв.

С уважением - Михаил Артемьевич Парахин, г. Екатеринбург

СИЛЬНА, ЛАПЧАТКА, ТВОЯ ХВАТКА!

Здравствуй, уважаемая редакция "Семейного лекаря". В народе лапчатку белую называют пятиперстнем или пятипалышком. На вид совсем невзрачная травка с похожими на растопыренную ладошку листиками. Это растение, говорят, просто творит чудеса. Она, поговаривают, способна помочь даже тем, кто перенес инсульт. Если можно, расскажите как готовить эту травку.

Заранее благодарю,

Людмила Георгиевна Нашина, г. Н. Новгород

Родственнику после инсульта врачи отводили максимум год жизни, а он пьет настойку и живет уже 14 лет! У мужа моего была увеличена щитовидная железа - весь исхудал. После же трех месяцев регулярно приема лапчатки железа заметно уменьшилась.

Для приготовления чудо-настойки нужно совсем немного: раздробите 10 г корня, залейте 100 г водки и поставьте в темное теплое место на 3-4 недели. Пейте по 30 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. После месячного приема - недельный перерыв. На курс потребуется от 150 до 300 г корня.

Л. Н. Чезганова, Свердловская обл.

СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ

Случай - мгновенное орудие Промысла Божиего, а потому никакой случай не случаен. Можно убеждаться в этом каждый день. Но бывают особенно яркие случаи в жизни и происходят они как следствие молитвы или, наоборот, неверия. Об этом рассказала прихожанка одного из храмов г. Рыльска Курской области Таисия Ивановна Соснова.

- Татьяна, моя невестка, в прошлом году была в отпуске в Москве, - вспоминала Таисия Ивановна. - Купила предварительно билеты туда и обратно, созвонилась с московской родней, чтобы остановиться в столице на неделю. "Что, мама, из Москвы вам привезти?" - спросила у меня перед отъездом. Я взяла и завернула в полотенце освященную иконочку блаженной Матронушки с просьбой освятить икону на святых мощах этой московской старицы и привезти ее обратно мне. Моя восьмилетняя внучка Ира сразу с любовью взяла в свои руки икону, а Татьяна стала ругаться: вечно вы, мол, со своими странностями, нельзя, что ли, без преткновений нам уехать, все заставляете нас искать то какой-нибудь монастырь, то теперь вот могилу в монастыре. Я говорю: ладно, не кричи, не хочешь - не бери. "И не возьму, а что вы думаете, мне больше делать нечего",

- не унималась невестка. А Ирочка все иконочку из рук не выпускает, прижала к груди - и к маме: "Я ее сама в Москву повезу, в руках". Ехать они должны были вместе. Куда деваться: раз ребенок просит - забрала Татьяна икону в Москву.

На другой день, утром, приезжают они в Москву, и сразу к родне, как договорились, чтобы остановиться, - а тетки дома нет, и мужа ее нет. Подождали-подождали у дверей, да так и не дождались никого. На гостиницу денег не хватит. Что делать? Господь надоумил: "Идем, Ирочка, будем искать Матрону", - вздохнула моя Таня, пожалев о том, что поддавалась бесовскому наваждению и не хотела брать с собой образ блаженной.

Спустились в метро, а там стоит монах. Татьяна подошла к нему, спросила, как попасть к блаженной Матроне.

... Всю дорогу и в очереди к святым мощам Таня молилась блаженной Матронушке, просила о том, чтобы она указала ей выход из того положения, в котором они оказались в Москве, уезжать ли немедленно домой, а если оставаться, то где ночевать? Молилась еще о родителях, как могла. Ее отец и мать стали очень плохо жить друг с другом, уже несколько месяцев они ссорились каждый день, отец издевался над матерью и все пугал ее тем, что уедет в Сибирь. "Плачу и прошу", - вспоминала Таня...

Очередь к мощам блаженной Матроны была очень длинная, как и всегда бывает. Впереди стоявшие женщины спокойно рассудили: к вечеру будем у святых мощей. А Таня подумала: "Только к вечеру?! А если мне надо будет уехать сегодня, как я успею на поезд и где при-



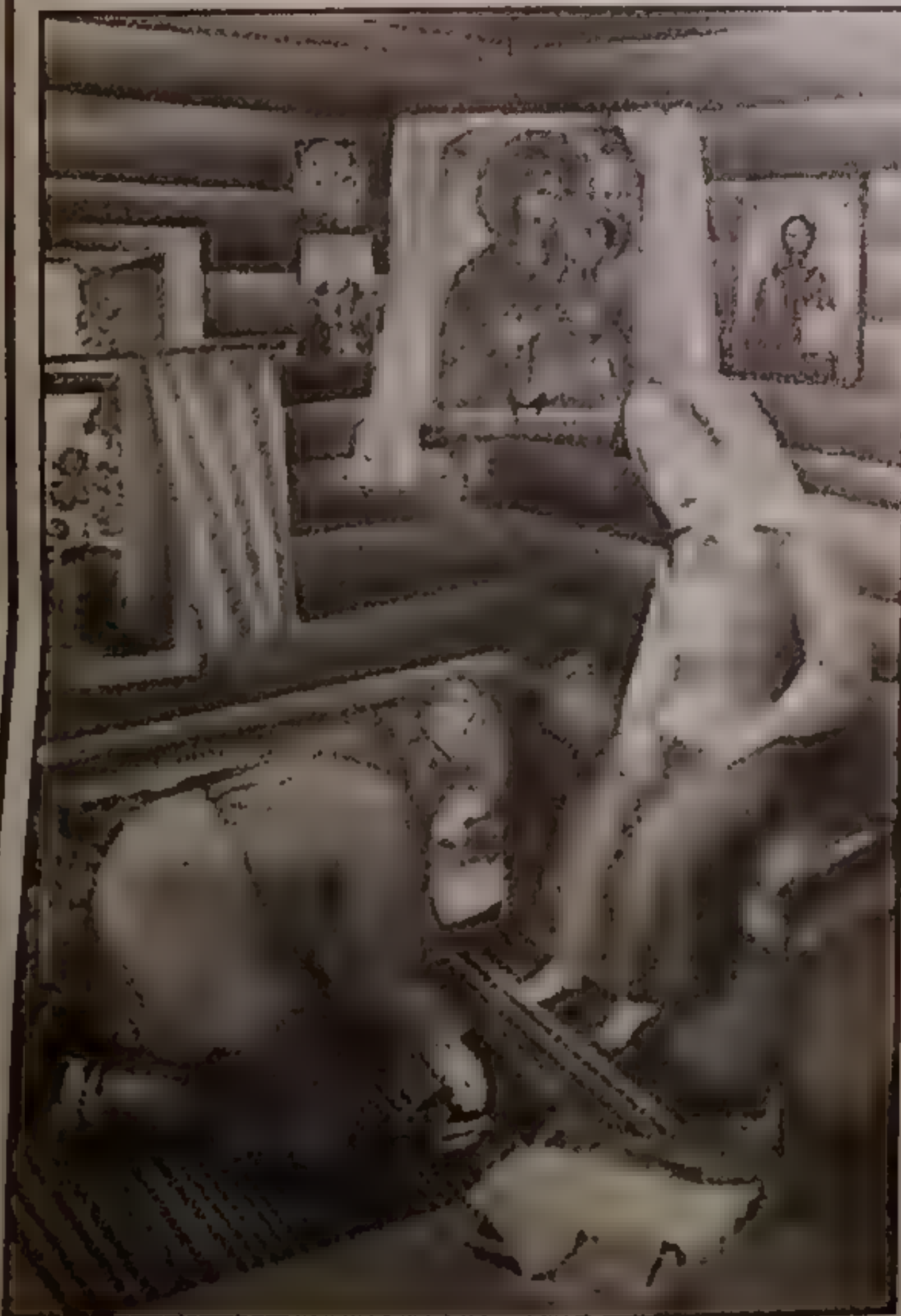
дется нам с доченькой ночевать?" Как только отлетела от нее эта мысль, к ним подошла монашка и как само собой разумеющееся сказала ей: "Пойдемте, я подведу вас к мощам блаженной без очереди, вы же с ребенком". Оглянувшись Таня увидела немало женщин с маленькими детьми... Подошла вместе с дочкой к мощам, попросила освятить икону. И вышла из храма.

У ворот обители Татьяна неожиданно встретила дальнюю родственницу матери, с которой они были хорошо знакомы, но давно уже почти не общались и не договаривались ни о чем - Таня даже не знала ее столичного телефона. С радостью узнав Таню и Иру, московская родственница предложила им пожить неделю у себя.

А вернувшись в Рыльск, Татьяна сразу заметила перемену в отношениях ее родителей. Пришла ко мне довольная, счастливая: "Мама, чудо! Прихожу к отцу, а он улыбается, дров полон дом, о Сибири больше ни слова, и куда только его гнев пропал... Так и сказал моей маме: не будем больше ругаться, никуда я не поеду".

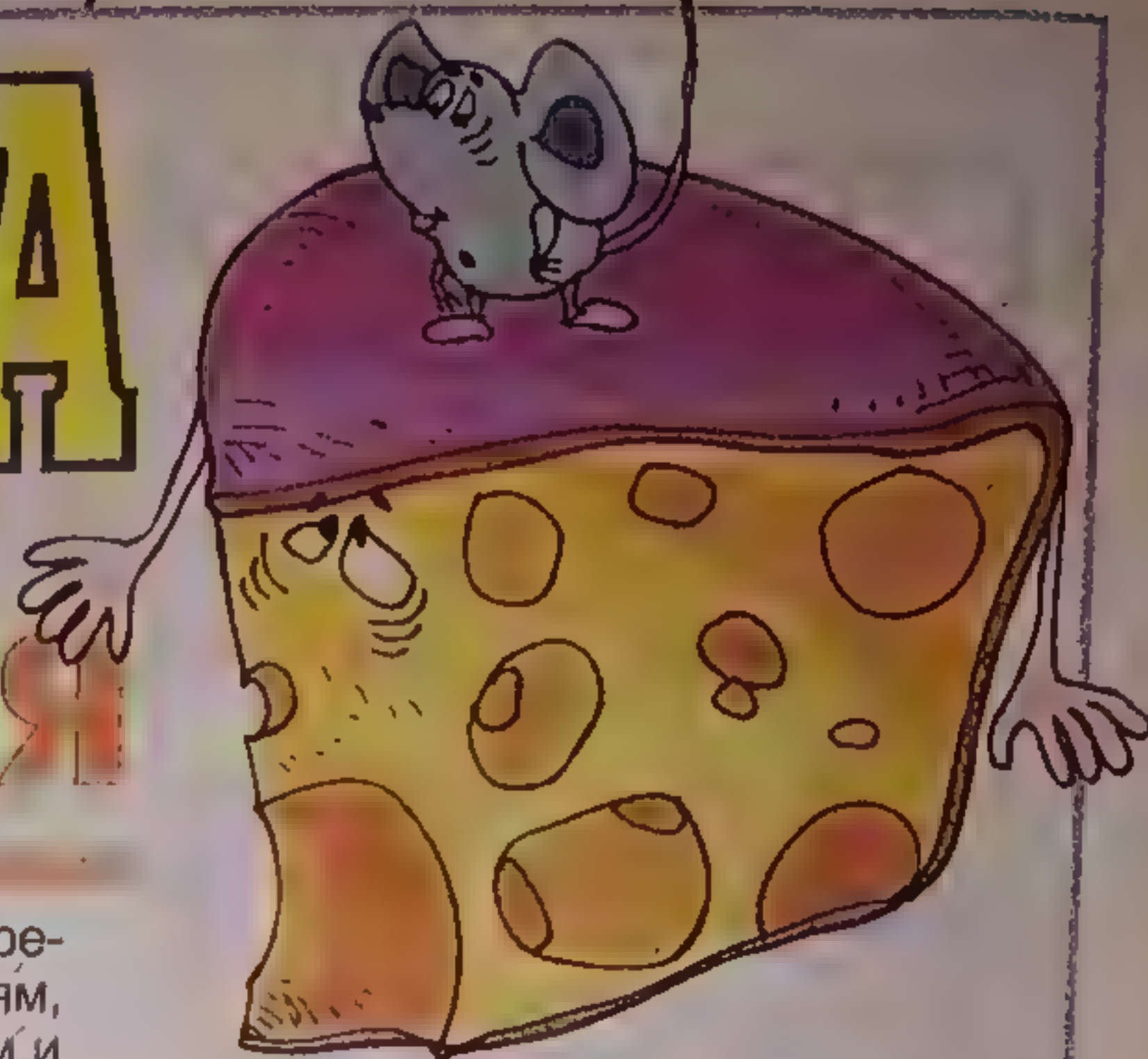
И сама Татьяна, ей 34 года, после этого случая стала чаще приходить в храм. Вместе с Ирой.

Евгений Муравлев,
г. Курск



МАСЛЕНИЦА

СЫРНАЯ НЕДЕЛЯ



По сказаниям церковных историков, в эти дни безумствовали, то есть надевали на себя личины (маски), костюмы, причем переряжались мужчины в женские костюмы, а женщины в мужской наряд, иногда мужчины наряжались в довольно странные костюмы (пугалами), чтобы казаться страшнее, и такая костюмировка (народный маскарад) служила на Масленице поводом к самому веселому разгулу, неистовству и разврату, в котором, к стыду того времени, принимали участие женщины. Таково начало карнавала, существующего и поныне ото дня трех королей до Пепельной среды. Древние языческие обряды сатурналий облекались в новые формы, из Италии они перешли в другие страны христианские, где были образцами для подражания и где смешивались с ними отечественные обычаи.

В церковных книгах Масленица называется сырною неделей, подобно всей предшествующей седмице, на которой в среду и пятницу едят сыр и яйца, в отвращение предания Яковитской и Гетрадитской ереси.

В России Масленица начинается после вселенской субботы, в которую бывает память усопших родственников, между тем как в сырную неделю церковь наша воспоминает изгнание Адама из рая, приготавливая Христи-

ан к Великому посту. Тогда народ предаётся масленичным удовольствиям, катаньям с гор на санях, попойкам и пиршествам, а встарь предавались даже кулачным потехам.

Во всю Масленицу пекут блины, пряженцы, оладьи. В народном быту Масленица слышет честною, а по разгульности и раздолью широкою, так как русский человек в эти дни предаётся широкому разгулу.

Каждый день Маслянки - особенный.

ВСТРЕЧА МАСЛЕНИЦЫ.

Первый испеченный блин клали на окошко, он предназначался для умерших родных. Второй - относили в поле, чтобы солнце землю скорей пригрело.

ЗАИГРЫШ.

Молодым парням в этот день позволительно было на вечерках заигрывать с девушками, играть с ними в "запретные" игры. К примеру, спрячется девушка в сене в амбаре, а парень должен был девушку нащупать и угадать, кто это.

ЛАКОМКА.

В среду можно было объедаться и пьянствовать без меры. Чем больше съешь и выпьешь в этот день, тем сытнее и веселее проживешь следующий год.

РАЗГУЛ.

К четвергу из сохраненного с осени последнего снопа делали чучело Масленицы, наряжали его в женское платье и носили со звонкими песнями по деревне.

ПЯТНИЦА. ТЕЩИНЫ ВЕЧЕРА.

Название говорит само за себя: в этот день неприлично было зятям не навестить со своей женой ее родных - отца и мать.

СУББОТА. ЗОЛОВКИНЫ ПОСИДЕЛКИ.

В субботу, наоборот, родители молодого мужа принимали у себя гостей.

ВОСКРЕСЕНЬЕ. ПРОЩЕНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ. ЦЕЛОВНИК.

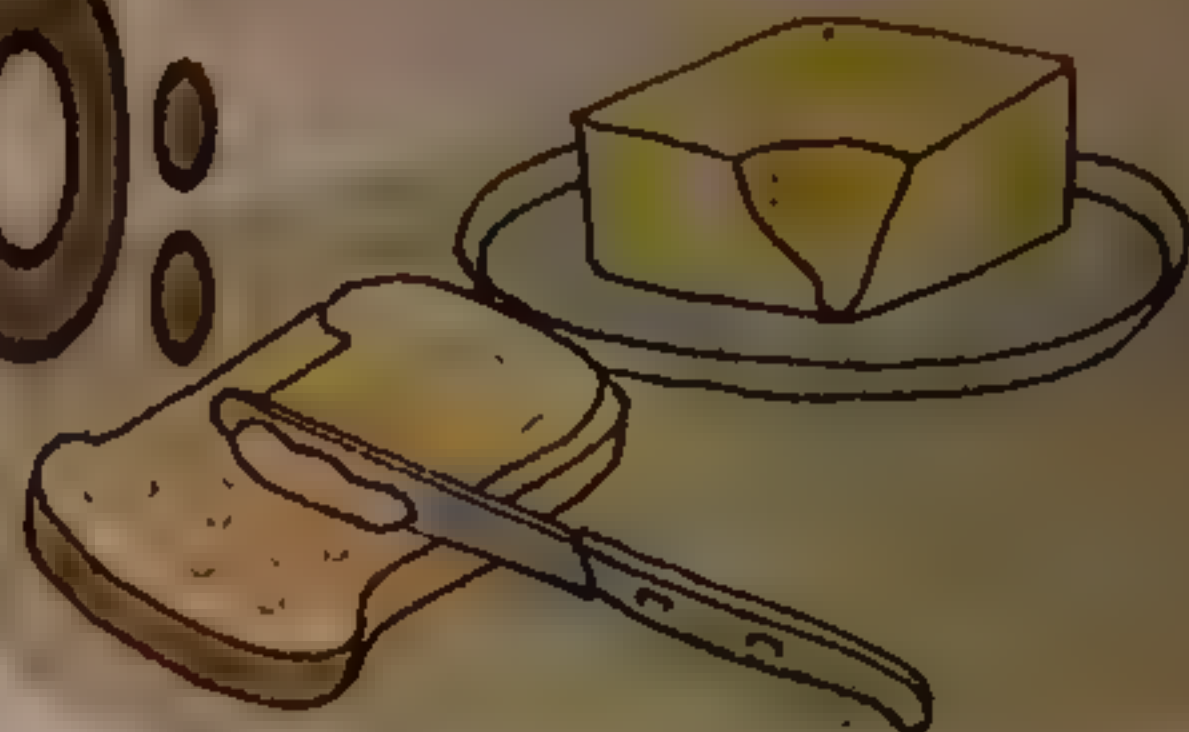
В последний день Маслянки было принято прощать обиды и мириться тем, кто обидел друг друга чем-то в течение года. Все - и хорошие знакомые, и случайно встретившиеся на улице прохожие - целуются. При этом один говорит: "Прости меня, пожалуй!" Другой отвечает: "Бог простит!" Ближе к вечеру на масленичном костре сжигали Масленицу - соломенное чучело в женском образе. Ее проводы-похороны сопровождалось пением и смехом.

На протяжении всей Маслянки катались с ледяных гор на салазках, бересте, санях, лыжах. Мужчины на улицах или замерзших речках устраивали кулачные бои. Бились один на один или стенка на стенку. Парни и девушки играли во "Взятие снежного городка". Сначала строился город-стена из снега с аркой для прохода. Игроки делились на две команды - "конницу" и "пехоту". "Конные" пытались захватить город, а "пехота" обстреливала их снежками. Кто прорывался первым, объявлялся победителем и награждался купанием в проруби.

По окончании Масленицы ходили в баню, чтобы перед Великим постом очиститься от грехов, совершенных на Масленичной неделе.



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО: "ЗА" и "ПРОТИВ"



О ВЛИЯНИИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА НА ЗДОРОВЬЕ РАССКАЗЫВАЕТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
МОСКОВСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ ЦМСЧ № 119, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ
ЛЮДМИЛА КИРИЛЛОВНА ЖЕСТОВСКАЯ.

Издревле сливочное масло в России - продукт из разряда культовых. Но как сохранить верность традициям, когда чуть ли не весь мир отчаянно борется с холестерином и ожирением? Ведь сливочное масло и есть, по сути, жировой концентрат, исключительно богатый холестерином, пусть даже и сделанный из натуральных продуктов.

Однако не стоит выносить сливочному

маслу строгий приговор. Нельзя забывать о главной ценности и даже уникальности данного продукта -

о витамине А, входящем в его состав.

Ни одно растительное масло не содержит этот витамин, тем более в таком количестве. 50-граммовая порция сливочного масла способна удовлетворить треть потребностей организма в витамине А.

Сливочное масло полезно не только здоровым, но и больным людям: **Если у вас не порядок с пищеварением**, диету стоит обязательно пополнить этим источником витамина А. Быстрее выздоравливают "смазанные маслом" больной желудок и двенадцатиперстная кишка. Целебный витамин ускоряет заживление язвочек. **Страдающие хроническим холециститом, панкреатитом и желчнокаменной болезнью** могут побаловать себя 15-20 граммами масла в день. Но не стоит есть больше 5-7 граммов за один присест.

Заболевания почек тоже не яв-

ляются противопоказанием для сливочного масла. Полезен этот жировой продукт и **при многих кожных заболеваниях**. И уж совсем не обойтись без масла во время **простуд, при болезнях бронхов и легких**. В таких ситуациях полезно увеличить суточную дозу до 60-70

граммов. Витамин А обогатит ослабленный организм, укрепит эпителий дыхательных путей. Масло - замечательное средство и **для профилактики туберкулеза**, тем

более для лечения этого грозного заболевания.

ТАК КАКИМ ЖЕ СОРТОМ "ЛЕЧИТЬСЯ",

КАК СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В СУЩЕСТВУЮЩЕМ МНОГООБРАЗИИ?

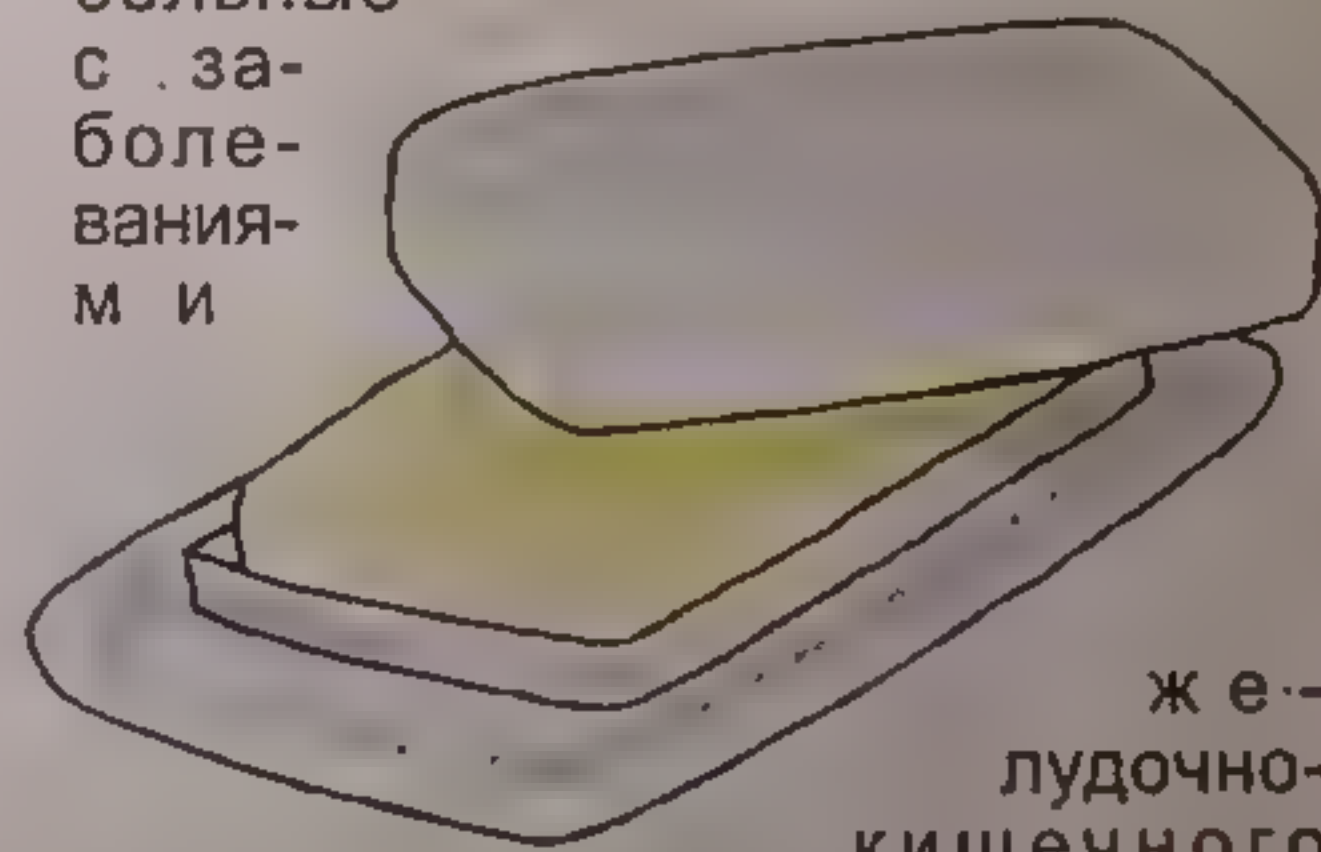
Хотя вологодское масло - самое жирное из всех сортов, в нем 82 процента жира, именно его предпочтительнее есть при болезнях желудочно-кишечного тракта. Этот же сорт масла подойдет детям, а также беременным и кормящим женщинам. Только остерегайтесь дешевых подделок. Настоящее вологодское масло в 2 раза дороже обычного. Кроме него также хороши сорта финского масла - "Валио", "Миднайт сан".

Обратите внимание и на упаковку. Масло, завернутое в фольгу, не теряет на свету свой драгоценный витамин А, чего нельзя сказать про масло в пергаменте. К тому же на свету и на открытом воздухе масло осаливается, становится тусклым и желтоватым. Не стоит использовать этот слой даже для поджаривания.

А вот обладательницам лишнего веса жирные сорта масла не принесут облегчения. Лучше купить продукт с меньшей жирностью и калорийностью, например масло "Крестьянское", "Смоленское", лег-

кое масло "Милославское". Если без масла уж совсем не обойтись, откажитесь хотя бы от бутербродов. Кладите кусочки масла в тарелку с горячей кашей и овощным пюре, а не на хлеб. Именно в тарелку, а не на сковороду и не в кастрюлю. Это очень существенно.

А на самом деле страх перед содержащимся в масле холестерином не лишен оснований. Желательный уровень общего холестерина крови - максимум 6,2 ммоль/л. Когда этот уровень превышает, в сосудах активизируется атеросклеротический процесс. Поэтому существуют сорта масла с пониженным содержанием холестерина. Это достигается за счет добавления растительных жиров, пахты. Растительное масло при этом проходит специальную обработку. Но не всем подойдет получившийся "гибрид". Например, больные с заболеваниями



желудочно-кишечного тракта переносят его хуже, чем сливочное масло без добавок.

Так что если у вас в крови уже повышено содержание холестерина, желательно отказаться от какого бы то ни было сливочного масла. Замените его растительным. Ешьте жирные сорта рыбы, так как они благотворно действуют на жировой состав крови. Получены данные, что при такой диете атеросклеротические отложения в сосудах подвергаются обратному развитию, как бы тают. И, соответственно, увеличивается продолжительность жизни.

Наталия

БЕЗЪЯЗЫКОВА



Продолжение.

Начало в номере 4 (106).

Лучше использовать глину, взятую одним цельным куском. Брикет разбить на маленькие кусочки, которые с помощью ступки или бутылки растолочь в порошок как можно мельче. Затем просеять через сито, чтобы избавиться от примесей. Чистый готовый порошок выставить на солнце. В таком виде глина готова к употреблению.

Вреда глина не приносит, но в отдельных случаях может вызвать неприятные реакции. При слабом желудке сначала пьют воду с добавлением небольшого количества глины. После привыкания организма можно принимать половину чайной ложки, а затем и полную, доведя до двух ложек сразу или небольшими порциями в течение дня.

* Глину разводят холодной водой и принимают 2 раза в день, утром и вечером, обязательно до еды, за 1 час. Не следует много есть после приема глины. Если прием глины сопровождается болями, ее нужно подержать на солнце, тогда она переносится гораздо легче.

* Разведенный порошок нужно пить глотками, а не залпом. Нельзя использовать для размешивания металлическую ложку.

* Нормальная доза для взрослого - 2 ч. л. порошка глины в день. Детям достаточно одной чайной ложки.

* Если больной предпочитает принимать порошок вместе с другим напитком, желательно делать это с настоем мяты или другой лечебной травы, но без сахара. Можно добавить небольшое количество меда. Нельзя пить глину с молоком или кофе.

* Тем, кто предпочитает принимать порошок глины в сухом виде, нужно положить в рот небольшой кусочек глины,

дать ему растаять во рту, а затем проглотить и запить небольшим количеством воды. Таким образом вы укрепляете свои зубы и улучшаете пищеварение.

* Употребление глины внутрь способствует выведению шлаков. Если в начале лечения прием глины внутрь

ВНУТРЕННЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ ГЛИНЫ



вызывает запоры, это верный показатель серьезного заболевания желудочно-кишечного тракта. В этом случае в течение дня нужно пить понемногу, глотками большое количество довольно светлой глиняной воды.

Целесообразно периодически делать перерывы в лечении, чтобы не приучать к ней свой желудок (например, 21 день принимать глину, а затем перерыв на 10 дней).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАБОЛЕВАНИЯМ Рак различной локализации

* Почаще, лучше каждый час, пить по несколько ложек глиняной воды.

* Делать на больной орган глиняные примочки 4-5 раз в день.

(Некото-

рые целители рекомендуют добавлять в глиняную мазь немного уксуса, соки или отвары различных лекарственных трав.)

Зоб

* Пить глиняную воду.

* Делать примочки на шею.

Воспаление уха

* Разогреть кирпич из красной глины, лечь в постель, положить его напротив уха на подставке (испарения от горячего кирпича должны проникать в ухо). Этот горячий сухой глиняный пар обезболивает, высушивает и уничтожает все микробы -- воспаление быстро проходит.

* Прикладывать ткань, намоченную в глиняной воде, за уши. Сверху прикрыть шерстяной тканью. Часто менять.

Мастит, мастопатия молочных желез

* Пить глиняную воду.

* Делать примочки на грудь и на низ живота.

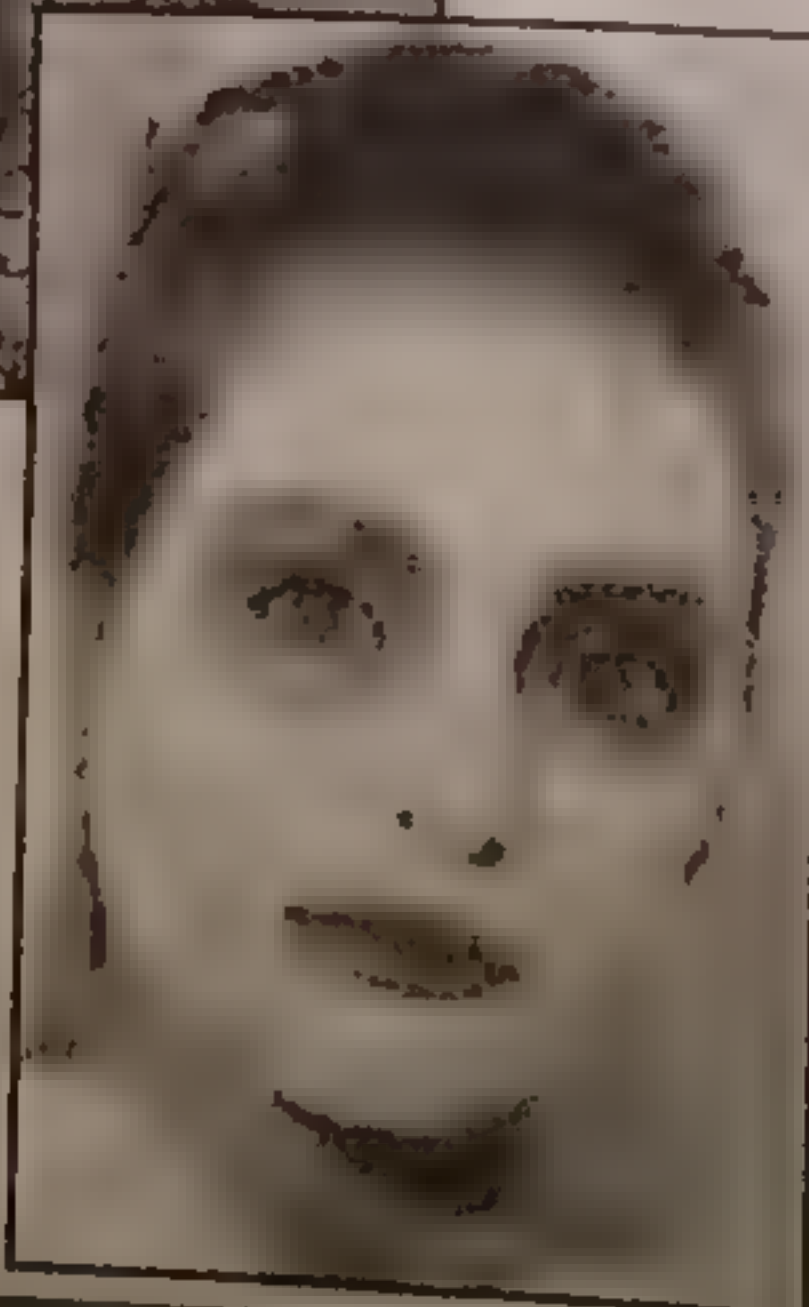
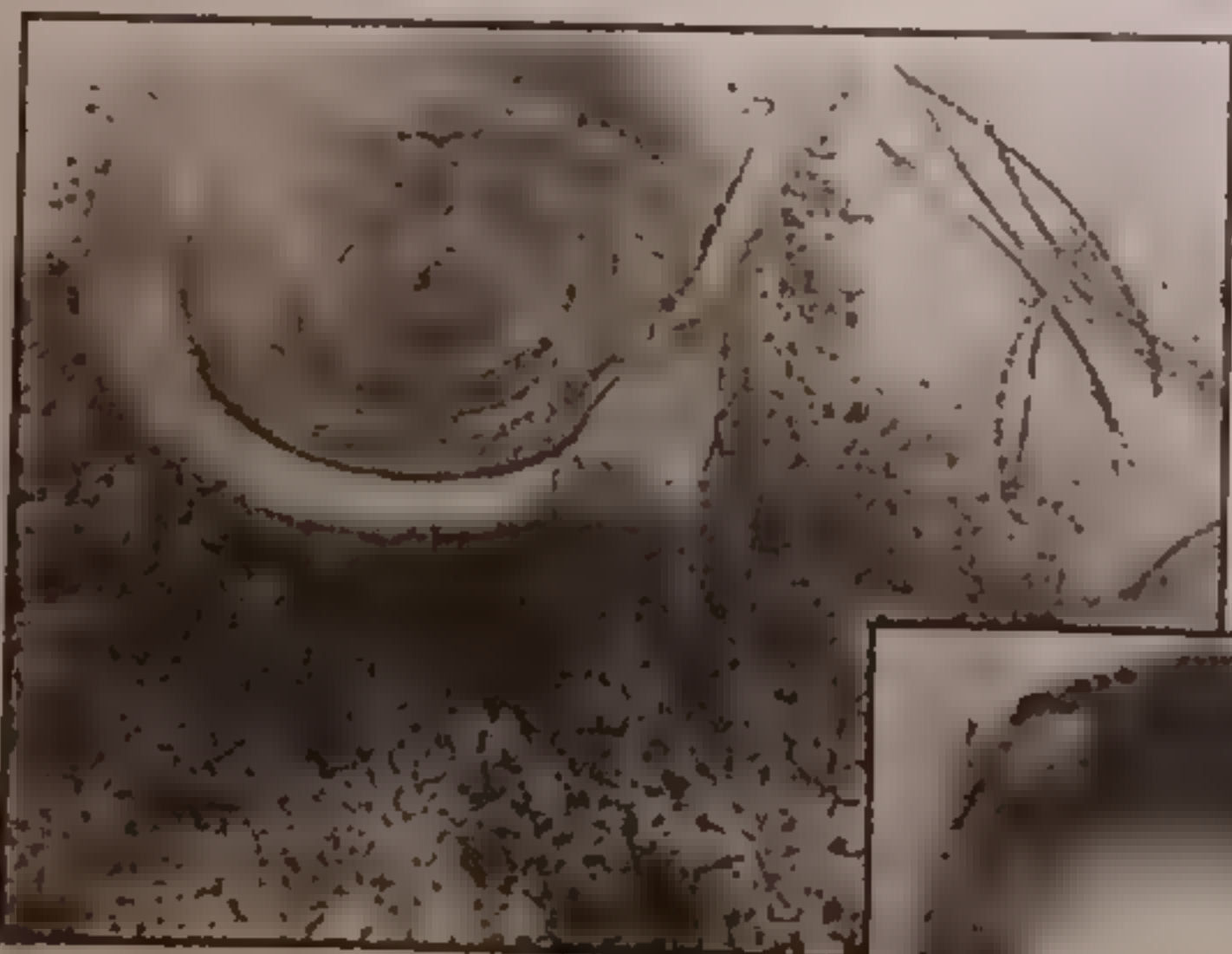
Бородавки

* По вечерам делать примочки из глины с тертым чесноком.

Морщины

* Делать глиняные маски. Глина удаляет морщины, омолаживает кожу, придает ей свежий вид.

Наталия ОЛЬХОВА



ЧТОБЫ ДЕТКИ НЕ БОЛЕЛИ

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ПРИ ДЕТСКИХ НЕДУГАХ.
ПУСТЬ ВАШ МАЛЫШ НЕ БОЛЕЕТ.

АНГИНА

1. Полоскать горло соком свеклы пополам с водой. Частота - по 1/2 или 1/3 стакана каждые 30-60 минут. Дети старше 10 лет могут полоскать горло соком лука с водой (1:2).

2. 2 столовые ложки измельченных плодов инжира сварить в 200 мл молока. Принимать кашицу 3-4 раза в день для успокаивания слизистой.

3. Лимон нарезать небольшими кусочками вместе с цедрой, убрать косточки, залить медом или посыпать сахаром.

4. После снижения температуры поставить на горло компресс из спирта с водой (1:1). Можно также приложить слегка отбитые капустные листья или сделать частую йодную сетку на шее в области лимфоузлов, а затем повязать теплый шерстяной шарфик.

5. Делать компресс из соды (в 1/4 стакана горячей воды добавить чайную ложку пищевой соды и хорошо размешать). Марлю в 4-6 слоев размером 10 x 6 см обильно смочить содовым раствором, слегка отжать и наложить на шею. Шею обернуть чуть большим по размеру целлофаном, еще слоем ваты и шарфиком. Через 2 часа компресс снять, протереть кожу детским кремом и укутать сухим теплом.

ДИАТЕЗ, АЛЛЕРГИЯ

1. 3 небольших молодых ветки смородины залить стаканом воды и прокипятить 8-10 минут на медленном огне. Процедить и давать пить ребенку. Этим же отваром протирать кожу.

2. В ведро кипятка высыпать упаковку лаврового листа и кипятить 20 минут. Настоять до нужной температуры. В отваре искупать ребенка и смазать кожу детским кремом. Стараться избегать зоны глаз. Повторить несколько раз.

3. При сильных обострениях можно подавать в течение месяца активированный уголь, растворенный в воде, из расчета 1 таблетка на 10 кг ребенка в сутки. Иногда хорошо помогают очистительные клизмы, их делают один

шесть месяцев - 30-50 мл, от шести до полутора лет 70-100 мл, с 2-3 лет - один стакан.

4. Вечернее купание тоже можно превратить в полезную процедуру. Для этого детям с зудящей, мокнущей кожей в ванну добавляйте череду, чистотел, ромашку, "шершавчик" - разведенный в холодной воде крахмал и запаренные кипятком отруби. После ванн смазывайте пораженные участки детским кремом с чередой, кремом после бритья с витамином F, цинковой мазью, только если нужно подсушить кожу, в случае сильных обострений - гормональными кремами типа "адвантан".

5. Свежее яйцо отварить вкрутую, снять скорлупу, тщательно удалить выстилающую ее пленку.

Скорлупу подсушить в течение 2-3 часов (не на жару и не под прямыми солнечными лучами). В фарфоровой ступке измельчить скорлупу в пудру (но не в мелкий порошок). Ребенку от 6 месяцев до 1 года дают пудру на кончике ножа, от 1 до 3 лет в два раза больше. В 5-7 лет уже половину измельченной скорлупы. Перед тем, как давать ребенку, в порошок надо выдавить несколько капель лимонного сока, при этом химические реакции переводят вещества, содержащиеся в скорлупе, в частности кальций, в хорошо усвояемые организмом формы. Это делают ежедневно от одного до нескольких месяцев. Метод абсолютно безвреден.



Результат скажется в том, что впоследствии не будет никакой реакции на те продукты, которые вызывали диатез.

6. Из очищенных от скорлупы орехов можно приготовить молочный напиток для детишек, страдающих аллергией на грудное материнское молоко. По своим питательным и целебным качествам такой напиток ничем не отличается от материнского молока, так необходимого ребенку в первый год жизни. Этот молочный напиток будет полезен также людям, страдающим туберкулезом легких. В народной медицине существует множество вариантов приготовления такого молока. Вот один из них. Взять 600 г орехов, очистить их от скорлупы и обжарить. Как только с орехов начнет отшелушиваться находящаяся под скорлупой тонкая желтоватая пленочка, нужно сразу же вытащить орехи из духовки, слегка потереть их между ладонями, чтобы полностью удалить пленочку, затем мелко протереть орешки в деревянной ступе, постепенно добавляя 300 мл теплой воды. После этого следует в один сосуд отжать молочко, а в другой положить жмых, залить его еще 300 мл теплой воды, снова отжать и слить два вида молочка в одну посуду. Для приготовления сливок нужно взять большее количество орешков. Многие добавляют в такое молочко сахар по желанию, но если вы заправляете какое-то блюдо кедровым молочком, то этого делать не нужно.



раз в два-три дня. На стакан воды 18-20 градусов добавляете одну-две столовые ложки соли, вводите после естественного опорожнения. Детям до

НАРОД
ИНТЕРЕСУЕТСЯ
И СОВЕТУЕТ...

ПРОДУКТЫ МОРЯ
НА СТРАЖЕ

ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.

Современная медицина считает, что на 85 процентов наше здоровье зависит от питания. Лидеры по продолжительности жизни японцы веками использовали в своем рационе водоросли.

Это вполне объяснимо. В морской воде присутствует большинство химических элементов, и водоросли очень активно абсорбируют и накапливают их в себе.

Водоросли и продукты моря сегодня стали деликатесом шикарных ресторанов - сильные мира сего следят за своим здоровьем. Давно оценено свойство водорослей эффективно связывать и выводить из кишечника различные металлы и радионуклиды. Новые исследования воздействия водорослей на человека связаны с профилактикой онкологических заболеваний.

Но не только водоросли сегодня активно изучают и пропагандируют ученые во всем мире. Даже самая обычная морская соль, содержащая хлориды, сульфаты, магний, бром, калий и микроэлементы, оказывает противовоспалительное, рассасывающее действие. Благодаря морской соли утихает боль. Ванны и компрессы из морской соли лечат деформирующий артроз, остеохондроз, костные разрастания, помогут при невралгии. Мы тоже можем предложить вам продукты, содержащие в своем составе несколько видов водорослей и еще много полезных веществ.

Это Зеленое Волшебство и Зеленая Защита.

КРАСНАЯ ЩЕТКА

Меня пугали операцией, чистили аж 4 раза. Пила много сборов и трав, но только благодаря красной щетке - все нормально. Прекратились кровотечения, чувствую себя хорошо. Я пропила 3 курса красной щетки с боровой маткой, чернобыльником и грушанкой. Сестра моя пропила 2 курса, у нее улучшилась кровь и общее состояние. Стрельцова В. М., г. Бийск.

Мне поставили диагноз: эндометриоз матки и киста левого яичника. Мне сказали, что мне надо выпить 2 л красной щетки и я пропила. Все рассосалось.

Степанец Е. С., г. Когалым.

Стала лечить красной щеткой своих близких, родных, друзей и просто знакомых. Результаты в большинстве случаев - положительные. Как-то весной у меня упал гемоглобин, я сдала анализ крови и стала пить красную щетку, через 3 недели анализ показал - гемоглобин в норме. Эффект достигается в лечении: эндометриоза, мастопатии, миомы, фибромиомы, кисты различного происхождения, анемии, при кровотечениях, нерегулярных месячных циклах, а также отсутствии месячных, связанных с гормональными нарушениями.

Применяю щетку также при простатитах и аденоме простаты. При высоком внутричерепном давлении, атеросклерозе красная щетка зарекомендовала себя тоже неплохо. Помогает красная щетка в лечении таких заболеваний как: зоб, заболевание лимфоузлов, почек, надпочечников. Она снимает чувство жара при климаксе, успокаивает, улучшает сон, хороша при доброкачественных и злокачественных новообразованиях.

1). Настойка: 120 г красной щетки измельчить и залить 2 л 40%-ного спирта. Настоять 14 дней.

Пить по 20-30 капель 2 раза в день за 30 мин. до еды. Лечение можно проводить так: 10 дней лечения, 10 дней отдых. Курс лечения - 1 месяц. Только тогда будет результат. Хотя в отдельных случаях результат бывает уже после 1-2 курсов.

Несовместим прием красной щетки с гормонами (синтетическими и природного происхождения). Из трав это: хмель, клевер, солодка, дурнишник и другие гормоносодержащие травы. Нежелателен прием щетки при артериальном давлении выше 180/100, т. к. красная щетка природный адаптоген.

2). Спринцевание: 1 ч. л. настойки на 0,5 л теплой кипяченой воды. Спринце-

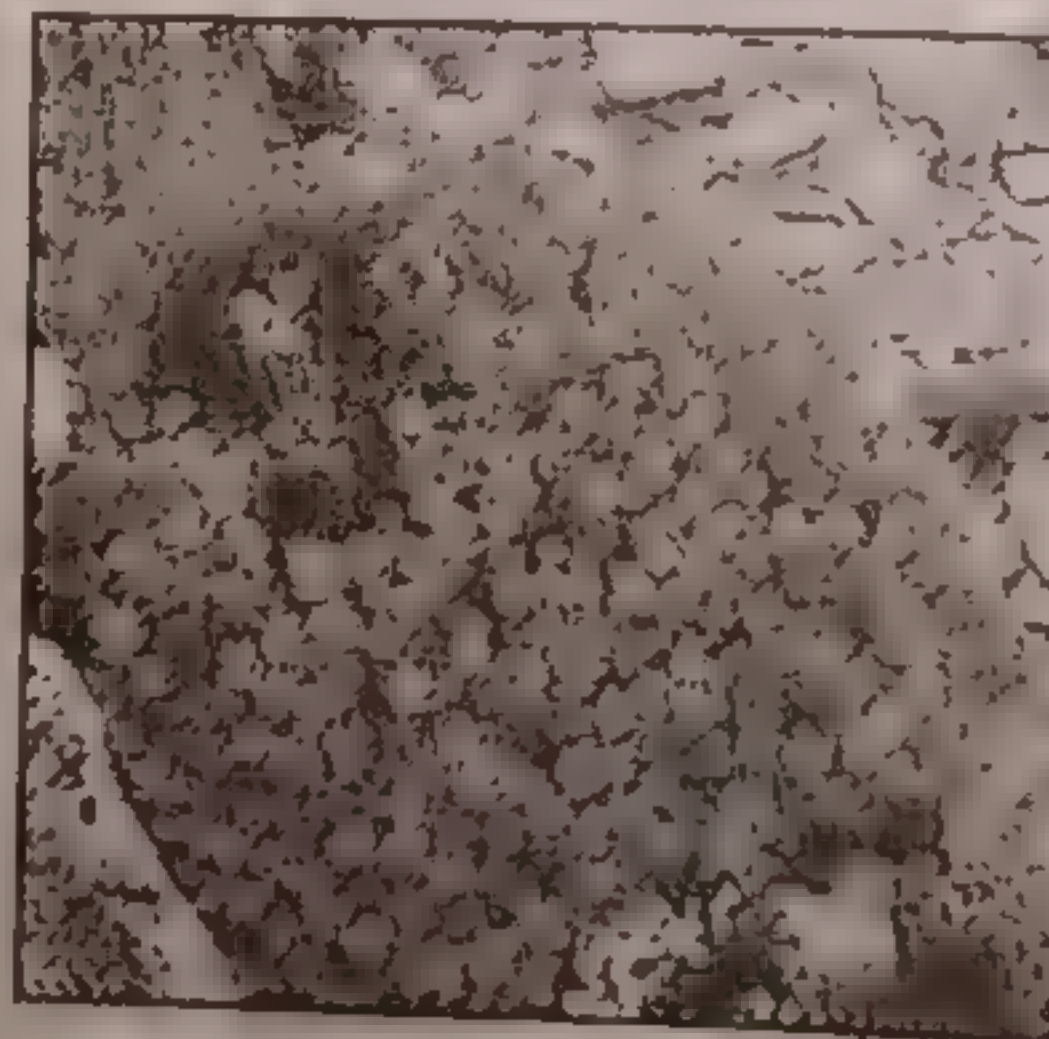
ваться утром и вечером по 10-15 мин. перерыв 7 дней, повторить при необходимости 2-3 курса.

Красная щетка одно из лучших средств для поднятия и защиты иммунитета. Эффективность в лечении красной щеткой выше в тех случаях, когда она применяется с такими травами как боровая матка, грушанка, красный корень, а также: борец джунгарский, болиголов крапчатый, волчье лыко, катарантус, золотой ус, барвинок, каштан и т. д.

Труд травника тяжелый, но благородный. Травы это не хобби, а смысл моей жизни. Без трав я свою жизнь не представляю. Чтобы заготовить экологически чистые травы, надо проделать путь в 300-400 км, проехав высоко в горы, иногда по бездорожью. Даже если из 20 обратившихся ко мне людей смогла помочь одному, я считаю, что живу не напрасно.

Если Вы хотите, чтобы я помогла Вам травами, советами, обязательно вкладывайте конверт с литерой "А" и дополнительными марками (так требует почтовая связь), подписывайте четко свой адрес. Будем взаимно внимательны! Все травы, которые я рекомендую, можете заказать по моему адресу:

Туманина Татьяна Перфильевна,
649000 р-ка Алтай,
г. Горно-Алтайск,
пер. Лисавенко, д.2, кв. 21.
Тел. сот.: 8-913-999-73-58.



МОРКОВЬ

в косметике

◆ Свежие тертые корнеплоды моркови - прекрасное косметическое средство. При потливой коже лица полезна маска из свежей моркови. 2 моркови натрите на терке, добавьте сырой желток, несколько капель растительного масла. Подержите маску 20 - 25 минут, затем снимите ее ватным тампоном и ополосните лицо холодной водой.

◆ При жирной коже лица рекомендуется такая маска: тертую морковь тщательно смешайте с белком, взбитым в крепкую пену, добавьте муку до образования кашицеобразной массы. Маску нанесите на лицо и шею на 20 минут.

◆ Если от солнца кожа покраснела или покрылась пузырями, вам поможет тертая морковь. Маска из тертой моркови прекрасно освежит кожу, если нанести ее на чистое лицо тонким слоем и полежать, закрыв глаза, минут двадцать. Можно также смешать тертую морковь со столовой ложкой молока или просто протереть лицо морковным соком (только учтите, что сок моркови окрашивает кожу, дает цвет легкого загара).

◆ 3 свежие бледно-желтые моркови натрите на терке, добавьте столовую ложку свежеприготовленного картофельного пюре, половину яичного желтка, хорошо все перемешайте и нанесите ровным слоем на лицо. Такая маска освежает и разглаживает кожу.

◆ Маска для сухой кожи: чайную ложку сливок смешать с чайной ложкой морковного сока (можно также добавить чайную ложку творога). Маску наложить на лицо на 15 минут, а затем смыть теплой



водой. Поможет эта маска и при шелушащихся красных пятнах на лице. В этом случае смесь накладывают на полчаса.

◆ Чтобы бледная кожа лица приобрела приятную смуглость легкого загара, прикладывайте к ней тертую морковь, завернутую в марлю, 2-3 раза в неделю. Подкрасить кожу можно крепко заваренным чаем и отваром тысячелистника.

◆ Хорошо увлажняет бледную и увядающую кожу лица морковно-яблочная маска. Смешайте в равных количествах тертые яблоки и морковь и нанесите на лицо на 15 минут.

◆ Каротиновая маска показана при жирной, покрытой угрями, бледной коже лица. Большую сочную морковь натрите на терке. Готовую кашицу нанесите на лицо на 20 - 25 минут. Если морковь очень сочная, смешайте ее с небольшим количеством талька.

◆ Для укрепления волос и придания им блеска вотрите в кожу головы столовую ложку морковного сока с добавлением 10 капель лимонного сока.

◆ Эту же смесь можно использовать и для выведения пигментных пятен и веснушек.

НАРОД
ИНТЕРЕСУЕТСЯ
И СОВЕТУЕТ...

ВИТАМИННАЯ ВАННА

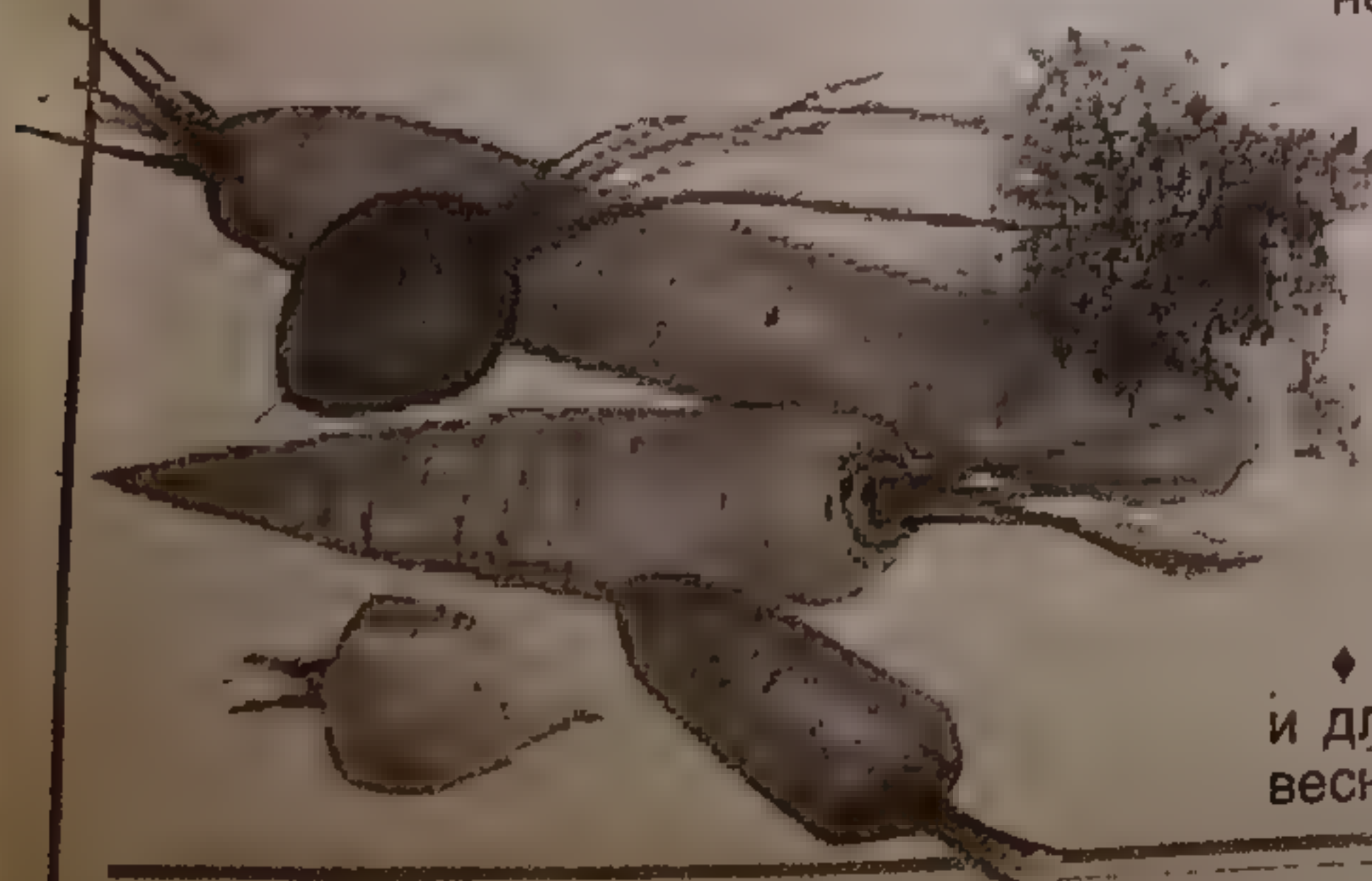
Весной организм страдает от нехватки витаминов. Кожа бледнеет, утрачивает эластичность. В этом случае рекомендуется прием витаминных ванн с настоем трав. Состав: смесь из листьев брусники (1 часть), листьев малины (1 часть), листьев облепихи (2 части), плодов и листьев рябины (3 части), листьев шиповника (3 части), листьев смородины (2 части). Такие ванны очень эффективны, если принимать их регулярно.

ДЫНЯ - ПРЕКРАСНОЕ СРЕДСТВО ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

Плоды содержат сахара, каротин, витамин С, Р, фолиевую кислоту и железо, пектин, минеральные соли. В народной медицине дыню применяли при болезнях желудка, различных психических болезнях, при туберкулезе, ревматизме, цинге, подагре, как противовоспалительное, противокашлевое и глистогонное средство. Дыню назначают в качестве лечебного питания при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, болезнях печени и почек.

НАСТОЙКА ТИМЬЯНА ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ

При обострении радикулита и различных поражениях суставов для растирания успешно применяют настойку травы тимьяна. Траву настаивают на водке в соотношении 1:3.





Интересно, что обоняние - единственное из пяти чувств, которое трудно воссоздать. Можно закрыть глаза и "увидеть" лица друзей и близких, или проиграть в голове любимую мелодию, или представить, каким мягким на ощупь бывает мех. Но вот понюхать воздух и ощутить запах

из детства: блестящая и большая елка, много подарков и смеха.

Но запахи - это не только источник ностальгических воспоминаний, но и лекарство.

Запах **моченых яблок** понижает кровяное давление.

Запах **лаванды** может использоваться в качестве антидепрессанта.

Если вы хотите создать вокруг себя благоприятную обстановку или же добиться благоприятных перемен в поведении, можете смело пользоваться теми или иными запахами. Главное - знать как они действуют.

Апельсин помогает согреться и создает ощущение раскрепощенности.

Базилик бодрит и помогает избавиться от мигрени.

Вербена и герань снимают напряжение и являются антидепрессантами.

Если у вас проблемы на работе или неприятности в личной жизни, не стоит пригоршнями глотать валерьянку или закладывать валидол под язык. Просто окружите себя цветами

от перенапряжения.

Кедр рассеивает страх.

Запах **ладана** очень полезен для медитации.

Лимон поднимает настроение, противодействует усталости и беспокойству.

Мята помогает избавиться от умственной усталости и "разброда и шатания" в мыслях. Так что понюхать ее в конце рабочего дня будет очень полезно.

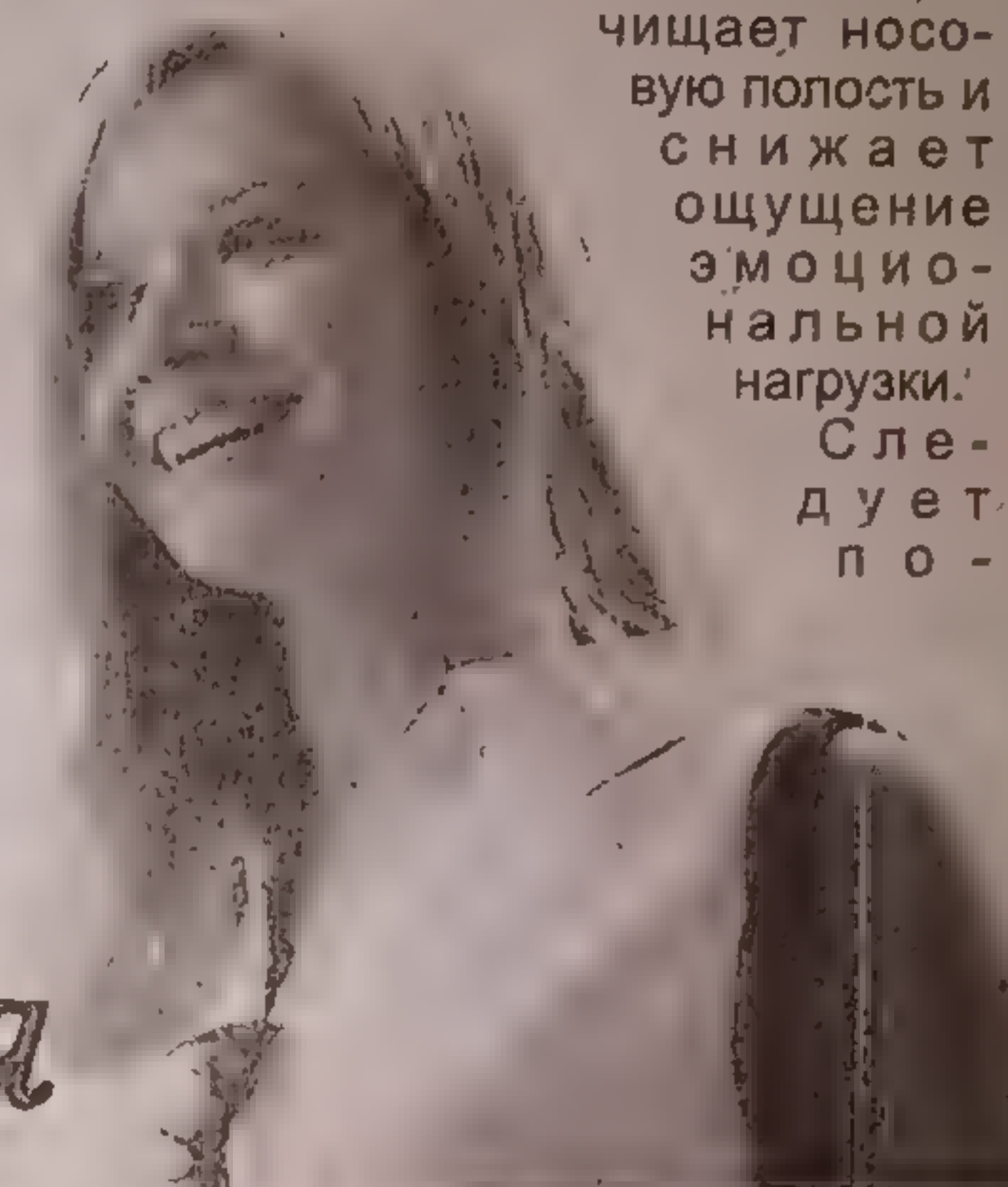
Экзотический запах **санда**ла возвышает дух.

Сосна укрепляет и очищает. Поэтому в сосновых лесах многие чувствуют себя легко и спокойно.

Тимьян очищает воздух.

Эвкалипт про-чищает носовую полость и снижает ощущение эмоциональной нагрузки.

Следует по-



Ароматы здоровья и хорошего настроения

НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ НАС ОКРУЖАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАПАХИ. НЕКОТОРЫЕ НАМ НРАВЯТСЯ, ДРУГИЕ РАЗДРАЖАЮТ, А ТРЕТЬИ - ВЫЗЫВАЮТ ВОСПОМИНАНИЯ.

цветов или любимых духов получится у единиц. Зато какой-то особенный или мимолетный запах может вызвать приятные воспоминания из прошлого. Например, запах мандаринов мне всегда напоминает о светлом и радостном празднике - Новом годе. В памяти всплывают отрывки

жасмина, они смягчают эмоциональные переживания.

В делах любовных **иланг-илан (кананга душистая)** можно использовать как самую настоящую виюгу. Она действует как сексуально возбуждающее средство. Кроме того, помогает избавиться

мнить о том, что запах должен быть едва уловимым. Иначе он будет казаться приторным и вряд ли принесет желаемые плоды. Попробуйте использовать "ненавязчивые" запахи для ароматизации помещений в которых вы находитесь чаще всего.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

Лучистый взгляд благодаря моркови

"Истинная красота исходит изнутри". Эту поговорку можно понимать буквально. Чтобы глаза были блестящими, кожа нежной и гладкой, а волосы здоровыми, в первую очередь необходимо правильное питание. Общеизвестно, что витамины А и Е улучшают кожу, зрение, придают вашим глазам блеск и выразительность.

Несколько раз в неделю ешьте мор-

ковь. Этот овощ богат каротином - провитамином А, который, кроме прочего, связывает свободные радикалы. Обратите внимание: ваш организм может усваивать каротин только в сочетании с жирами. Для этой цели вы можете использовать растительное или сливочное масло, а также сметану. Из наших продуктов можем посоветовать Вам прием Ультраклия 20, который кроме бета-каротина, витамина А и витамина Е содержит еще 17 компонентов, поддерживающих зрение.



ОВЕН

Ваши далеко идущие планы не встретят поддержки со стороны окружающих, и Вам придется в одиночку бороться за их осуществление. Находясь в поездках, старайтесь быть максимально экономными, иначе у Вас может не хватить денег на завершение всех намеченных дел. Со всей серьезностью отнеситесь к возникшему недомоганию, иначе болезнь может принять хроническую форму. Доводите до конца все, что начали.



ТЕЛЕЦ

Тщательно рассмотрите деловые предложения Ваших партнеров. В середине недели возможны некоторые недоразумения с родителями или старшими по возрасту. Лучше не посвящать их в свои планы. Окажите помощь друзьям, если они нуждаются в Вашей поддержке. Людям, страдающим хроническими заболеваниями лобных пазух, горла и ушей, следует принять меры соответствующего характера, чтобы не допустить обострения болезней.



БЛИЗНЕЦЫ

Все официальные дела держите под постоянным личным контролем. Не давайте ввести себя в заблуждение. Ваши увлечения могут оказаться весьма прибыльным делом, если Вы сумеете привлечь на свою сторону большое количество людей. В любовных отношениях возможны некоторые сложности из-за того, что Вы захотите быть в центре внимания окружающих, а Вашим возлюбленным это будет не по душе. Берегите от нагрузок нервную систему и не затевайте ссор.



РАК

Ракам можно доверить чужие тайны. Они будут хранить их. Ваш доход наиболее реален из тех предприятий, в которых Вы распоряжаетесь общими ресурсами. Большое количество контактов располагает к новым идеям, творческому осмыслению. Возможны поездки за рубеж с целью учебы, обмена опытом. Не успокаивайтесь на достигнутом. Вам сейчас открыты новые горизонты. Выходные дни благоприятны для решения бытовых проблем.



ЛЕВ

Вас не отпускают тайные страхи и неуверенность в себе. Проявите осторожность при общении с новыми знакомыми, особенно в дальних поездках. Не рекомендуется в этот период вести двойную игру, руководствоваться политикой двойных стандартов. Тщательно взвешивайте перспективы новых предприятий. В сложных ситуациях лучше обратиться за помощью к более компетентным лицам. Удачное время для применения новых технологий.



ДЕВА

Неудачные отношения могут сложиться с любимым человеком, если он не принадлежит к вашему кругу. Скорее всего, разногласия коснутся материальных вопросов. Возможно, что Вас уговорят предпринять небольшое путешествие или экскурсию. Чтобы избежать недоразумений с членами семьи, постарайтесь ясно и четко излагать свои позиции. Не забудьте вовремя отправлять корреспонденцию, деловые бумаги. Благоприятный период для смены направления в бизнесе.

ВЕСЫ



Лучшим вариантом взаимоотношений будут те, которые Вы постройте на примере модели своей семьи. Наибольшие доходы и наибольший успех принесет деятельность в сфере политики, искусства, литературы, журналистики, коммерции. Возможно появление трудностей юридического плана, если дело касается наследства, передачи или купли-продажи имущества. Большую пользу в плане укрепления здоровья принесет длительное пребывание на воздухе, на природе.

СКОРПИОН



В случае скандала или судебного разбирательства с супругами подробности Вашей жизни могут стать общедоступными. Возможны частые разъезды или дальние поездки, связи с иностранцами. Благоприятное время для работы с документами, составления отчетностей. Здоровый и нравственный образ жизни, умеренность во всем - основные правила, которые предохранят Скорпионов от заболеваний и необходимого посещения врача.

СТРЕЛЕЦ



Восприятие происходящих событий терпеливое, уравновешенное, спокойное. Увеличивается стремление к удобствам, комфорту. Обсуждать деловые встречи лучше в привычной обстановке на Вашей территории. Недопустимо давление со стороны. Отрицательным моментом этого периода может явиться отсутствие поддержки, недостаточная концентрация на каком-то одном деле. Благоприятное время для заключения сделок, контрактов, подачи заявлений.

КОЗЕРОГ



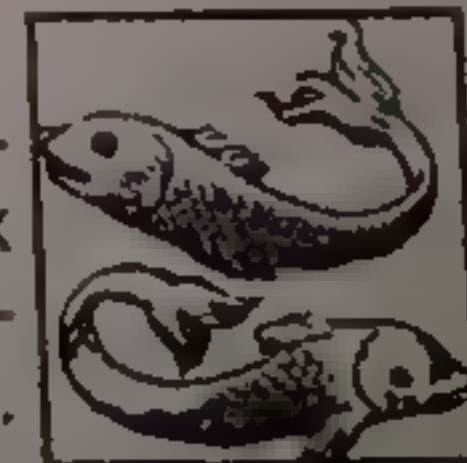
Много внимания придется уделить проблемам семьи, быта, состоянию жилища. Возможно, появится необходимость мелкого ремонта или перестановок. В отношениях с возлюбленными возможно некоторое напряжение из-за несоответствия взглядов на какие-то мелкие проблемы. Возможны деловые встречи с людьми необычных взглядов, представителями иностранных фирм. Увеличена чувствительность к продуктам питания. Уделите повышенное внимание качеству и количеству съестного.

ВОДОЛЕЙ



Ваши знания и опыт помогут получить поддержку своим планам, однако не обойдется и без недоброжелателей, тайных и явных завистников. Материальное положение, озабоченность своим благосостоянием не совсем положительно отразятся на отношениях с родственниками. Все то, что Вы высказываете, будет воспринято буквально. Следите за своей речью. Хорошее время для всего, что связано с новостями, информацией, повышением уровня знаний.

РЫБЫ



Не проявляйте склонности к накопительству денег или других материальных ценностей. Это может стать яблоком раздора даже с самыми близкими друзьями. Все дела, которые начаты, следует доводить до конца, если это не связано с долгосрочными проектами. Ничего не решайте за других и оставьте свои советы при себе. Конец недели наиболее подходит для встреч с родственниками, семейных развлечений.

ТОВариЩ КАМЫШ

На приеме у психиатра:

- Доктор, ко мне каждую ночь приходит чудовище!

- А вы его пошлите куда-нибудь.

Ночью из-за кровати доктора вылезает чудовище:

- Извините, доктор, но меня к вам послали.

- Здесь больно?

- Больно.

- А здесь?

- Больно.

- А здесь?

- А-а-а! Больше я вам ничего не скажу!

Больной бежит по коридору больницы и кричит во всю глотку. Навстречу медсестра:

- Больной, что вы так кричите?

- Да тут меня должны были на операцию по удалению аппендикса положить, а другая медсестра говорит: "Да не волнуйтесь вы так, операция очень простая, все будет нормально!"

- Ну и что? Она просто хотела вас успокоить!

- Так она это не мне сказала, а хирургу!

Новости медицины:
Теперь наряду с такими страшными болезнями, как желтуха и краснуха, появилась не менее жуткая болезнь - цокотуха...

Симптомы ужасны: люди ходят по полю и ищут денежку...

- Ну что ж, пульс нормальный, - говорит врач.

- Доктор, возьмите мою левую руку: правая - протез.



С №1 по 5 сканворды ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ камыш»



«Семейный доктор» МЕДИЦИНА. ДОРОЖЬ. КРАСОТА - издание ООО «Издательство «Медиа Пресс»
Адрес редакции: 190000, г. Санкт-Петербург, ул. Бухаринская, 60, к. 904
Почтовый адрес: 190000, г. Санкт-Петербург, ул. Бухаринская, 60, к. 904
Тел.: (812) 24-24-45 46 21 61 90
Факс: (812) 24-24-45 46 21 61 90
Почтовый индекс: 190000
Сайт: www.mediapress.ru
© 2004 ООО «Издательство «Медиа Пресс»

Главный редактор Бабай Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор Кухаренко Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МПТР РФ № 77-14944
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наша дом»
г. Петрозаводск, ул. Гоголя, 51/53.
Тел.: (812) 33-49 74, 33-23-59

Закат 1005
Подписано в печать по графику - 1000 экземпляров - 1000
Источники информации: материалы газеты «Наша дом», в том числе фактически материалы авторских текстов.
Размещение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Цена свободная

Заказчик: ООО «Издательство «Медиа Пресс»
Заказ № 1005
Срок исполнения: 10.02.2004 г.

...все оу...
...Она про-
...что? Она упоко-
...хотела вас успоко-
...Так она это не мне
...казала, а хирургу!

Новости медицины:
Новость наряду с таки-
теперь наряды болезней
ми страшными болез-
нями, как желтуха и
краснуха, появилась
менее жуткая болезнь:
- цокотуха...
Симптомы по полю и
люди ходят по полю и
ищут денежку...

- Ну что ж, пусть нор-
мальный, - говорит
врач. Возьмите
- Доктор, руку: пра-
вою левую протез.
Взя - протез.

"Семейный доктор". МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЯ КРАСОТА - изда-
ние ООО Издательский дом «Медиа-пресс»
г. Саранск, ул. Большая, д. 4/5.
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большая, д. 4/5.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, ул. Большая, д. 4/5.
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.
Подписной индекс 78574.
Подписной индекс 78574.
Подписной индекс 78574.
Подписной индекс 78574.
Подписной индекс 78574.

Китайская подья с парусом	НОВ СЛО	МОНЕ	ГРУ
Антич- ный громит	Торешник Цокотуха	(разг.)	19900- цита
С №1 по 5 сканворды ЗНО «Медиа-пресс»			
журнал «Горизонт»			



Главный редактор Валерий Алексеевич
Выпускающий редактор Александровна
Газета зарекомендовала себя как популярный журнал.
Отпечатано в ООО «Медиа-пресс»
г. Пенза, 440052, ул. Горького, 31/33.
Тел.: (8412) 33-43-74, 33-23-59.
Электронная почта: medias@bk.ru

Заказ 1005
Тираж 12100, дата выхода 09.03.2005 г.
Подписано в печать 09.03.2005 г.
Подписано в печать 09.03.2005 г.
Подписано в печать 09.03.2005 г.
Подписано в печать 09.03.2005 г.
Подписано в печать 09.03.2005 г.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ СВЯТОЙ ВОДОЙ - С.23

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№7(109)

В ЛЕС ЗА ПОЧКАМИ

Прежде чем срубить ветки или снять с них кору, прочитайте вслух молитву и попросите у дерева помощи себе или конкретному больному. Дерево обязательно вас услышит. С.3

ВДРУГ ЗАЛИХОРАДИЛО

Когда губы и лицо обметело простуда, собственному отражению в зеркале не обрадуешься. Как замаскировать герпес. С.7

БОРИТЕСЬ С ЯЧМЕНЯМИ

Большинство рецептов лишь ускоряют стадии развития ячменя. А вот как повернуть развитие процесса вспять - не дать ячменю вообще вскочить? Такой метод есть. С.16

ПРОБЛЕМЫ МЕНОПАУЗЫ

Для некоторых изменения, которые происходят после прекращения менструаций означают совсем незначительное нарушение хода жизни. Для других же женщин - жизнь на долгое время превращается в сущее страдание. С.18

А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

- Гречка - средство от болезней.....с.4
- Комнатные растения-целители.....с.5
- Если угрожает инфаркт.....с.6
- Как лечить желудок.....с.9
- Сидячие ванны.....с.17
- Прогоняем зимнюю усталость.....с.19
- Тыква против ожирения.....с.25
- Утренняя тошнота.....с.28
- Ромашка и другие.....с.29

ая и



АНТИБИОТИКИ ПРИВОДЯТ К РАКУ ГРУДИ

При частом употреблении антибиотиков риск заболеть раком груди удваивается, сообщает Reuters. К такому выводу пришли исследователи Университета штата Вашингтон.

В исследовании, отчет о котором опубликован в Journal of the American Medical Association, рассматривались истории болезни более 10-тысяч женщин. Никому из них не предлагали принимать антибиотики без необходимости, а лишь следили за назначениями врачей в течение 17 лет.

Среди женщин, что за этот период принимали антибиотики более 500 дней - это более 25 курсов лечения - заболеваемость раком груди была как минимум в два раза больше, чем среди женщин, не принимавших антибиотиков вовсе. Женщины, прошедшие менее 25 курсов антибактериальной терапии, болели раком в полтора раза чаще. Кроме того, у женщин, принимавших антибиотики, рак чаще не удавалось вылечить, и он становился причиной смерти.

Исследователи отмечают, что результаты их работы не говорят, что следует отказаться от антибиотиков в неотложных ситуациях.



ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЖНО ЗАРАБОТАТЬ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ КОМНАТЫ

Эпидемиологи завершили годовое исследование вредных факторов, влияющих на здоровье человека, когда он находится в собственной квартире. Имея в виду результаты этой работы, можно с уверенностью сказать, что известное выражение "мой дом - моя крепость" сегодня не выдерживает никакой критики.

Как известно, в стенах собственной квартиры люди находятся от 13 до 18 часов в сутки. И логично предположить, что многие из хронических заболеваний они наживают именно на своей жилплощади. Санитарные врачи решили уточнить, каким именно агрессивным подвергаются воронежцы. Было проведено пять тысяч исследований в ста квартирах. Репрезентативность постарались сделать исчерпывающей: исследования проводились в квартирах, принадлежащих людям разного достатка, построенных из различных материалов и в разное время. Безопасность жилья оценивали по 36 параметрам. В результате выделили три основные группы факторов, влияющих на здоровье человека. Во-первых, - факторы химические. В квартирах воронежцев были обнаружены диоксид азота (сильный канцероген), фенол и формальдегиды - как следствие работы газовой плиты и курения, а также вредных испарений из мебели. Все эти вещества ослабляют иммунитет человека и дают "зеленый свет" в первую очередь простудным заболеваниям. На втором месте по вредности воздействия - биологические факторы: дрожжевые и плесневые грибы (следствие избыточной сырости) были обнаружены в 94-х квартирах из ста. В 59-ти случаях - в матрасах, подушках, коврах и даже в постельном белье - врачи нашли пылевых клещей, которые являются сильнейшими аллергенами. И, наконец, что касается физических факторов воздействия - излучения от радио- и телеаппаратуры: их избыток (может вызывать дистонию, гипертонию вплоть до полной потери слуха) наблюдался всего в семи квартирах.

Санитарные врачи заметили еще одну характерную особенность: чем дольше в квартире не делался ремонт, тем опаснее она для здоровья человека. Специалисты пока не готовы назвать оптимальный период, по истечении которого надо обязательно делать ремонт. Однако то, что квартира с ремонтом пятнадцатилетней давности может претендовать на статус экспериментального полигона по выживаемости человека в супервредных условиях, не подлежит никакому сомнению.



НИТРОГЛИЦЕРИН МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН?

Несмотря на кратковременный положительный эффект нитроглицерина, его долгосрочные эффекты могут быть неблагоприятными.

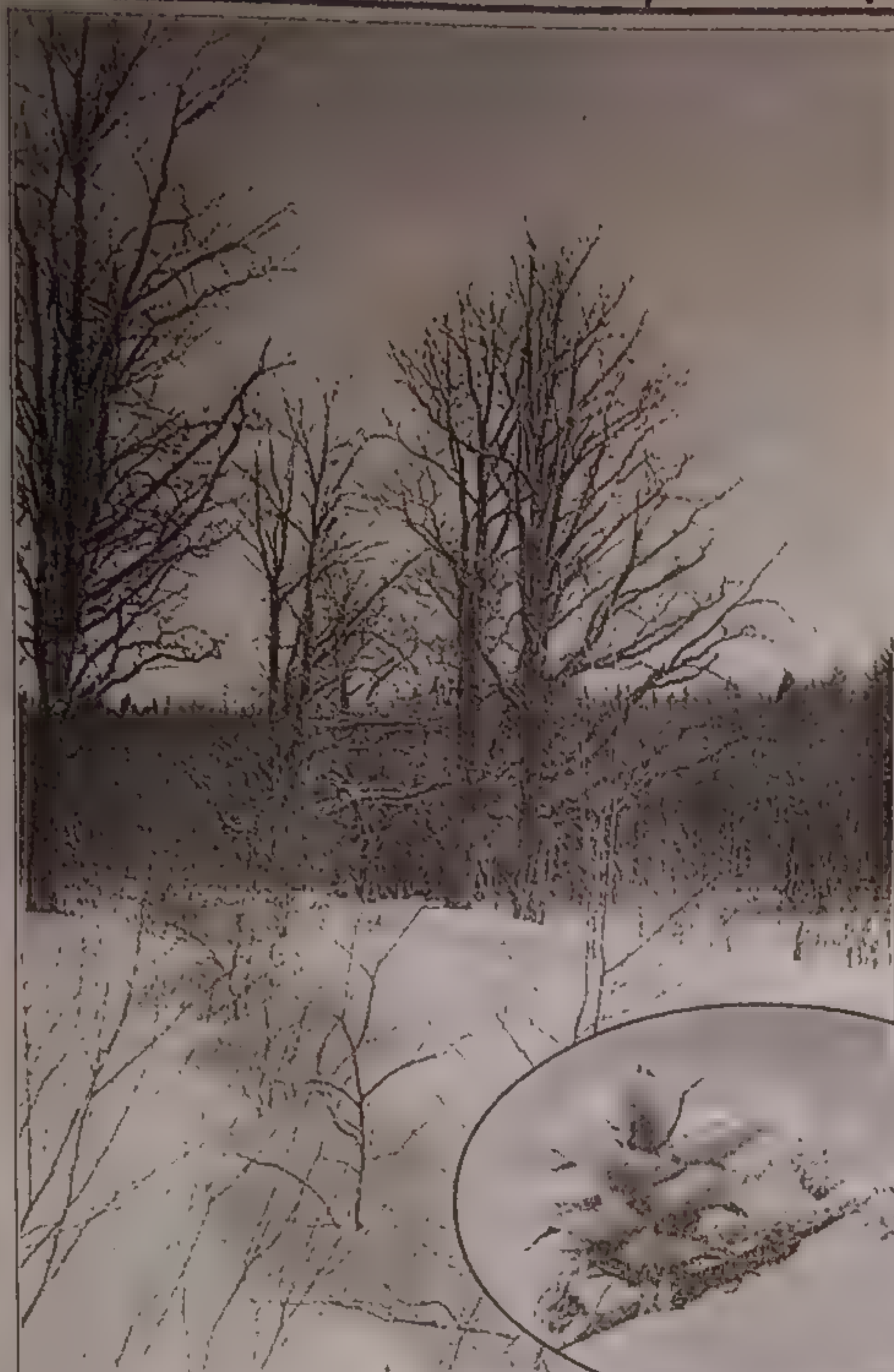
Нитраты широко применяются при лечении пациентов с ИБС и застойной сердечной недостаточностью (ЗСН). Однако к нитратам быстро развивается толерантность.

Немецкие ученые в ходе опытов на крысах установили, что толерантность к нитроглицерину развивается у животных в течение первых 3 дней приема. Это проявлялось в исчезновении гипотензивного и вазодилатирующего действия препарата. Активность митохондриальной АЛДГ-2 в группе лечения было достоверно ниже, чем в группе контроля, поэтому другие препараты, действующие на АЛДГ-2, оказывались неэффективными.

СОДЕРЖАНИЕ

В этом номере вы найдете
рецепты лечения следующих
органов и заболеваний:

Абсцесс.....	с. 21
Ангина.....	с. 8, 12
Аритмия.....	с. 11
Артрит.....	с. 8
Бесплодие.....	с. 14
Бессонница.....	с. 8
Бородавки.....	с. 8
Витилиго.....	с. 11
Воспаление придатков.....	с. 5
Герпес.....	с. 7
Гипертония.....	с. 11
Желудочно-кишечный тракт.....	с. 5, 9, 12, 17, 21, 22, 25
Заболевания почек и печени.....	с. 25
Инфаркт.....	с. 6
Мастопатия.....	с. 13
Менопауза.....	с. 18
Недержание мочи.....	с. 8
Низкий гемоглобин.....	с. 14
Ожирение.....	с. 25
Ожог.....	с. 11
Полиноз.....	с. 21
Пролежни.....	с. 12
Простуда.....	с. 8
Сердечно-сосудистые заболевания.....	с. 25
Стресс.....	с. 15
Тошнота.....	с. 28
Угри.....	с. 13
Усталость.....	с. 19
Фурункулы.....	с. 13
Цистит.....	с. 5
Щетинка.....	с. 11
Ячмень.....	с. 16, 21



Не берите поврежденные болезнью растения. Отправляясь в лес на заготовку, уходите как можно дальше от промышленных объектов и дорог, выбирайте по возможности экологически чистые участки. Не уничтожайте молодую поросль. Используйте для заготовки почек и коры только взрослые или уже срубленные деревья. Прежде чем срубить ветки или снять с них кору, прочитайте вслух молитву и попросите у дерева помощи себе или конкретному больному. Дерево обязательно вас услышит.

Природа намного сильнее химии, поэтому и пользы от лекарственных растений больше, чем от таблеток. Особенно если вы будете собирать эти растения сами и сами же будете готовить из них различные лечебные средства.

Известно, что целеб-

ные вещества накапливаются в растении в определенный период его развития, поэтому собирать лекарственные растения следует не когда придется, а в тот момент, когда они содержат в себе наибольшее количество лечебных веществ, иначе не будет никакого толку.

Например, в марте и апреле, когда в деревьях происходит интенсивное движение сока, но листья еще не распустились, заготавливают кору. При сборе коры выбирают ветви примерно в палец толщиной. Для отделения коры острым ножом делают кольцевые надрезы на расстоянии 25-50 см один от другого и соединяют их несколькими продольными надрезами. Кору отделяют в виде желобов или трубочек. Затем уже дома ее тщательно промывают и сушат. При таком способе заготовки коры желательнее ветви не спиливать и не

МЫ С МУЖЕМ НЕ ИМЕЕМ НИКАКИХ ДОХОДОВ, КРОМЕ ПЕНСИИ. ПОЛОВИНА ДЕНЕГ УХОДИТ НА ЛЕКАРСТВА. ВОТ МЫ И РЕШИЛИ В ЭТОМ ГОДУ ЗАНЯТЬСЯ ЗАГОТОВКОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ. ХОТЕЛОСЬ БЫ СПРОСИТЬ О ВСЯКИХ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВАХ, С ЧЕГО НАЧАТЬ. С УВАЖЕНИЕМ, СУПРУГИ ЕВСЕЕВЫ, МОСКВА

В ЛЕС - ЗА ПОЧКАМИ

срубать.

Если вы решили снять кору уже дома, а не в лесу, то не срезайте веточки под корень, близко к стволу.

Срезанные ветви тщательно промойте горячей водой с хозяйственным мылом, потерев их губкой. Затем промокните ветви полотенцем и только тогда снимайте с них кору.

Чистую, отделенную от ветвей кору просушите в 2-3 приема, разместив ее на батарее или в нежаркой духовке. После этого кору ломается на мелкие кусочки, укладывается в банки и герметично, чтобы не попала влага, закрывается крышками.

Кроме коры ранней весной заготавливают и почки, когда они уже набухли, но еще не тронулись в рост. При этом срубленные ветви связывают в метелки и сушат в прохладном помещении, чтобы почки в тепле не распустились. Затем почки обмолачивают, просеивают, засыпают в банки и плотно закрывают банки крышками.

Советую в марте обратить внимание на осину и березу. Кора осины пригодится вам при весенних обострениях ревматизма, артритных болях и тугоподвижности суставов, при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузы-

ря, печени, желудочно-кишечного тракта и предстательной железы.

Из осиновой коры можно готовить отвар. Для этого надо 3 ст. ложки высушенной и измельченной коры залить 300 мл кипятка, довести до кипения на медленном огне и томить 20 минут. Потом закрыть крышкой, дать настояться 30 минут и процедить. Пить осинковый отвар 2-3 раза в день по 50 мл. Последний прием - за час до сна. Курс лечения - 21 день, затем 21 день - перерыв.

При воспалении слизистой оболочки влагалища кроме приема отвара из осиновой коры внутрь полезно делать наружные спринцевания. Для этого надо взять 1 ст. ложку осиновой коры, 1 ст. ложку травы тысячелистника и 1 ст. ложку цветков календулы. Залить этот сбор 300 мл кипятка, закрыть крышкой и настаивать в тепле в течение часа, после чего процедить. Спринцеваться лучше всего перед сном. На одно спринцевание потребуется 100 мл настоя. Курс лечения - 21 день.

При воспалении мочевого пузыря 1 ч. ложка осинового почек заливается 1 стаканом кипятка, настаивается в течение часа и процеживается. Пить надо по 1-2 ст. ложки 5-6 раз

в день



Гречка с давних пор считается очень энергоемкой крупой, способной подпитывать человека жизненной энергией. А заостренная форма ее зерен делает воздействие на биологически активные точки более эффективным. Гречишные зерна накладывают под пластырь, закрепляют и носят, не снимая, в течение трех дней.

Одним из способов такого лечения является воздействие на кисти рук. Рука является как бы отражением всего тела и, воздействуя на определенные зоны на кисти руки, можно снять болевые ощущения в

ГРЕЧКА

СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Болезнь нынче недешево. Зачастую приходится в чем-то себе отказывать ради того, чтобы купить необходимые лекарства. Поэтому все чаще мы пытаемся найти метод лечения, не требующий больших затрат на процедуры и дорогие препараты. Одним из таких методов является рефлексотерапия. Рассказать об этом методе мы попросили специалиста в этой области Галину ОЛОНИЧЕВУ:

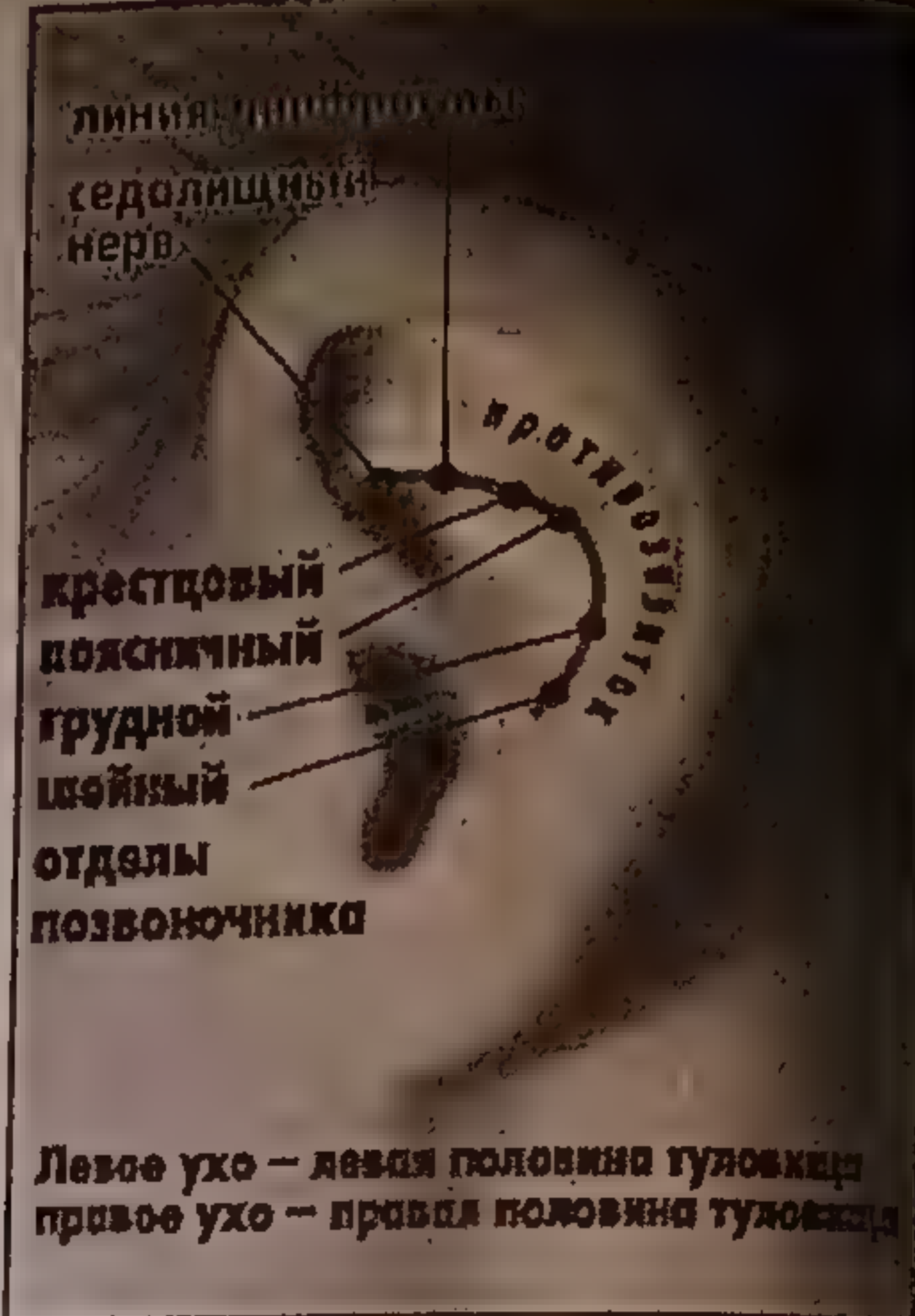
Лечение при помощи рефлексотерапии было известно еще в глубокой древности. Впервые этот метод был описан в Китае в I веке нашей эры. К рефлексотерапии относятся акупунктура, или точечный массаж, иглотерапия, цуботерапия - наложение металлических шариков или пластинок на определенные точки на теле.

Сущность рефлексотерапии заключается в воздействии на организм через биологически активные точки, которые могут влиять на центральную нервную систему. Она "включает" механизм саморегуляции организма. Вы легко можете применить рефлексотерапию в домашних условиях, воздействуя на эти точки путем легкого надавливания на них ногтем или при помощи зерен гречихи.

различных частях тела. Так, тыльная сторона кисти представляет собой проекцию задней части тела, ладонь - передней. Большой палец "несет ответственность" за голову и шею, ладонь - за туловище и внутренние органы, оставшиеся четыре пальца отвечают за руки и ноги. В зависимости от того, где вы испытываете боль, нужно найти на руке приблизительную проекцию этого места. Затем при помощи легкого надавливания вязальной спицей найдите на этом участке руки самую болезненную точку. Именно на нее и нужно воздействовать, либо слегка покалывая ее ногтем, либо при помощи гречки. Стимулировать точку необходимо до тех пор, пока она не станет менее болезненной. Если в результате слишком сильного воздействия на этом месте образуется синяк, то воздействие следует прекратить, т. к., пока он рассасывается, точка будет "работать" самостоятельно.

Такому самолечению обязательно должна предшествовать консультация у специалиста, потому что болевые ощущения в некоторых частях тела могут быть симптомами заболевания внутренних органов. Кроме того, этот метод нельзя использовать людям, страдающим желчно-каменной и мочекаменной болезнями. Потому что стимулирование точек, связанных с органами, склонными к камнеобразованию, может спровоцировать движение камней, которые могут перекрыть желчевыводящие или мочевыводящие протоки. Поэтому в домашних условиях лучше использовать данный способ для снятия мышечных спазмов конечностей и для поднятия общего тонуса организма. Повысить жизненный тонус можно путем сдавливания и растирания ногтевых пластин.

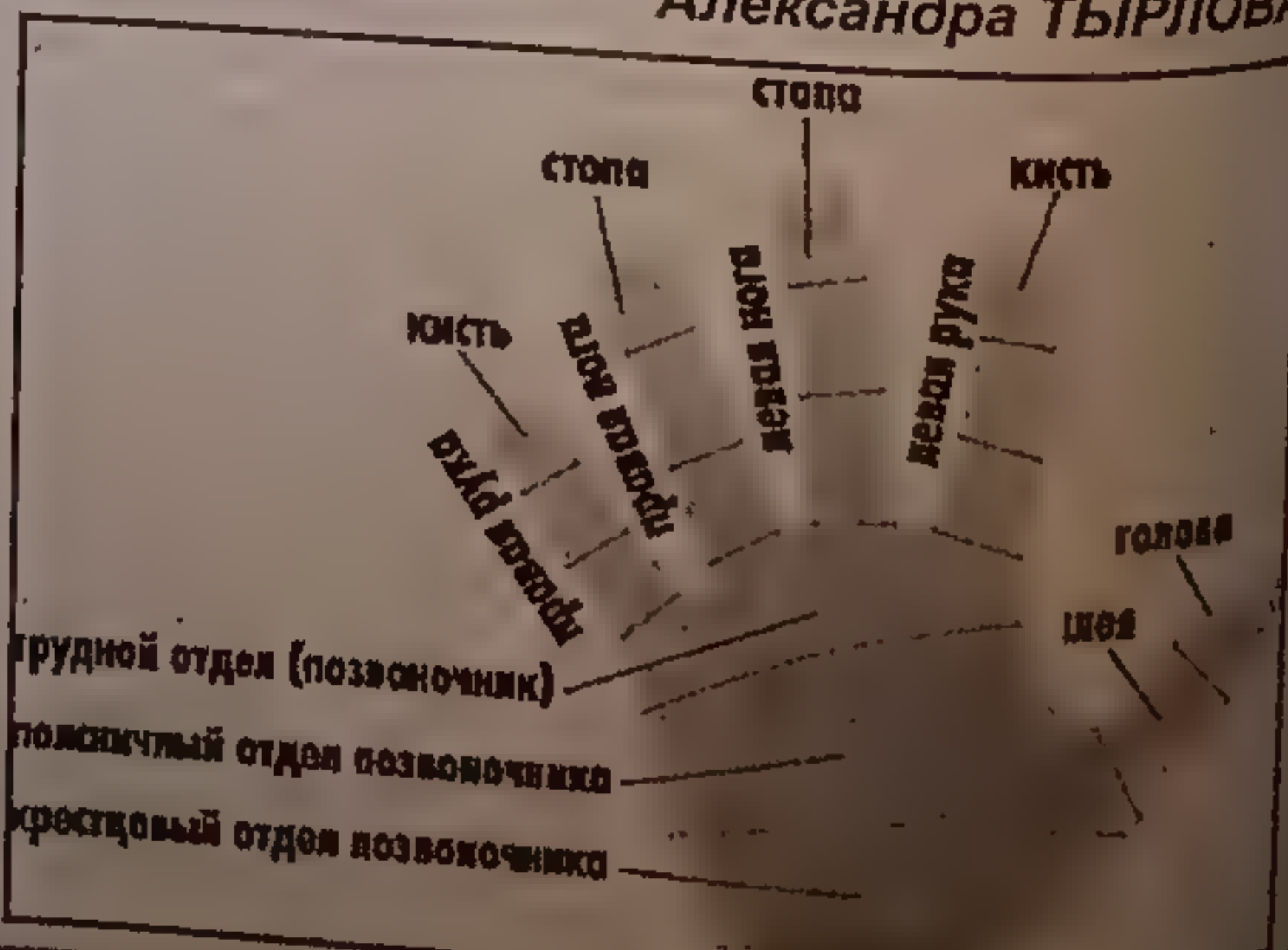
Другая биологически активная зона - ушная раковина. По ушной раковине можно провести самодиагностику. Например, по ушному противозавитку можно судить о со-



стоянии позвоночника. Если ушной противозавиток ровный, без изъязнов и деформаций, это говорит об отсутствии костных разрастаний позвоночника и его отростков. Внутренняя поверхность ушного противозавитка связана с позвоночными дисками. Наличие на ней каких-либо бугорков и неровностей говорит о выбуханиях позвоночных дисков, а это первые предвестники межпозвоночной грыжи. Воздействовать на ушную раковину нужно тем же способом, что и на кисти рук. При этом левое ухо отвечает за левую половину тела, а правое - за правую.

Метод рефлексотерапии не требует больших затрат и специальных приспособлений, поэтому вы без труда можете распрощаться со многими проблемами со здоровьем.

Александра ТЫРЛОВА



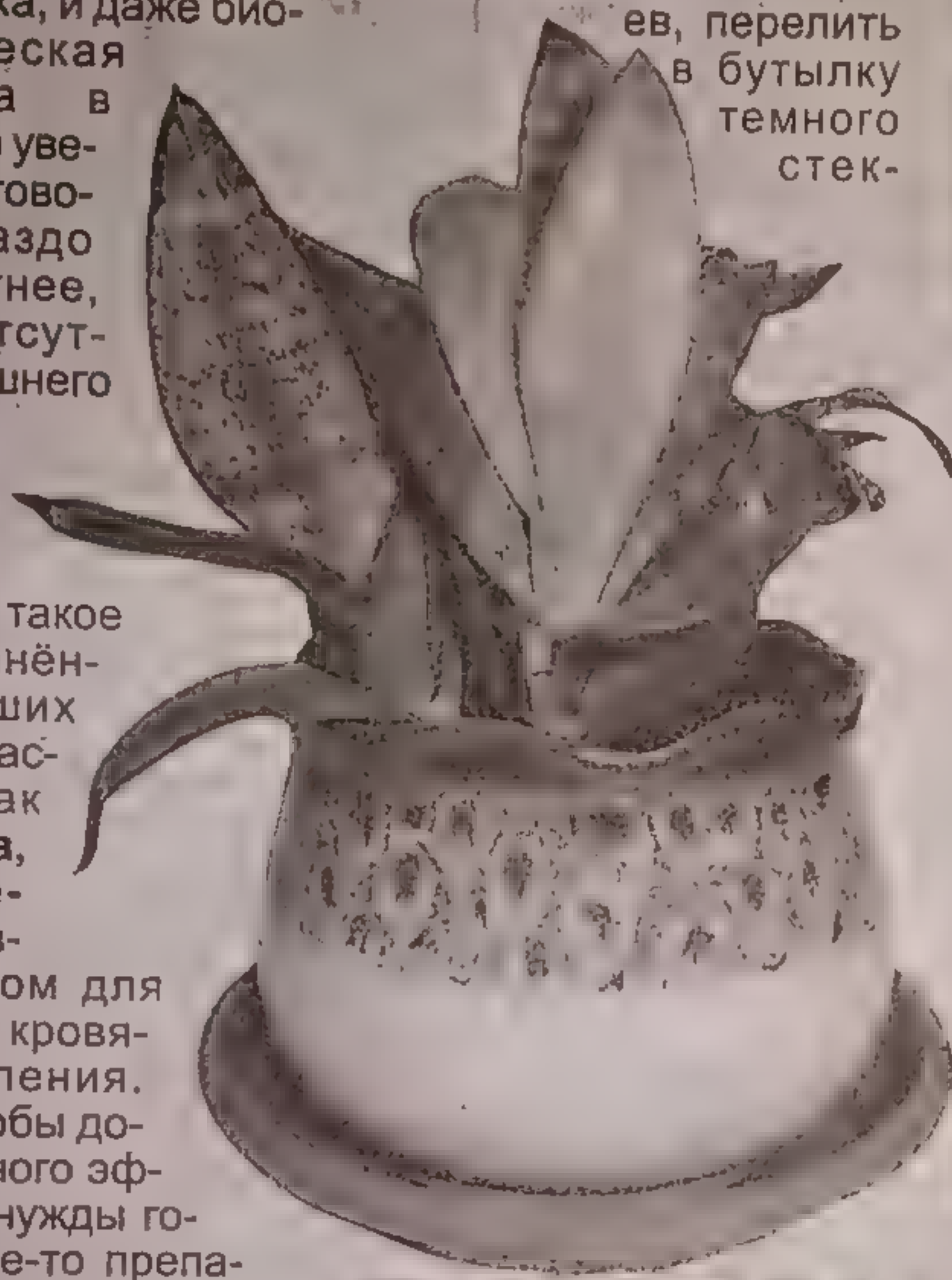
Это не только общеизвестные алоэ, каланхоэ или герань, целебными свойствами обладают многие декоративные растения от плюща и традесканции, украшающие едва ли не каждую квартиру, до экзотического цитрусового или оливкового деревца. Достоинства комнатной "аптеки" очевидны - это и красота, и доступность, и чистота воздуха, и даже биоэнергетическая обстановка в квартире, по уверениям цветоводов, гораздо благоприятнее, чем при отсутствии домашнего "садика".

В народной медицине используют и такое распространённое в наших квартирах растение, как саксифрага, или камнеломка, главным образом для понижения кровяного давления. Для того чтобы добиться нужного эффекта, нет нужды готовить какие-то препараты, достаточно просто регулярно жевать приятные на вкус кисловатые листочки камнеломки. С её помощью лечат гипертонию, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ангину и фарингит. Она также является эффективным средством увеличения лактации.

Сансевьера - родственница агавы, более известна в народе под названием "щучий хвост" или "тёщин язык". Эта скромница является на самом деле вполне полноценным лекарственным растением. С её помощью можно лечить такие заболевания как воспаление придатков или цистит. Специалисты, изучающие влияние комнатных растений на здоровье людей, утверждают, что, обладая непритязательным характером и способностью выживать в

неблагоприятных условиях, сансевьера и своим хозяевам отдаёт частицу этого свойства, повышая адаптационные способности и устойчивость к простудным, вирусным и прочим заболеваниям.

При воспалении придатков: гранёный стакан заполнить на 1/3 измельчёнными листьями сансевьеры. Долить водкой до краёв, перелить в бутылку темного стек-



КАЖДЫЙ ИЗ НАС НАВЕРНЯКА ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ ЛЕЧИЛ КАКУЮ-НИБУДЬ БОЛЕЗНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ТРАВАМИ, КУПЛЕННЫМИ В АПТЕКЕ ИЛИ СОРВАННЫМИ В ЛЕСУ. НО МНОГИЕ И НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ, ЧТО ТАКИЕ ПРИВЫЧНЫЕ "ЦВЕТОЧКИ В ГОРШОЧКАХ" ТОЖЕ МОГУТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО УКРАШЕНИЕМ, НО И ПРЕКРАСНЫМ ЛЕКАРСТВОМ.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ-ЦЕЛИТЕЛИ

ла, настаивать в холодильнике 3 недели. Затем процедить через тройной слой марли и хранить в той же посуде. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день после еды. Курс лечения - 2 недели.

Целебные свойства традесканции хорошо известны. Прежде всего, она ценится за свою способность останавливать кровотечения и заживлять раны, порезы, царапины. Препараты традесканции применяют при лечении желудочно-кишечных заболеваний, ангина и простуд, а также туберкулеза. Если регулярно жевать листья традесканции или втирать в десны ее сок, то можно

избавиться от пародонтоза.

При инфекционных желудочно-кишечных заболеваниях: гранёный стакан на 1/3 наполнить измельчёнными листьями и стеблями традесканции. Залить водкой до верха стакана. Перелить в бутылку темного стекла, плотно закрыть и настаивать в холодильнике 3 недели. Затем процедить через тройной слой марли и хранить в той же посуде. Через каждые 2 часа (перед едой или вместо нее, всего 6-8 приемов в день) выпивать 50 мл этой настойки, разводя ее таким же количеством кипяченой воды.

Отвар: 50 г листьев и

стеблей традесканции залить 1,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 2 мин., затем настаивать в течение 2 часов. Влить этот отвар в кружку Эсмарха и сделать клизму. При остром течении болезни повторять процедуру 2-3 раза в день.

При порезах, царапинах, гематомах приложить к больному месту свежий лист традесканции, закрепить повязкой. Быстро останавливает кровь, обеззараживает, уменьшает опухоль и размер синяка.

Из книги Л.Образцовой "Комнатные растения - природная аптека".

Подготовила
Лопатина
В.Г.

ЕСЛИ ВАМ УГРОЖАЕТ ИНФАРКТ

**ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ НАЧАТЬ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ, КАЖДЫЙ
ДЕНЬ ВВОДИТЕ ДЛЯ СЕБЯ НОВОЕ ПРАВИЛО.**

ПИТАНИЕ

1. Пейте зеленый чай, который содержит антиоксиданты, снижающие уровень холестерина и нормализующие давление. Залейте 3 ч. ложки зеленого чая 0,5 л кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Этого количества хватит на день.

2. Ограничьте количество животных жиров, в том числе молочных, до 25% от общей калорийности дневного рациона. Наиболее полезным среди растительных жиров считается оливковое масло. Старайтесь заменять им другие виды жиров.

3. Ешьте больше продуктов, содержащих грубую клетчатку: хлеб из цельного зерна, добавляйте в различные блюда пшеничные и овсяные отруби.

4. Ешьте больше рыбы. Насыщенные жиры мяса способствуют закупорке артерий. В жирных сортах рыб (таких, как палтус) совсем другой жир, способствующий рассасыванию холестериновых бляшек в пораженных атеросклерозом артериях. Даже одного рыбного блюда в неделю достаточно, чтобы снизить риск неожиданного инфаркта на 50%. Можно вместо рыбы принимать в виде пищевой добавки рыбий жир, содержащий жирную кислоту омега-3.

5. Ешьте ежедневно от 5 до 7 видов разных овощей и фруктов. Особенно полезна капуста - белокочанная, цветная, брюссельская, брокколи, в которой содержатся полезные для сосудов и сердца антиоксиданты и другие ценные биологически активные вещества.

6. Ешьте орехи. Употребление всего 150 г очищенных орехов (грецких, фундука, арахиса и др.) в неделю у некоторых пациентов снижает риск сердечной болезни и инфаркта на треть.

7. Добавляйте в различные блюда льняное семя. Это один из самых богатых источников жирных кислот типа омега-3. Риск инфаркта снижается на 46%. В день достаточно 2 ст. ложки льняного семени, которое можно добавлять в кашу, салаты и другие блюда.

8. Немного спиртного полезно (у кого нет пристрастия к спиртному и гипертонии). Для профилактики инфаркта рекомендуется принимать от 25 до 50 мл алкоголя в день (один бокал красного сухого вина).

9. Ешьте продукты из сои, благодаря которым снижается уровень холестерина в крови.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

10. Больше двигайтесь. Начинайте с 2-3 пеших прогулок в день по 15 минут. Со временем увеличивайте нагрузки. Наиболее полезные - те, что приносят удовольствие: велосипедные и лыжные прогулки, плавание, гимнастика или... танцы.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

11. Будьте самим собой. Спросите себя: делаю ли я то, что мне хо-



чется? Чем вызвана необходимость делать то, что не свойственно моей природе?

12. Люди, увлеченные духовной идеей, живут дольше и реже подвергаются инфаркту. Психологи советуют как можно чаще общаться с людьми, разделяющими ваши убеждения.

13. Любовь и дружба помогают преодолевать тревогу, беспокойство и депрессию - факторы, приводящие к инфаркту. Регулярно отмечайте памятные даты, праздники в кругу родных.

14. Научитесь не гневаться. Если у вас бывает такое состояние, постарайтесь проанализировать его, задав себе такие вопросы:

* Действительно ли причина моего гнева так существенна для меня?

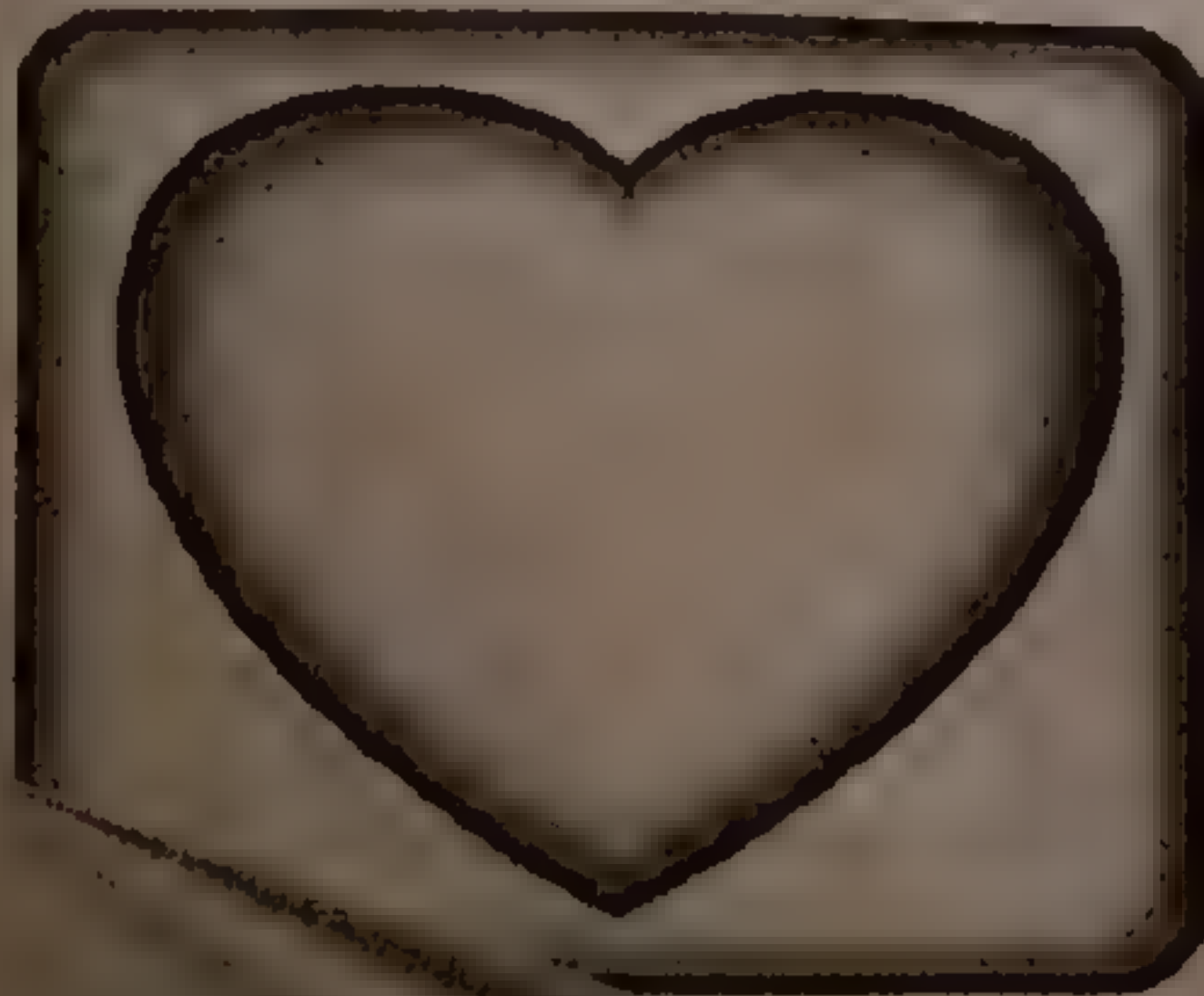
* Соответствуют ли мои мысли и чувства той реакции, которую я демонстрирую?

* Как выглядит мое поведение в гневе, если посмотреть со стороны?

* Стоит ли ставить под угрозу свое здоровье и даже жизнь, теряя контроль над своим эмоциональным состоянием?

Отвечив на эти вопросы, вы наверняка станете более философски относиться к ситуациям, вызывавшим у вас раньше гнев.

15. Для снижения риска инфаркта три раза в день съедайте по одному зубчику чеснока. Чеснок предупреждает слипание тромбоцитов крови и образование тромбов; предупреждает повреждение стенок артерий; защищает стенки артерий от отложения на них холестериновых бляшек, вызывающих сужение артерий и способствующих их закупорке.



КОГДА ГУБЫ И ЛИЦО ОБМЕТАЛА ПРОСТУДА, СОБСТВЕННОМУ ОТРАЖЕНИЮ В ЗЕРКАЛЕ НЕ ОБРАДУЕШЬСЯ. ОСОБЕННО ЕСЛИ ВПЕРЕДИ КАКОЕ-НИБУДЬ ТОРЖЕСТВО, МОЖНО НАДЕТЬ ВЕЧЕРНЕЕ ПЛАТЬЕ И ХОЧЕТСЯ СТАТЬ НАКОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ДАМОЙ (ИЛИ НАСТОЯЩИМ МУЖЧИНОЙ - БОЛЯЧКА НА ГУБЕ НИКОГО НЕ КРАСИТ). ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

ВДРУГ ЗАЛИХОРАДИЛО

КАК ЗАМАСКИРОВАТЬ ГЕРПЕС

Можно, конечно, попробовать предотвратить герпес. Сделать это не просто, потому что причина не только в вирусе. Дело в том, что герпесом инфицированы почти все, но язвочки чаще всего появляются на фоне стресса (ну как вам сказать "не нервничайте", если жизнь такая). Способствуют обострению эндокринологические и гинекологические недуги, грипп, ангина. Словом, все, что угнетает иммунитет.

И еще: герпес имеет привычку обостряться при резком изменении климата. Ну ладно, коль не уберечься от герпеса, будем его прятать.

ФУКОРЦИН И ЗЕЛЕНКА?

Вирус герпеса "просыпается" постепенно. Сначала на том месте, где появится язвочка, губа или кожа на щеке припухает. Затем появляются жжение и зуд. И только потом формируются мелкие пузырьки, которые, лопнув, образуют темную корочку, которая со временем засыхает и отмирает.

Так вот, высыпания не появятся, если в течение 24 часов после появления первых симптомов на болезненный участок наносить крем "Зовиракс", "Ацикловир" или "Панцикловир". Эти препараты продаются в аптеках без рецепта. Крем наносят 5 раз в сутки каждые 4 часа.

А что же делать, если крема под рукой не оказалось и пузырьки все-таки образовались? Постараемся

сделать так, чтобы язвочка побыстрее исчезла с вашего лица.

Пока корочка не отмерла, болячку можно замаскировать (правда, только в том случае, если оно находится на губе).

Образовавшиеся пузырьки дерматологи рекомендуют прижигать по утрам и вечерам фукорцином или зеленкой. К сожалению, эти цветные лекарства привлекательнее вас не сделают. Поэтому, если вам нужно появиться на людях, можно воспользоваться салициловым спиртом или бесцветной жидкостью Кастеллани. Прижигать язвочку следует до тех пор, пока не образуется сухая корочка. Если этой рекомендацией пренебречь, может произойти инфицирование язвочки и тогда герпетические высыпания еще долго не покинут ваше лицо.

УВЛАЖНЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ОБОСТРЕНИЯ

Чтобы обострение герпеса не затянулось, очень важно в период пузырковых высыпаний правильно подобрать средство для ухода за кожей. Питательные маски, крема и другие препараты с высоким содержанием жировых компонентов отложите подальше.

А вот увлажняющие средства, попав на язвочки, не усилят проявление вируса. Наилучший вариант - полностью обезжиренные увлажняющие составы (гели, эмульсии).

Еще один важный момент. В пре-



парате для ухода за кожей не должно быть экстрактов экзотических растений. А вот растения средней полосы - крапива, ромашка, лопух - при обострившемся вирусе не противопоказаны.

КАМУФЛЯЖ ДЛЯ "ПРОСТУДЫ"

Единственный помощник в этом деле - декоративная косметика. Но пользоваться ею можно только при высыпаниях на губах. Если язвочки появились на щеках - никакой пудры, никакого тонального крема!

Язвочку на губах многие прячут при помощи помады. Несколько советов: во-первых, помада не должна быть питательной, а во-вторых, скрыть язвочку помогут светлые непрозрачные тона.

На память о себе "простуда" нередко оставляет на коже белые пятна. Предотвратить их появление можно, если воспользоваться гигиенической помадой. Хорош также аптечный крем "Родевит", который содержит много витаминов, хорошо заживляет, питает кожу. Любое из этих средств наносит на пораженный участок 3-4 раза в день, но только тогда, когда корочка уже отпала.

Наталья ГОЛОДЕНКО,
дерматолог-косметолог



ЛЕЧУСЬ ВСЕМ, ЧТО ПОД РУКОЙ



ПРИ ПРОСТУДЕ

Самое надежное лекарство, сколь это ни покажется странным, - вода. Если человек страдает бронхитом, нужно с утра до вечера пить горячую жидкость - каждые двадцать минут по три-четыре глотка. В первой половине дня это может быть обычный чай, а после обеда - разбавленное водой молоко. Впрочем, при той же простуде или гриппе одним из самых действенных методов является капустная диета на один-два дня. В эти дни нельзя употреблять ничего, кроме свежей белокочанной капусты. Капусту можно есть в любом количестве, сколько хочется.

* При простудах с высокой температурой хорошо помогает сок калины. Нужно выпить полстакана. (Это средство противопоказано при пониженном артериальном давлении.)

* Дольку лимона сосать в течение часа, потом проглотить. Это средство особенно эффективно в начале болезни.

АНГИНА

* Нужно в течение нескольких часов жевать сотовый мед. Испробовавшие это средство уверяют, что болезнь как рукой снимает.

* Натереть стакан свеклы, влить столовую ложку уксуса, дать смеси отстояться. Потом отжать сок, прополоскать им горло и 1-2 столовые ложки смеси проглотить.

* При запущенной ангине еже-

часно полоскать горло 30-процентным раствором лимонной кислоты.

* В старину привязывали к горлу листья свежей капусты, и закутывали шерстяным шарфом или платком. Листья надо менять каждые два часа до прекращения воспалительного процесса.

АРТРИТ

* Необходимо принимать отвар лаврового листа. 1 столовую ложку измельченного лаврового листа заварить 400 мл кипятка. 10 минут кипятить, затем перелить в термос и оставить в термосе на ночь. Утром процедить и принимать по трети стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение двух недель.

* На суставы можно делать согревающие компрессы из слабого уксуса. Смочить льняное (оно уже само по себе вытягивает боль) полотенце в слабом растворе уксуса (на 0,5 л воды 1 столовую ложку уксуса сто-



лового или чайную ложку уксусной эссенции), слегка отжать и обернуть этим полотенцем больное место. Затем укутать шерстяным платком. Можно держать от полутора до восьми часов. Потом все смыть.

БЕССОННИЦА

* 30-50 г корня сельдерея залить 1 л холодной прокипяченной воды, настаивать 8 часов и принимать по 1-2 столовые ложки 3 раза в день.

* 2 столовые ложки измельченных плодов репы залить стаканом кипятка и варить 10-15 минут. Пить по стакану на ночь. Нужный эффект достигается, если принимать стакан прокипяченного сока репы.

* Понюхать настойку валерианы.

БОРОДАВКИ

Разрезают средней величины картофелину на 4 части, натирают ими бородавку, потом связывают их вместе и закапывают в землю. Сгнивает картофелина - исчезает бородавка.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Зверобой и золототысячник смешать в равных весовых частях, 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 6-8 часов, процедить, дать выпить весь настой ребенку не позднее 19 часов. После этого не пить. Курс лечения - 1 месяц.

Наталья
ОЛЬХОВА



КАК ЛЕЧИТЬ ЖЕЛУДОК

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ применяется следующее лечение.

Пить натошак утром и перед обедом по 100 г навара чистотела. Травы надо брать до половины сосуда мелко нарезанной (вместе с корнем) и заполнять сосуд кипятком. На ночь не принимать. Если трава сухая, сосуд наполнять до одной трети. Курс - 2-3 недели.

ПРИ ЯЗВЕННЫХ КОЛИТАХ, находясь на диете, на протяжении 3-х-4-х месяцев между приемами пищи съедать понемногу ядра грецких орехов (70 г в день). Вместо воды желателен употребить отвар корня окопника, калгана и льняного семени. Улучше-

ДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА - можно воспользоваться такими наварами:

мыльнянка, чабрец, мать-и-мачеха, пижма, бессмертник, ромашка, ягоды брусники, полынь, ягоды черники, корень валерианы.

ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ - навар зверобоя, таволги, крапивы и отвар из перегородок грецкого ореха.

ПРИ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ - навар следующего сбора: мята перечная, тысячелистник, зверобой - 2 части, семя укропа, бобовник - 1/4 части.

ПРИ ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ - навар такого сбора: мята перечная, ромашка, семя укропа, тмина, валерианы (1/2 часть), хмель (1/4 часть).

Пить натошак 2-3 месяца.

ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЖЕЛУДОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ - гастритах, язвах, а также воспалении толстой кишки каждый день на протяжении месяца съедать до 8 граммов прополиса, при этом надо долго жевать, лучше всего это делать на голодный желудок. В случае аллергии лечение не прекращать.

ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ ВЫПОЛНЯТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ: лежа, расслабиться. Сделать спокойный, по возможности глубокий вдох (до границы боли в желудке) с задержкой, а через 10-15 секунд - медленный выдох. Во время вдоха образно создавать в районе легких некое растущее облачко или что-то иное. Быть может, это трудно осуществить тем, у кого не развито обратное мышление, но без пред-

ставления сгустка биоэнергии самолечения не получится. Во время задержки после вдоха образ закрепляется. Затем в течение всего выдоха надо трансцендировать это "облачко" в желудок, в котором возник энергобаланс. Если на мгновение потерять "облачко" из виду, то оно тотчас

окажется захваченным солнечным сплетением или войдет в общую нервную систему без учета повышенной потребности в биоэнергии в той или иной локальности.

Сомнительное распределение биоэнергии, вы-



Окопник



Чабрец

рабатываемое каждым вдохом, надо повторять в случаях болей в желудке через каждые два часа по 10 минут. На втором-третьем сеансе чувствуется улучшение. Перед засыпанием необходимо сохранить эту мысль о начатом самовнушении и как бы приказывать подсознанию исполнять все, что вы до сих пор делали самостоятельно. Дело в том, что если мозг сосредотачивается на подобной мысли, то, уходя в сон, удерживает эту одну, нужную вам мысль; и все подсознание вынуждено работать над претворением этой мысли. Все операции образования сгустка биоэнергии и транспортировка его в нужное место будут проходить под контролем подсознания, которое в работе нервной системы играет неизмеримо большую роль, чем сознание.

Концентрация внимания на смысле проделанной процедуры, мобилизации фантазии для получения умообразного образа и регулярность упражнений - вот основные факторы, нужные для успешного самолечения.



и не наступит через месяц, а спустя четыре месяца - стойкое выздоровление.

ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛУ-

Исцелись сам!

ТАБЛЕТКИ - НЕ КОНФЕТКИ

Попросите врача не только рассказать, но и записать, для чего предназначено то или иное лекарство. Иначе вы можете забыть рекомендации врача, особенно если принимаете несколько лекарств одновременно. Врач должен также рассказать, когда принимать лекарство, в течение какого периода времени и нужно ли его принимать каким-то особенным образом (например, вместе с пищей или с большим количеством воды).

Покупайте лекарства, отпускаемые по рецепту врача, и безрецептурные лекарственные средства в одной и той же аптеке. Таким образом, все записи о ваших лекарствах будут храниться в одном месте. Это особенно важно, если вам выписывают рецепты несколько врачей. Фармацевт может

также заметить несочетаемость отдельных лекарств.

Покажите врачу записи о всех лекарствах, которые вы принимаете. Это относится и к таким препаратам, отпускаемым без рецепта, как витамины, аспирин и слабительные, а также любым лекарствам, прописанным другим врачом.

Попросите фармацевта четко указать на каждом пузырьке все необходимые инструкции.

Храните лекарства в их фабричной упаковке.

Сообщите врачу о реакциях на те или иные лекарства, которые наблюдались у вас ранее. Уровень толерантности к лекарственным средствам может меняться с возрастом. Например, по мере старения некоторые люди проявляют большую чувствительность к некоторым лекарственным препаратам, например, болеутоляющим или транквилизаторам.

Спросите, имеются ли какие-нибудь побочные эффекты у выписанного вам лекарства. Если у вас они проявились, не прекращайте прием лекарства, но немедленно позвоните врачу. Часто нужно изменить только дозировку.



Никогда не принимайте чужие лекарства.

Выбрасывайте все лекарства по истечении срока их годности.

Постарайтесь свести к минимуму потребность в таких лекарствах как снотворное или слабительное. Например, помочь вам заснуть могут горячая вода и стакан молока, а увеличение в рационе доли продуктов с высоким содержанием пищевой клетчатки эффективно заменит слабительные. Даже снижение потребления соли и потеря веса могут снизить кровяное давление и тем самым позволить избежать приема лекарств. Проконсультируйтесь с врачом относительно возможных вариантов немедикаментозного лечения.

Т. Орлова, врач-терапевт

родная
УСАДЬБА



Все больше огородников растят овощи на узких грядках. Преимущества этой технологии столь очевидны, что достаточно один раз попробовать, и пути назад, к широким грядкам и узким дорожкам, уже нет. Но продуктивное овощеводство требует хорошей рассады. А как ее подготовить? Об этом читайте в свежем номере "Родной усадьбы".

Многим садоводам предстоит покупка саженцев. И уж тут нужно не оплошать, ибо приобретение посадочного материала - дело очень ответственное. Трудно сделать правильный выбор. Поможет - свежий выпуск "Родной усадьбы".

А также вы найдете увлекательную и полезную информацию о выращивании груш на "ирге", эффективных способах повышения урожая, лунном прогнозе на март, преимуществах ремонтантной земляники, весеннем авитаминозе у домашних животных. Спешите за "Родной усадьбой"!

МОЯ КУХНЯ

Дорогие женщины! С помощью нашей газеты вы сможете основательно подготовиться к мужскому празднику. Ведь они все без исключения в душе гурманы: любят изысканную пищу, однако непременно сытную и вкусную. Особенно им нравятся мясные блюда, рецепты которых вы найдете на наших страницах.

В этом году 23 февраля совпало с началом Великого поста. Как правильно построить свой рацион питания в эти дни? Что же можно употреблять в пищу во время поста? Ответ ищите в свежем номере газеты "Моя кухня".

Выбрать кухонный комбайн будет легче, если вы обратите внимание на наши советы. Сутью комбайна и его основным преимуществом во все времена считалось то, что он объединял в себе сразу несколько приборов: миксер, овощерезку, соковыжималку, кофемолку, мясорубку. Приобретать все эти приборы по отдельности дело более хлопотное и накладное.

ПЯТНА ВИТИЛИГО СМЫВАЕТ ЗВЕРОБОЙ

Витилиго - это заболевание, при котором на теле появляются белые, утратившие пигмент пятна. Физической боли они не вызывают, но попадание на них прямых солнечных лучей может привести к появлению сильных ожогов.

Лечение витилиго - процесс довольно длительный. Приведу несколько рецептов из своего опыта.

1 чайную ложку сухого зверобоя залить стаканом кипятка (200 г) и настоять 30 мин. Принимать ежедневно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Через три недели сделать недельный перерыв. Восьми таких циклов обычно бывает достаточно для излечения.

Способствовать выздоровлению будет масло зверобоя, которое готовится следующим образом: мелко измельченную сухую траву зверобоя залить оливковым маслом в пропорции 1:10 и держать на водяной бане 3 часа. Затем масло охладить, процедить через капроновый чулок (марля не годится) и разлить в бутылки темного стекла.

Применять масло следует одновременно с настойкой. Способ обычный: сложенную в 2-3 слоя марлевую салфетку пропитываем маслом, прикладываем на пораженные участки тела и выдерживаем 30-40 минут. Курс лечения - 40 дней.

Валмус В. Я., 456007 Челябинская обл.,
г. Миньяр, ул. Набережная, д. 23.

ПРО ЗУБНУЮ ПАСТУ И ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Вот какие способы лечения народной медицины хочу рассказать читателям "Семейного лекаря". Сынишка моей племянницы - ему 3 года - сунул ногу в ведро с кипятком. Мать тут же намазала ожог мятной зубной пастой. К врачу даже не пришлось идти.

В прошлом году на затылке стала расти болезненная шишка. Хирург сказал: приходи, будем резать. Но благодаря лавровым листьям делать этого не пришлось: 5-6 лавровых листьев я клала в холодную воду и кипятила 5-10 минут. Затем горячими прикладывала к шишке и закрепляла на голове. Держала, пока не остынут. Делала так несколько раз в день. Шишка стала уменьшаться и вскоре совсем исчезла.

Галина Смирнова, Ульяновская обл.

НА ТЕЛЕ ЩЕТИНКА

Здравствуй, дорогой "Семейный лекарь". Мой ребенок, находясь еще в роддоме, спал от силы полчаса, а все остальное время плакал - и днем, и ночью, и сытый, и сухой. Что только мы не делали: и по врачам ходили, и от сглаза лечили. Ну не мог ребенок спокойно лежать, выгибался, как будто ему что-то мешало. Так мы мучались месяц или два, пока не приехала к нам прабабушка, которой в ту пору было уже лет девяносто. Она и поставила диагноз: у ребенка щетинка. А проверить это можно так: уложите его животиком на колени, капните на спинку своего молока и кругами, чуть вдавливая, растирайте молоко по коже. Пальцы обяза-

тельно почувствуют эту щетинку - она очень колкая.

Теперь о том, как щетинку удалять. Процедура эта очень болезненная для ребенка. Приготовьте тесто на материнском молоке (без дрожжей). Молока возьмите 400 г и потихоньку вливайте в муку. Тесто приготовьте утром и на 4-5 часов поставьте в теплое место. Истопите баню, вымойте ребенка, если есть возможность, погладите теплым веником. И там, в бане, намажьте всего ребенка тестом (кроме головы). Накройте мягкой шерстяной тканью (марля не годится), можно старым платком. Ткань при каждой процедуре надо брать другую, а использованную выбросить.

Намазанного и укутанного ребенка принесите домой. Не разворачивая, уложите спать. После этой процедуры ребенок может спать до утра. Когда проснется, потихоньку сдерните ткань с тела. Малышу будет больно, но это надо пережить.

Лечили мы так нашего ребенка три дня подряд. Если через неделю щетинки под пальцами будут ощутимы, то процедуру надо повторить, чтобы она не разрасталась снова.

Если не выводить щетинку, то через какое-то время появятся нарывы типа фурункулов, они будут кровоточить, тельце покроется коростой. Удалять щетинку лучше всего в месячном возрасте.

С. Пунегова, г. Саранск

МОЖНО НАУЧИТЬСЯ У БАБУШКИ ЛЕЧИТЬСЯ

Уважаемый "Семейный лекарь". Мой совет для тех, кто после лечения уколами не смог освободиться от последствий, т. е. не рассосались шишки. В этом случае необходимо прикладывать серебристую бумагу от чая или фольгу шоколада к больному месту.

А этот совет тем, кто страдает заболеванием мочевого пузыря. Меня научила моя соседка-бабушка. Нужно сварить вкрутую яйцо и, сколько можно вытерпеть, держать яйцо между ног. Остеохондроз я лечу, втирая листочки индийского лука. Он хорошо снимает боль.

Людмила Ивановна Косенкова,
493910 Казахстан,

Восточно-Казахстанская область,
г. Риддер, ул. Островского, д. 70, кв. 69.

ЗОЛОТОЙ УС СПРАВИЛСЯ С ДАВЛЕНИЕМ

О том, что золотой ус помогает при многих болезнях, я знаю уже достаточно давно. И вот я дождалась, когда выросли "усы", и сделала настойку. По рецепту рекомендовалось 15-17 суставчиков темно-фиолетового цвета (нечетное количество) мелко порезать и залить 0,5 л водки, закрыть крышкой и поставить в темное место на 12 дней, встряхивая через 3 дня. Пить утром по десертной ложке за 30-40 минут до еды.

Я уже принимаю вторую порцию, а третья готова. Начав пить настойку, постепенно отказалась от таблеток против гипертонии и аритмии. Теперь уже не нужно, как раньше, вызывать "скорую", я чувствую себя намного лучше, давление нормализовалось. Даже не верится, что помог золотой ус.

С уважением,

Наталья Егоровна Валеновская,
г. Саранск

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ШАРФИК ОТ АНГИНЫ

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Пишу, что бы рассказать, как легко и просто излечиться от ангины. Возьмите этот совет на вооружение, он пригодится, тем более что скоро весна, погода постоянно меняется, а в результате - болезнь. Итак... при сильном грудном кашле перед сном сварите без соли и сахара пшеничную кашу, чтобы крупинки полностью разварились (1 столовая ложка пшена на стакан воды). Затем натрите 2-3 средних зубчика чеснока и съешьте вместе с горячей кашей, лежа в постели. Уже не вставайте, чтобы эта кашка оставалась в верхнем отделе желудка и хорошо прогревала бронхи.

На следующий день желательно с утра на улицу не выходить. Для взрослого человека достаточно двух приемов, для ребенка - одного. Эта кашка не очень вкусная, но помогает здорово, даже при бронхите.

А вот при начинающейся ангине очень эффективен компресс из сырой картошки. 2-3 картофелины средней величины комнатной температуры (не из погреба или холодильника) вымыть, прямо с кожурой натереть на крупной терке, выложить на сложенную вдвое полоску марли, слегка сбрызнуть столовым уксусом (уксусом, а не уксусной эссенцией!). Затем марлю сложить и обернуть шею этим "шарфиком", прикрыв его сверху полиэтиленом и стареньким махровым полотенцем или чем-то другим. Иначе картофельный сок может просочиться и испачкать постель. Держат этот компресс плотно прижатым к шее в течение 4 часов, лежа в постели.

Картофельный "шарфик" особенно хорошо помогает в самом начале болезни. Бывало, летом в жару стоило выпить стакан молока из холодильника, как у меня тут же "прихватывало" горло, но благодаря такому компрессу на ночь уже утром никаких следов от ангины не оставалось.

Валентина Анатольевна Ленская,
667011 Республика Тува, г. Кызыл-11,
до востребования.

ПРО АНГИНУ, ЯЗВЫ И ТРЕЩИНЫ

Здравствуй, любимая газета. От ангины есть простое и безвредное средство. Почувствовав обострение, возьмите лимон средней величины, ошпарьте его крутым кипятком и съешьте. Он покажется пресным, как картошка. Но температура исчезнет сразу, утихнет боль, и вашим страданиям наступит конец.

Меня мучила ангина в течение 14 лет, а выручил один съеденный лимон. Вот уже более 40 лет про ангину не вспоминаю.

От язвы желудка спасает вкусная смесь. В эмалированную кастрюлю (без трещин!) положите свежего топленого сливочного

масла, залейте его цветочным медом и присыпьте измельченными грецкими орехами (каждого компонента по 300 г). Закрыв кастрюлю крышкой, облепите ее сверху еще тестом и поставьте в духовку. Температура должна быть средняя - примерно 100°. Прокипятив смесь 15-20 минут, остудите ее, уберите тесто и размешайте получившуюся массу шоколадного цвета. Принимать ее надо, ничем не запивая, по столовой ложке трижды в день за полчаса до еды. Язва заживает очень быстро, и операция не понадобится. Средство испытанное.

Другой вариант не менее прост. В три литра простокваши добавьте пол-литровую банку цветочного меда, размешайте и пейте. Утром натощак стакан и после раннего ужина перед сном тоже стакан медовой простокваши. Перед употреблением смесь надо немного подогреть, а хранить ее следует в холодильнике. Мне потребовалось повторить этот курс, прежде чем зарубцевалась язва.

От трещин на пятках, доставляющих порой нестерпимую боль, помогает перетопленный нутряной говяжий жир. Его втирают в трещины ваткой, предварительно вымыв теплой водой ноги и досуха их вытерев. Затем, надев носки, можно ложиться спать. Наутро боли уже не будет.

Юлия Сергеевна Гурко, 628417 Тюменская обл.,
Сургут-17, ул. Ленина, д.42, кв. 37.

ПРО ТАЗИК С ВОДОЙ ПОД КРОВАТЬЮ

Здравствуй, дорогая редакция "Семейного лекаря". В моей жизни произошел ужасный случай. Сын обгорел во время пожара, как в фильме ужасов. Ожоги 3-4-й степени, раны до сих пор не проходят окончательно. Уже один год и три месяца он лежит. Сейчас понемногу начал ходить на костылях - коленный сустав не разгибается. К чему я все это пишу? Многие спрашивают меня посоветовать что-то в лечении пролежней. Так вот есть простой способ их избежать. Под кровать больного ставим тазик с водой - все! Это очень старый, испытанный способ. Единственное условие - надо менять ежедневно воду. У сына даже намек на пролежни не было. Но если они уже появились, то надо сначала их залечить, а уж тазик с водой ставить под кровать потом.

Так хочется помочь всем, кто лежит долго, спастись от пролежней, но предложить в больнице этот метод я не решаюсь; те же врачи отринут и еще засмеют. Я знала и раньше о "тазике", но теперь уже на своем опыте проверила.

Соседи мои применяли другой метод: накатали траву, засушили ее и набили ею матрац, на котором лежал больной. Тот же эффект. Но в моем случае была зима, и я воспользовалась тазиком с водой, о чем не жалею. Через полгода пригласила врача к сыну. Он сразу спросил про пролежни. Говорю: "Нет их". И показываю тазик под кушеткой. Врач сделал вид, что это не реально.

Не болейте, с уважением, Мария Ивановна
Гришина, г. Самара

ФИТОАПТЕКА



Телефон:

13

ЧАЙ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Здравствуй, уважаемый "Семейный лекарь". Хочу рассказать про чудесный чай. Для заварки этого чая используют смесь листьев (примерно поровну) черной смородины, вишни, малины и садовой земляники. Листочки заготавливают в период созревания и сбора плодов, сушат в комнате на чистой простыне. А зимой 3-4 ст. л. сбора кладут в 3-литровую эмалированную кастрюлю, заливают кипятком, и пусть покипит минут 10.

Снимают с огня, закрывают крышкой и дают настояться с часок, процеживают. Потом в кружку с буровато-коричневым отваром добавляют ч. л. меда - и вкусный целебный напиток готов!

Благодаря такому чаю младший сын избавился от малокровия, а глава семьи Родион - от подагры суставов рук. Да и хозяйка выглядит намного моложе своих лет: ведь листья земляники обладают омолаживающим эффектом, придают коже эластичность и здоровый цвет. Кроме того, они понижают кровяное давление, возбуждают аппетит. А малина приносит большую пользу при простудных заболеваниях, смородина же повышает иммунитет.

Будьте здоровы, Ф. Платонов, г. Пенза.

ОТ БЕСПЛОДИЯ

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Сейчас очень много бесплодных семей, в результате многие семьи распадаются из-за этого. Как-то прочитала я как можно помочь зачать ребеночка тем, кто не может забеременеть из-за спаек и непроходимости труб. Сначала клизмами надо очистить кишечник - в течение месяца. Затем сделать смесь с алоэ. Пятилетнее растение 10 дней не поливать, потом срезать листья и положить в темное прохладное место на 4 дня. После этого срезать колючки, измельчить листья и залить натуральным (!) медом и топленным маслом. По объему каждого (меда и масла) должно быть в 6 раз больше, чем листьев. Смесь принимать 2 раза в день по столовой ложке в стакане горячего молока независимо от приема пищи. Хранить лекарство в холодильнике. Курс лечения - не меньше двух месяцев.

Одновременно с алоэ нужно пить отвар из семян подорожника. Столовую ложку семян залить 350 г воды, прокипятить 5 минут, потом чуток настоять и процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день независимо от приема пищи.

Налечь на продукты с витамином Е - горох, фасоль, пшеничные ростки, гречневую и овсяную крупу, шиповник, облепиху, яйца и печень. Не забывать и о протертой моркови с яблоками и чайной ложкой меда. В салаты добавлять молодую крапиву, листья подорожника, спорыша. Постарайтесь весной не упустить именно молодые листья. Съедать каждый день (3 раза) по кусочку корня солодки (величиной с фасолину), пить по месяцу спиртовые настойки корневищ аира, элеутерококка, женьшеня, лимонника или золотого корня.

Взять среднюю метелку крапивы с недозревшими семенами, уварить с виноградным красным вином - поллитра до 9/10 объема, процедить и принимать до еды по столовой ложке 3 раза в день.

И еще. Заведите сучку любой породы, но только очень несчастную. Из тех, что собираются утопить или отвести на живодерню. Примите ее, как родную. И это несчастное существо отблагодарит вашу семью таким потоком положительной энергии, что ощутите своей кожей!

Но когда родится ребенок, не гоните собаку. Пусть она живет у вас до самой своей смерти. С ней в ваш дом придет счастье.

С. М. Пушкина, г. Саранск

ГРАНАТОВЫЙ СОК ПОМОГ

Здравствуй, дорогие читатели "Семейного лекаря". Пишу чтобы рассказать свою историю исцеления. Было это в 1983 году. Заболел у меня зуб. Сажу у кабинета врача - и вдруг подходит женщина. Интересуется: не плохо ли мне - уж больно бледная. А у меня тогда гемоглобин очень низкий, был - тут не до красных щек. Пожаловалась на это новой знакомой. А она и присоветовала сок гранатовый пить: ложечку-другую в воде или чае разводить. Месяца четыре так делать, не меньше.

Поговорили и поговорили. Я на ее слова вроде и внимания не обратила. Но летом в деревню к нам автолавка приехала - по тем временам большая редкость. Мы как раз с дойки возвращались. Остановились поглазеть на товары - я сок гранатовый и заприметила. Купила ящик - 20 бутылок, подружки до дому донести помогли, да все шутили по дороге: "Люди водку на свадьбы ящиками берут, а ты такую кислятину". А мне что - лишь бы помогло. Пила я сок с августа по ноябрь. В декабре в медпункт пошла - механизаторы профосмотр проходили, ну и я заодно с ними. Лаборантка кровь на анализ берет, а я беспокоюсь: почему темная? Раньше намного светлее была. Успокоила девушка меня: все хорошо, гемоглобин теперь в норме, потому и цвет крови изменился. Спросила, чем его подняла. Я про сок рассказала. Оказалось, действительно он помог. Выходит, не зря тогда деньги потратила.

Р. К. Волкова, Волгоградская обл.

НАВЕРНЯКА Я "СВАРИЛ" ЧЕРВЯКА

Приветствую полезную и интересную газету. Вот такой случай произошел со мной в 2002 году. Ездил я проводить могилу отца на свою малую родину. Остановился у родственников. Побродил по знакомым местам, навестил друзей молодости. У одного из них выстроена замечательная дача, рядом - большой пруд. Погода стояла жаркая, время было, и я принял приглашение погостить там 2-3 дня. Но моего друга срочно вызвали на работу, и я первые два дня провел в деревне один. Он наказал соседям приносить мне молока, рыбы. Овощей на огороде было навалом. Я, конечно, не пропал. Но приключилась неприятность.

С удовольствием и подолгу купался в пруду, и не думал, что там меня подстерегает беда.

А когда вернулся с дачи к родственникам, наутро на пятку не мог ступить. В чем дело? Вроде нигде не ударился, не натирал. Но боль не отпускала, пятка загноилась. И тут я догадался, что, видимо, мне в пятку проник водяной червяк - "волос". Я еще в школе от ребят слышал рассказы про тонюсенького червяка, который живет в грязной воде.

Моя хозяйка настругала в таз хозяйственного мыла, залила кипятком. В горячей (какую только смог вытерпеть) воде я парил ногу, время от времени доливал кипяток. Делал такие процедуры два дня - 5-6 раз в день по часу. А на третий день утром проснулся и почувствовал облегчение. Видимо, волоса я "сварил". Я еще попарил ногу на всякий случай два раза и отправился домой совсем здоровым. А хозяйка сказала, что ей еще в детстве бабушка так водяного червяка выводила. Рецепт старинный, простой и действенный!

Евгений Васильевич Прокопов, Карелия

**1. БУДЬ ГОТОВ К ТОМУ,
ЧТО В ЖИЗНИ СЛУЧАЮТСЯ
НЕПРИЯТНОСТИ.**

Как известно, водопроводные трубы обязательно текут - хотя бы время от времени, компьютеры - "проглатывают" нужные файлы, автобусы - опаздывают, машины - ломаются. Ты проживешь дольше, если научишься не принимать бытовые неприятности близко к сердцу.

2. СТАВЬ РЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ.

Будь реалистом. Сбравшись, к примеру, похудеть, не иди к заветной цели методом абстрактных рассуждений о вреде избыточного веса. Сбрось полкило за неделю - и на душе праздник, и телу легко.

**3. БОРИСЬ С
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ.**

**4. НЕ ДЕЛАЙ ВСЕ ТАК
ТЩАТЕЛЬНО.**

Избавься от мысли, что дом должен быть безупречно чистым, а стол - ломиться от блюд, приготовленных твоими руками. Пусть другие патриоты с утра до вечера занимаются домашним хозяйством. Относись к быту проще - и жить станет намного веселей!

**5. УСТРАИВАЙ
ПЕРЕДЫШКУ.**

Хотя бы на полчаса в день. Сообщи домашним о тайм-ауте - в конце концов, ты имеешь право поваляться в ванне и полистать журнал, подарить себе букет цветов или любимое мороженое, сходить к массажистке, "просто так" заглянуть к друзьям. Вариантов множество! Посиди спокойно. Медики уверены, что бы избежать стресса, необходимы всего 20 минут полной релаксации. Как бы ты ни был занят, наверняка найдешь возможность устроить себе парочку десятиминутных пауз в течение дня.

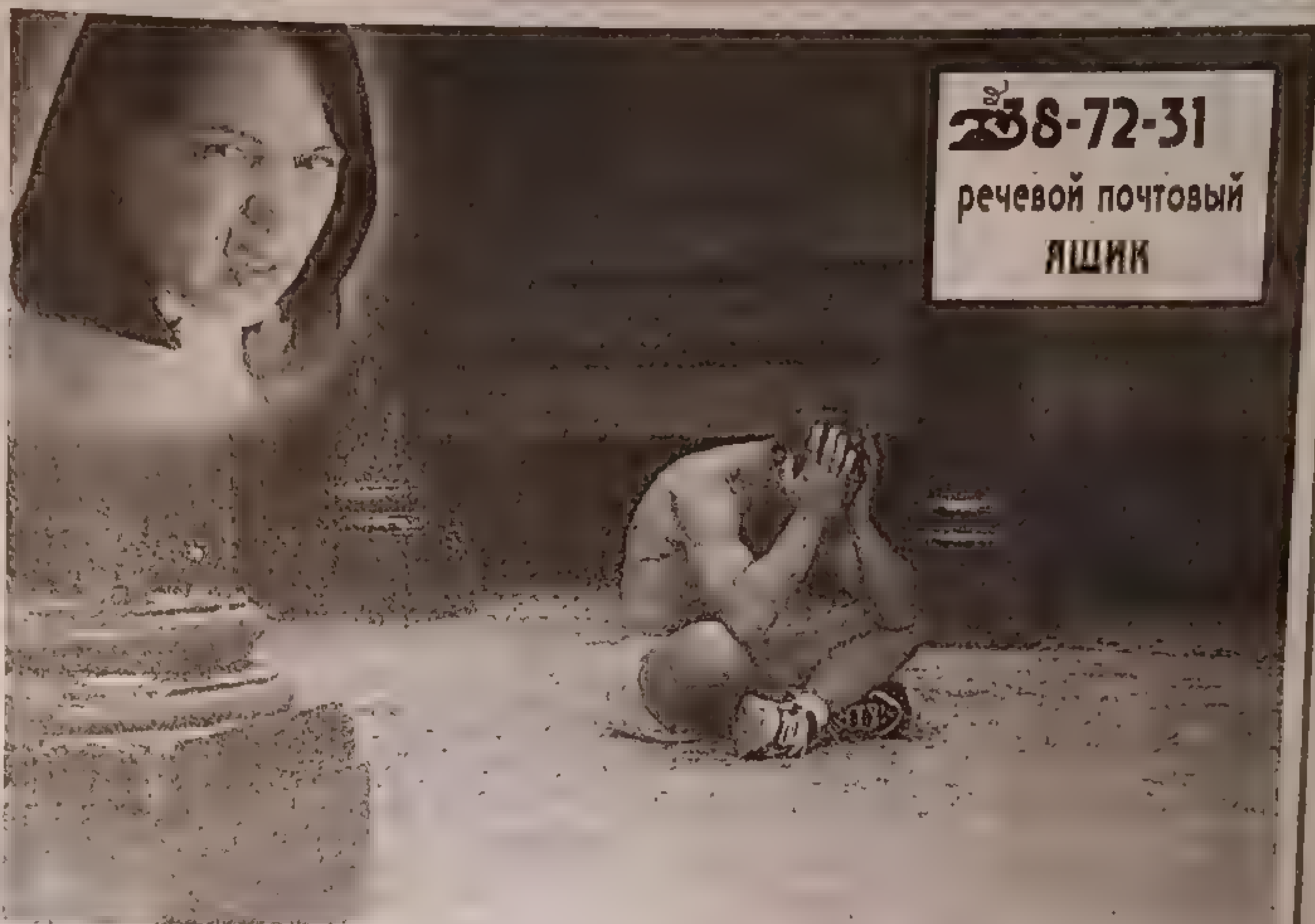
6. УЛЫБАЙСЯ.

Не только своим домочадцам, но и кассиру в магазине, соседке по лестничной клетке и просто прохожим. Поверь, мир вокруг тебя станет мягче и доброжелательней.

**7. ПОМНИ О ЧУВСТВЕ
ЮМОРА.**

Когда ты снимаешь трубку, чтобы позвонить знакомому, не начинай разговор с неприятных новостей. Лучше пошутить. И вообще, старайся проводить как можно больше времени с оптимистами.

КАК НЕ УТОНУТЬ В ВОДОВОРОТЕ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ?



8-72-31

речевой почтовый
ящик

**10. ИЗМЕНИ
ПРИВЫЧКАМ.**

Как известно, любая положительная перемена обязательно вызывает прилив энергии. Придумай новый маршрут от работы до дома. Вместо традиционного кофе пей какао, а пирожное с кремом замени на киви или апельсин.

**11. ВЫБИРАЙСЯ ПОЧАЩЕ
НА УЛИЦУ.**

Устрой небольшую прогулку во время обеденного перерыва. Поглазей на витрины магазинов, подыши свежим воздухом, побудь хотя бы минут пятнадцать наедине с собой.

**12. СДЕЛАЙ ВОСКРЕСЕНЬЕ
ОСОБЕННЫМ ДНЕМ.**

Устраивайте в воскресенье какой-нибудь праздник души и тела. Не садитесь в этот день за руль, не занимайтесь уборкой и напроочь забудьте обо всех офисных проблемах. Читайте, гуляйте, общайтесь с друзьями.

**13. ПРОВЕДИ РЕВИЗИЮ
ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ.**

Ты все еще поддерживаешь друж-

бу с приятельницей, которая звонит тебе лишь для того, чтобы пожаловаться тебе на жизнь? Напрасно! Не окружай себя нытиками - пессимизм заразен.

14. РАБОТАЙ РУКАМИ.

Разгрузи свою голову. Выключи компьютер с телевизором и займись, например, вязаньем. Оно успокаивает! Как, впрочем, и разведение цветов, рисование или игра на флейте (список можно продолжать до бесконечности).

**15. ПРЕВРАЩАЙ КУЧИ В
СТОПКИ.**

Когда сумасшедший ритм выводит тебя из равновесия, займись... наведением порядка в собственной квартире. Только не хватайся за пылесос или половую тряпку - лучше разбери платяные или кухонные шкафы. Увидев аккуратные стопочки белья или выстроенные, как на параде, тарелки и чашки, ты сразу почувствуешь себя лучше.

**16. НЕ МЕНЯЙ СВОИХ
ПЛАНОВ.**

Он заключается в воздействии на биологически активные точки, набор которых (специально для лечения ячменей) я нашел в одной из книг по китайской чжень-цзю-терапии. Строго говоря, на эти точки (они указаны на рисунках) надо воздей-

ствовать иглами или просто кончиком пальца. Не забывайте, что все биологически активные точки симметричны, поэтому воздействовать следует как на правые точки, расположенные в правой части лица и на правой руке, так и на левые. Для правильного на-

ладони и наоборот.

Если искомая точка найдена правильно, микроамперметр покажет достаточно большой ток, а человек почувствует более или менее сильное покалывание в точке. Если показания микроам-

это 20-30 микроампер, а для точек в области глаз - и того меньше). После воздействия на точку током в течение 1-2 минут надо энергично помассировать ее кончиком пальца. За-

БОРИТЕСЬ С ЯЧМЕНЯМИ ПО-КИТАЙСКИ

В вашей газете не раз публиковались народные рецепты лечения ячменей. По опыту своей юности знаю, что большинство из них лишь ускоряют стадии развития ячменя. А вот как повернуть развитие процесса вспять - не дать ячменю вообще вскочить? Такой метод есть.

ствовать иглами или прижиганием. Но в домашних условиях можно поступать проще.

Можно наклеивать на точки небольшие кусочки перцового пластыря. Можно втирать в них вьетнамский бальзам "Золотая звезда". Можно массировать каждую точку по 1-2 минуты гладким закругленным концом стеклянной па-

хождения нужных точек (а это в лечении - самое главное) я использую простенький электроприбор с микроамперметром. Положительный полюс этого приборчика надо зажать в ладони, а провод с отрицательным полюсом прижать к искомой точке. При этом если искомая

точка находится на левой руке или в левой части лица, то кончик провода с положительным потенциалом должен быть зажат в правой

перметра нулевые, попробуйте прижать отрицательный проводок к искомой точке сильнее. Если показания не изменятся, значит, точка найдена неправильно. Немного переместите отрицательный конец в ту или другую сторону и делайте так до тех пор, пока стрелка микроамперметра не отклонится от нуля.

Найдя точку, надо отрегулировать силу тока так, чтобы покалывание в этой точке было легко переносимым (обычно

мечу, что малый постоянный ток легко получить от обычной пальчиковой батарейки или "Кроны".

Обычно бывает достаточно первичной об-

работки всех точек (при первых признаках вскакивающего ячменя) и еще одной такой же обработки на следующий день. Естественно, чем раньше вы начнете обрабатывать биологически активные точки, тем эффективнее будет лечение. Но если вы поймаете ячмень на самой ранней стадии его созревания, активно обработанные вами точки ни за что не дадут ему созреть.

В. А. Попов,
Сыктывкар





Небольшая ароматическая подушка в изголовье кровати способствует здоровому сну. Для изготовления подушки лучше использовать лен или хлопок. Из них шьется наволочка нужного размера, которая затем набивается необходимыми травами. **Травы выбираются в зависимости от назначения ароматической подушки.**

Например, для изготовления подушки с ароматом лаванды в каче-

стве наполнителя следует взять высушенную траву лаванды, лепестки розы, листья шалфея, измельчить их и сложить в подходящую по объему емкость. Добавить туда 4 капли эфирного масла лаванды и 1 каплю эфирного масла лепестков розы. Полученный состав тщательно перемешать и наполнить им наволочку. **Подушка с ароматом лаванды оказывает освежающее дей-**

АРОМАТЕРАПИЯ.

ЦЕЛЕБНАЯ ПОДУШКА

ствие. Если со временем аромат ослабнет, в наволочку можно добавить немного эфирного масла.

Для изготовления **подушки, оказывающей укрепляющее действие** на организм, потребуются высушенный розмарин, тимьян, листья шалфея, Melissa, 3 капли эфирного масла розмарина, по 2 капли эфирных масел Melissa и лаванды и 1 капля эфирного масла тимьяна. Технология изготовления вам уже известна.

Гармонизирующее действие на психику окажет подушка, для изготовления которой рекомендуется следующий состав: лепестки розы, листья Melissa, высушенная лаванда, 3 капли эфирного масла лепестков розы, 1 капля

эфирного масла розового дерева и 1 капля эфирного масла лаванды. Такая подушка быстро поднимает настроение.

Эфирные масла эвкалипта, шалфея, лаванды, аниса, сосны, пихты, мяты, корицы, лимона, чабреца **обладают сильными противомикробными свойствами.** Они убивают многие вирусы, в том числе даже устойчивые формы микроорганизмов и стафилококки. Учтите это при составлении композиций для ароматических подушек и обязательно обзаведитесь несколькими такими подушками, которые помогут вам в период эпидемии гриппа выдержать атаку вирусной инфекции.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ.

СИДЯЧИЕ ВАННЫ

Кроме обычных ванн, когда в ванну полностью погружается все тело, в практике водолечения часто применяются сидячие ванны. Для сидячей ванны подойдет глубокий таз или корыто из дерева, жести или цинка такого размера, чтобы туда можно было сесть. Корыто заполняется водой до такого уровня, чтобы при погружении человека в ванну нижняя часть живота и бедра находились под водой.

Теплая сидячая ванна обычно делается с добавлением отваров полевого хвоща, овсяной соломы или сенной трухи. Сидячая ванна из полевого хвоща используется для лечения почек и мочевого пузыря, при мочекаменной болезни и затрудненном мочеиспускании. Ванна из сенной трухи полезна при лечении на-

ружных опухолей, при запоре, геморрое, газах и коликах в животе.

Для приготовления этих ванн выбранное вами сырье (кроме сенной трухи) надо залить кипятком, поддерживать некоторое время на слабом огне, остудить до 30-37 °C

и вылить в корыто. Сенная труха перед кипячением помещается в хлопчатобумажный мешочек. Продолжительность приема **теплой сидячей ванны** около 15

минут. Через 3-4 часа эту же ванну можно использовать как холодную.

Холодная сидячая ванна считается очень действенным средством для лечения органов нижней части живота. Она способствует выделению газов, улучшению пищеварения и деятельности кишечника, нормализует кровообращение, рекомендуется при малокровии и внутренних кровотечениях. Это хорошее закаливающее средство.

Продолжительность приема такой ванны 0,5-4 минуты. Принимать холодные сидячие ванны следует не больше 2-3 раз в неделю. Почаще их следует делать только тем, кто плохо засыпает или просыпается по ночам. В этом случае ванны надо принимать перед сном или ночью, когда нет сна.

При лечении закоренелых болезней толстой кишки или при развитой форме геморроя теплые сидячие ванны следует чередовать с холодными.





ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ ПРОИСХОДЯТ ПОСЛЕ ПРЕКРАЩЕНИЯ МЕНСТРУАЦИЙ, МОГУТ БЫТЬ ЧРЕЗВЫЧАЙНО РАЗНООБРАЗНЫМИ У РАЗНЫХ ЖЕНЩИН. ДЛЯ НЕКОТОРЫХ ЭТО ОЗНАЧАЕТ СОВСЕМ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ НАРУШЕНИЕ ХОДА ЖИЗНИ, ЕСЛИ НЕ СЧИТАТЬ ОБЛЕГЧЕНИЯ ОТ ОТСУТСТВИЯ ЕЖЕМЕСЯЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЙ. ДЛЯ ДРУГИХ ЖЕ ЖЕНЩИН ТАКИЕ СИМПТОМЫ, КАК ПРИЛИВЫ ЖАРА, СОСТОЯНИЕ ТРЕВОГИ, БЕССОННИЦА, ТЯЖЕЛО ПРОТЕКАЮЩИЕ МЕНСТРУАЦИИ, ДЕПРЕССИЯ ИЛИ СИЛЬНАЯ СУХОСТЬ ВЛАГАЛИЩА, ПРЕВРАЩАЮТ ЖИЗНЬ НА ДОЛГОЕ ВРЕМЯ В СУЩЕЕ СТРАДАНИЕ. ЛЮДИ СИЛЬНО ОТЛИЧАЮТСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА; ТАК ЧТО НЕ КОЛЕБЛЯСЬ ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА СОВЕТОМ К СПЕЦИАЛИСТУ.

ПРОБЛЕМЫ МЕНОПАУЗЫ

АРОМАТЕРАПИЯ

Период, предшествующий менопаузе, может длиться долгие годы прежде чем наступит такой момент, когда овуляции наконец прекратятся. В этот период менструации могут стать крайне неупорядоченными. В это время вам может быть полезен целый ряд эфирных масел, среди них гераниевое и розовое - оба они оказывают регулирующее, уравновешивающее воздействие на женский гормональный цикл. Кроме того, при значительных эмоциональных колебаниях, могут быть чрезвычайно полезны масла, поднимающие настроение, к примеру бергамотовое, нероли и жасминовое.

Все упомянутые масла следует использовать, либо добавляя несколько капель на ванну, либо сделав 1-процентное разведение в основном масле и втирая его в кожу при массаже. Старайтесь циклически менять масла так, чтобы не пользоваться одним и тем же маслом более двух недель. И еще: если вас привлекает запах какого-то определенного эфирного масла, то очень часто оказывается, что именно оно наиболее полезно для вас в данный момент.

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ

Многие травы обладают довольно мощным гормональным действием - даже контрацептивная пилюля была первоначально произведена из определенного вида мексиканского ямса, - а потому использовать в данном случае травы лучше, вероятно, с помощью специалиста. Весьма распространенной травой, которая часто снимает такие симптомы, как приливы жара и пота, депрессию и раздражительность, является шалфей. Он не только тонизирует нервную систему и уменьшает обильные потоотделения, но и обладает эстрогенной активностью и способен сдерживать сильное падение гормонального уровня, которое расстраивает всю половую систему в целом. Принимайте ежедневно по две небольшие чашки настоя в течение месяца и посмотрите, помогает ли вам это средство. Другой травой, имеющей гормональный эффект, является витекс священный. Ис-

пользуются ягоды этого растения, которые, воздействуя на гипофиз, стимулируют яичники и имеют, по всей видимости, более выраженное прогестеронное действие. Это средство можно принимать в виде чая или в таблетках (до 300 мг ежедневно). Не превышайте дозу - это может вызвать зудящие высыпания на коже. Если улучшения не наступает, обращайтесь за советом к специалисту.

Обычные релаксанты, вроде ромашки и липового цвета, помогают уменьшить эмоциональные колебания, которые нередко бывают во время менопаузы.

НАТУРОПАТИЯ

Соблюдение здоровой диеты способно творить чудеса с точки зрения сохранения общей жизненной энергии, а она в свою очередь увеличит вашу способность восстанавливать свои душевные и физические силы во время менопаузы. Приливы жара можно облегчить, принимая дополнительно витамин Е (приблизительно по 100 м. е. 2 раза в день), а прием не менее 500 мг кальция в день - желательно в таблетках, содержащих, кроме того, небольшие дозы витаминов А и D и магния, - поможет предупредить остеопороз от недостатка кальция. Очень важно продолжать выполнять физические упражнения: совершать пешие прогулки, ездить на велосипеде или даже бегать трусцой - все это тоже помогает сохранить необходимый уровень кальция и, конечно, укрепляет сердце и легкие.



В первую очередь постарайтесь хорошенько отдохнуть. Возьмите за правило ежедневно хотя бы на 30 минут отключаться от повседневных проблем.

Хорошо высыпайтесь. Установлено, что для каждого человека существует своя, сугубо индивидуальная норма сна. Чтобы определить оптимальную продолжительность вашего сна, проведите такой эксперимент. В течение нескольких дней ложитесь спать на час-полтора раньше обычного и спите до тех пор, пока не проснетесь без будильника. Если, проснувшись, вы будете чувствовать себя бодрым, это значит, что вам удалось установить свою личную норму сна.

А после комплекса физических упражнений **полезно принять лунный душ.** Для этого встаньте прямо, пятки вместе, ноги слегка согнуты в коленях. Закройте глаза, дышите ровно, расслабьтесь. Вообразите, что вы прижимаете к груди огромный надувной шар, поддерживая его снизу руками (ладони вверх). Затем представьте сияющую луну, которая спускается с неба прямо в ваши руки. Почувствуйте, как энергия луны через пальцы медленно проникает внутрь вашего тела.

Сделайте глубокий вдох и, поднимая руки, перемещайте воображаемую луну по груди вверх к лицу до лба. Пусть волна энергии окатывает вас с головы до ног. Теперь осторожно опустите лунный шар до уровня живота и сделайте глубокий выдох. Положите ладони на область пупка, мысленно сконцентрировав лунную энергию в руках. Напоследок умойтесь лунным светом: медленно, с наслаждением проведите руками по лицу, шее, волосам. После лунного душа нелишне принять контрастный душ или обтереться холодной водой.

Перед завтраком натощак выпивайте стакан воды, а затем в течение дня еще не менее 3 стака-

ЗИМНЮЮ УСТАЛОСТЬ



Зачастую к концу зимы в организме накапливается такая усталость, что многие к вечеру не могут ни рукой, ни ногой пошевелить. Такое состояние обусловлено прежде всего недостатком солнечного света, витаминов и движения, характерным для зимнего сезона. Чтобы прогнать зимнюю усталость, советуем вам воспользоваться простыми, доступными и эффективными средствами народной медицины, оказывающими на организм тонизирующее действие...

ПРОГОНИТ ЛУННЫЙ ДУШ

нов. Пейте простую (не минеральную и не газированную) воду. Главное, чтобы она была экологически чистой.

Обратите внимание на питание. Снять усталость вам поможет селен, которого больше всего содержится в бразильских орехах (кешью), морепродуктах и чесноке. Витамины группы В стимулируют преобразование жиров в энергию. Ими богаты все зерновые, а также мясо и зеленые овощи. Улучшению обмена веществ, а значит, и восстановлению сил способствуют кальций и натрий, которые вы сможете получить с картошкой, апельсинами, бананами и бобами.

Можно приготовить такое снадобье. Очистить, вымыть и растереть в кашицу 400 г чеснока, смешать с соком 24 лимонов и размешать. Банку со

смесью завязать марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать 3 раза в день до еды по 1 ч. ложке, предварительно разводя в стакане кипяченой воды. Эффект появится через 1-2 недели: пропадет сонливость, улучшится общее самочувствие, повысится работоспособность.

Почувствовав усталость и переутомление, старайтесь в течение нескольких дней подряд есть как можно чаще натертую на терке редьку, запивая ее после каждого приема столовой ложкой воды. Одновременно следует 1 раз в день глотать по 20-30 зерен горчицы, также запивая ее водой (горчица непременно должна быть свежей, последнего урожая).

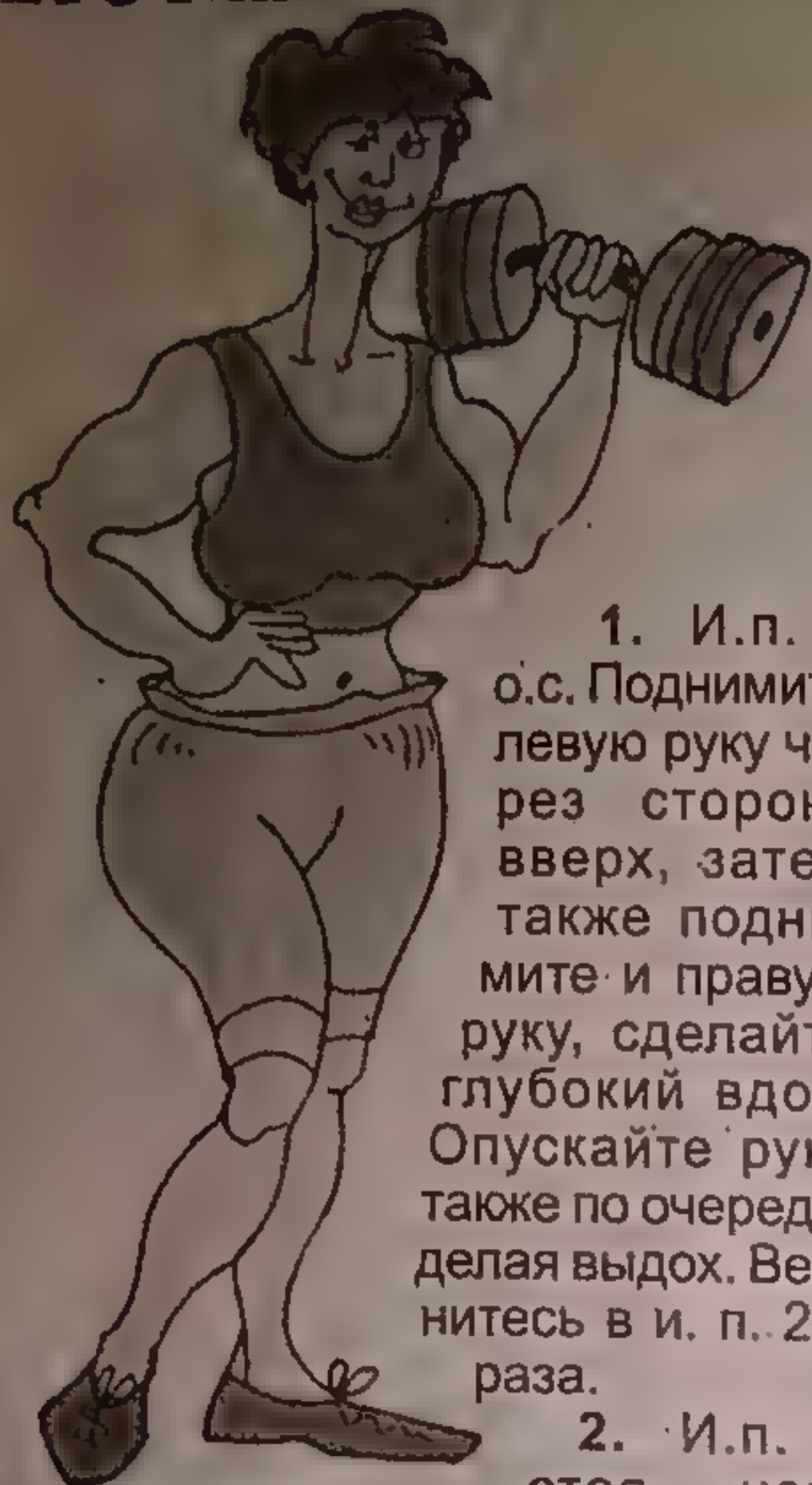
Вечером полезно принять теплую ванну. Хорошим средством для поднятия общего тонуса явля-

ется мед с пергой. Быстро снять усталость поможет такое средство: разболтать сырой желток в стакане почти горячего молока, положить туда немного сахара и не спеша выпить. Для получения устойчивого эффекта употреблять этот напиток следует 2-3 раза в день.

Для профилактики полезно один раз в году изюм в день съедать по 3 дольки сырого или вареного чеснока. Можно также раз в 3 недели пить по стакану водного отвара картофеля с шелухой. Особенно полезно пить воду из-под не совсем доваренного картофеля. А тибетские врачи советуют в качестве профилактики ежедневно съедать не менее 30 г грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра.

**Наталья
СМЕТАНИНА**

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С ГАНТЕЛЯМИ ВЕСОМ 1-3 КГ



1. И.п. - о.с. Поднимите левую руку через сторону вверх, затем также поднимите и правую руку, сделайте глубокий вдох. Опускайте руки также по очереди, делая выдох. Вернитесь в и. п. 2-3 раза.

2. И.п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны. Выполняйте круговые движения руками по 8-12 раз в каждом направлении.

3. И.п. - стоя, ноги шире плеч. Наклонитесь вперед и правой рукой потянитесь к левой стопе, левую руку отведите назад, вернитесь в и. п. 6-8 раз каждой рукой.

4. И.п. - стоя, ноги вместе. Отставляя ногу в сторону, присядьте, руки вперед, а вставая - приставьте ногу, руки опустите. 16-20 раз каждой ногой.

5. И.п. - стоя, ноги врозь. Выполняйте медленно круговые движения головой в одном и другом направлении в течение 15-20 с.

6. И.п. - то же. Круговые движения туловищем (тазом) по 8-12 раз в каждую сторону.

7. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями у плеч. Согните ногу, высоко поднимите колено, а руки отведите в стороны. Опустите ногу, руки верните к плечам. 10-12 раз каждой ногой.

8. И.п. - стоя, руки в стороны. Сделайте мах ногой вперед-вверх, руки вытяните вперед, вернитесь в и. п. Каждой ногой 8-12 раз.

9. И.п. - стоя, руки с гантелями опущены. Сделайте неглубокий вдох и, не выдыхая, выпячивайте и втягивайте живот в течение 10-15 с.

Упражнения с 10 по 22 выполняются без гантелей.

10. И.п. - о.с. Присядьте, затем одновременно толчком двух ног

выпрямите ноги, примите положение упор лежа на прямых руках, затем вернитесь в и. п. 12-16 раз.

11. И.п. - сидя, опереться руками о пол сзади. Сгибайте и разгибайте ноги в голеностопных суставах, затем выполняйте круговые движения стопами в течение 30-40 с.

12. И.п. - сидя на полу. Поднимите ноги, руки отведите в стороны. Поочередно сгибайте и разгибайте ноги в коленных и тазобедренных суставах ("велосипед") в течение 25-30 с.

13. И.п. - лежа на спине, кисти положите на затылок. Сядьте и наклонитесь вперед, руками потянитесь к стопам. 20-24 раза.

14. И.п. - сидя на полу, руками опереться о пол сзади. Опираясь на одну ногу и обе руки, поднимите туловище (таз), голову отведите назад. 12-16 раз, опираясь то на одну, то на другую ногу.

15. И.п. - то же. Разведите ноги. Подняв и развернув налево туловище (таз), перейдите в упор на левую руку, правую поднимите вверх, прогнитесь на счет 1-2, на 3-4-вернитесь в и. п. 8-10 раз в каждую сторону.

16. И.п. - лежа на правом боку, ноги вместе. Отведите левую ногу в сторону и выполните ею круговые движения в одном и другом направлении. То же, лежа на другом боку. 8-10 раз поочередно каждой ногой в разном направлении.

17. И.п. - лежа на животе, руки - в стороны. Поднимите вверх голову, плечи, прямые руки и ноги, продержитесь 3-5 с в этом положении. 6-8 раз.

18. И.п. - лежа на животе. Руками возьмитесь за голеностопные суставы. Поднимая голову, плечи и разгибая ноги, прогнитесь. 8-10 раз.

19. И.п. - встать на колени, руки - вверх. Садитесь на пятки, туловище наклоняйте вперед, голову опустите, руки отведите назад, затем вернитесь в и. п. 16-20 раз.

20. И.п. - стоя на четвереньках. Отведите прямую ногу и голову назад, прогнитесь, затем опустите ногу и колено подтяните к животу, голову опус-

тите, вновь отведите ногу и голову назад, а затем вернитесь в и. п. 8-12 раз каждой ногой.

21. И.п. - о.с. Бег на месте с высоким подниманием коленей. 30-40 с.

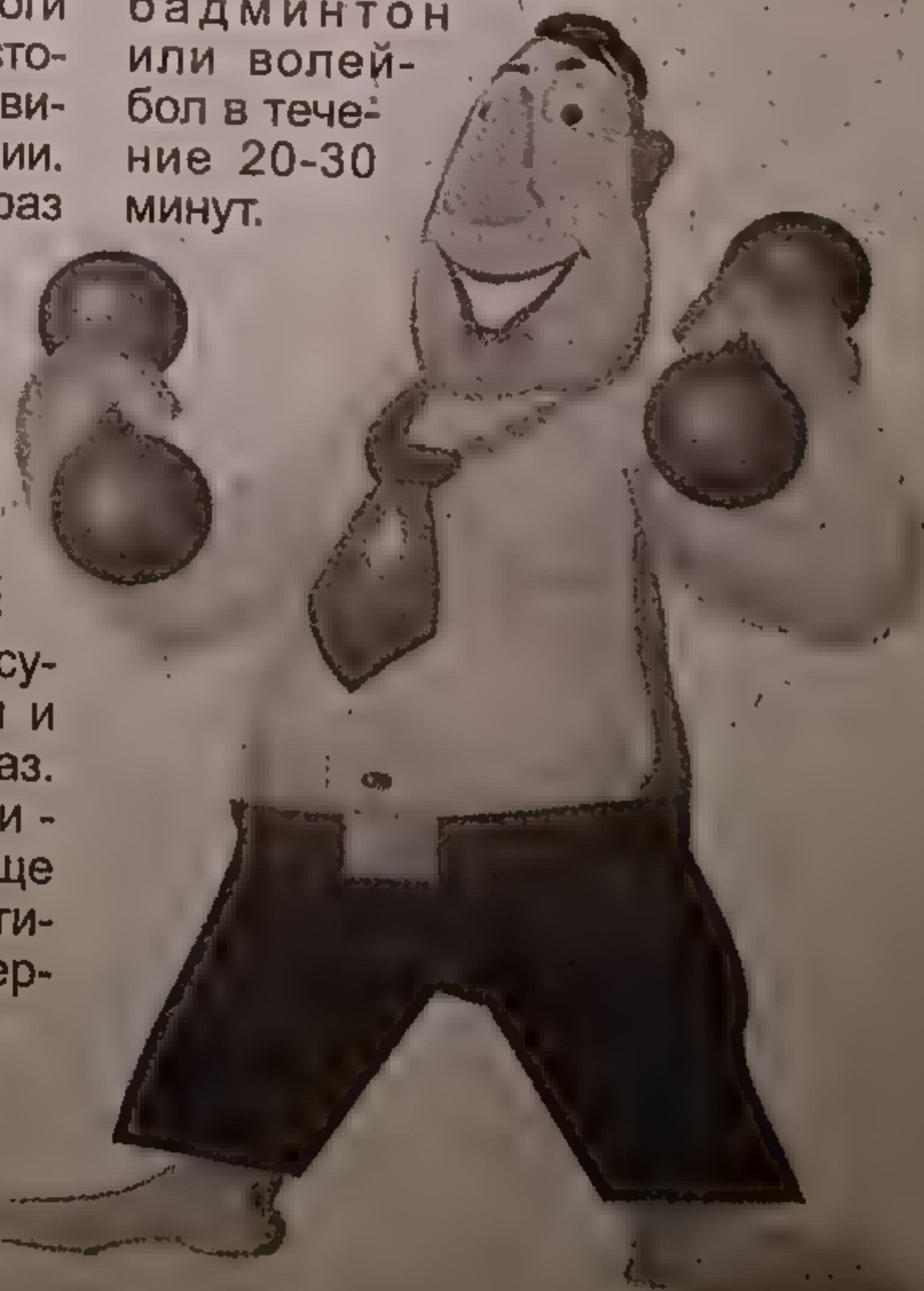
22. И.п. - о.с. Руки к плечам. Ходьба на месте. Руками, согнутыми в локтях, выполняйте круговые движения назад, затем вперед. 12-16 раз в каждом направлении.

23. И.п. - стоя, руки с гантелями вытянуты вперед. Разводите их в стороны и вновь соединяйте. 12-16 раз.

24. И.п. - о.с. Гантели на полу. Расслабьте мышцы рук и ног в течение 15-20 с.

25. И.п. - о.с. Поднимите руки вверх - глубокий вдох, наклонитесь вперед, бросьте руки - выдох. 2-3 раза.

Данный комплекс рассчитан на тренированных женщин. Выполняйте его в среднем темпе. Если для кого-то эта нагрузка велика, уменьшите ее, не выполняя трудные для вас упражнения, или сократите число их повторений. Тем, кто не устал, проделав этот комплекс, советуем еще поиграть в бадминтон или волейбол в течение 20-30 минут.



ПРО МАСЛО, МЕД И МАЗЬ ВИШНЕВСКОГО

Приветствую сотрудников и читателей "Семейного лекаря". Расскажу как лечила абсцесс после неудачной инъекции. Делала я это следующим способом:

В равных пропорциях взяла сливочное масло, мед, мазь Вишневского и чистый спирт (не водку!). Все хорошо перемешала и в виде компресса накладывала на больное место на ночь. Уплотнение рассосалось очень быстро.

Александра Дмитриевна Горелова,
г. Ульяновск

ВСЕМ СОВЕТУЮ ТРАВЫ

Здравствуй, "Лекарь". Хотела бы поделиться с читателями своим опытом применения трав от различных болезней. У меня хронический гастрит. 1 ст. ложку подорожника я завариваю 1 стаканом кипятка, настаиваю и принимаю по 100 граммов 3 раза в день за 30 минут до еды. Цветы календулы - заварить щепотку на стакан кипятка, настоять, пить так же.

При пиелонефрите и воспалении мочеполювых путей мне помогает чертополох, еще он называется татарником. Это большая колючка с широкими колючими листьями, снизу включенными, цветет красным цветом.

В аптеках ее не бывает, растет она по мусорным местам. Собираю сама во время цветения, но не у дорог, сушу в тени, на чердаке.

3 ст. ложки сухого чертополоха кладу в 700-граммовую банку, заливаю доверху кипятком, после остывания лью по 100 граммов 5-6 раз в день. За день всю банку нужно выпить, но этот настой немного повышает давление.

Антонина Григорьевна Ефремова,
394061 г. Воронеж, проспект Труда, д. 8а, кв. 97.

МНЕ ПОМОГАЕТ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Я читаю "Семейный лекарь" с самого основания газеты. Сколько полезного я нашла для себя и для родных на его страницах. Я сама страдала полинозом 13 лет. Но уже третью весну хожу без слез, без насморка. Поэтому решила написать в газету, пусть люди встретят весну без проблем. А дело вот в чем. Поехала я однажды к аллергологу на прием. И в очереди познакомилась с женщиной. Ей очень меня стало жалко. Она то и подсказала мне народное средство - лечиться яблочным уксусом. Приехала домой. Купила все же рекомендованные врачом таблетки. Пила. А когда они закончились, вот тут-то и вспомнила про уксус. Ночью не могла заснуть. Насморк одолел. Пошла, выпила. Минут через 30 прошел мой насморк, нос задышал. Перестали глаза чесаться, И вот теперь с марта месяца начинаю пить яблочный уксус и хожу, как все люди.

А рецепт прост. Нужно взять стакан теплой кипяченой воды или холодной, добавить туда 2 ч. л. уксуса 6% или 7% и ложку меда. Если нет, то сахара. Все размешать и выпить. Пить 3 раза в день. Я помогла и своей подруге. У нее тоже был полиноз. Она столько таблеток выпила! А про это средство не знала.

Я очень благодарна той женщине, которая рассказала мне про уксус. Спасибо ей. Жаль, не знаю ее имени и отчества.

Галина Викторовна Кукарских, 641530 Курганская обл., с. Мокроусово, ул. Советская, 43-6.

ПРО ОВСЯНЫЕ ВАННЫ

Здравствуй, дорогая и очень нужная газета "Семейный лекарь". Хочу рассказать читателям один случай из моей жизни.

У соседки родилась девочка, у нее были парализованы правая ручка и ножка. Я знала рецепт от этого недуга, который остался у меня после моих родственников. Натопить баню, в бочку насыпать 2 ведра овса и залить кипящей водой. Остудить и посадить в эту бочку с теплым настоем больного примерно на час (по мере остывания воды подливать горячей). Затем закутать больного в одеяло и уложить в постель. Процедуру повторять до улучшения состояния. Кроме того, овес заваривать, процеживать и пить отвар.

Мы не смогли тогда найти в городе овса и запари-

вали овсяную крупу. Семь дней купали ребенка в детской ванне с овсянкой, поили таким же отваром. Вскоре девочка поправилась.

А вот еще один рецепт - от кашля: смешать 100 мл водки, 100 г меда, 300 мл

крепкого чая (чистой заварки), нагреть на тихом огне (не кипятить). Принимать 3 раза в день (можно еще и на ночь), детям - по 1 чайной ложке, взрослым - по 1 столовой.

Федосья Ивановна Исакова,
680018 г. Хабаровск,
ул. Кирова, д. 19, кв. 10.

РАДИКУЛИТ ОТСТУПИТ

Из Нижнего Новгорода приехал на побывку к моему напарнику по смене племянник - студент-первокурсник Военно-медицинского института. А того радикулит прихватил.

«Я, дядька, вмиг поставлю тебя на ноги, плясать у меня будешь», - пообещал Анатолий.

Юрий Степанович только ухмыльнулся недоверчиво: опытные врачи не могли вернуть здоровье, а тут 18-летний пацан врачевать берется.

А племянш пригготовил вазелин, одеколон, ватный тампон, спички и... банку из под майонеза. Сначала смазал всю дядькину спину вазелином, затем майонезную банку на верхнюю часть позвоночника поставил, как обычную медицинскую.

Подождал, пока банка хорошо не присосалась, а потом осторожно начал двигать ее вдоль, не отрывая от кожи. Затем и в болезненных местах банкой вправо и влево от позвоночника поводил. Весь массаж у него занял не больше 15 минут. После процедуры плотно укутал дядьку одеялом, сверху еще шубейку накинуд и велел полежать 2 часа.

А наутро я воскрес, - не перестает удивляться Степанович. - Никакой боли в спине, будто заново родился! Но племянш еще четыре раза делал мне такой лечебный массаж по вечерам. Старуху мою обучил. Вдруг, мол, еще потребуется... Но после этого в лечении я больше не нуждался. Так что мотайте на ус. Пригодится.

В. Александров, Самарская обл.

ЗАБЫЛИ ПРО ВАЗЕЛИНОВОЕ МАСЛО!

Здравствуй, дорогой "Семейный лекарь". Я собираюсь провести чистку кишечника вазелиновым маслом. От многих уже не первый раз слышу что это очень хорошее средство. И посоветуйте, пожалуйста, где достать масло и как им пользоваться.

Заранее благодарю, **Антонина Александровна Пирогова, г. Саратов**

Здравствуйте. Расскажу, как я чищу кишечник от каловых камней вазелиновым маслом. Оно есть в любой аптеке. Пью его натощак по 1 ст. ложке 2 раза в день. Запиваю теплой водой. Масло не всасывается в кишечник, оно обволакивает и размягчает каловые камни, которые свободно удаляются. Пью 10 дней. Два раза в год. Таким образом очищается весь кишечник.

Валентина Владимировна Калюжная, 412471 Саратовская обл., Калининский р-н, с. Салтыково.

И СНОВА О ПОДМОРЕ

Здравствуйте, уважаемая редакция "Семейного лекаря". В одном из ваших номеров прочитала про пчелиный подмор. Болячек у нас с мужем на двоих больше чем прожитых лет, также на двоих. А в деревне, у брата беда, пчелы замерзли, жаль, ну ж коль эти насекомые могут помочь даже если уже подмор, то уж решили, пусть сослужат добрую службу. Напишите как готовить лекарство.

Заранее благодарю, **Ю. Р. Родионова**

Пишет вам пенсионерка 55 лет. Живу в замечательном месте на берегу Цимлянского водохранилища. Побережье - заповедная зона, а изобилие разных трав и цветов, отсутствие фабрик и заводов делают воздух хрустальным. Мы - семья пчеловодов. Собираем мед, заготавливаем травы, делаем разные мази и настойки.

Как-то заболел родственник (аденома предстательной железы). Из-за слабого здоровья от операции отказался. Решила по-

мочь ему и приготовила отвар из подмора пчел. В результате применения отвара восстановилось мочеиспускание, предстательная железа пришла в норму, аденома рассосалась. Так он избежал операции. Испытала

этот рецепт на дочке - результат замечательный, дочь позабыла о больных почках.

У знакомой муж давно болел гломерулонефритом. - стали поить его настойкой, и на второй день началось обильное выделение мочи, через некоторое время пропал белок, исчезли отеки лица, рук, он похудел, и при этом никаких побочных явлений не возникло.

Однажды пришла знакомая толстушка, пожаловалась, что сил нет ходить, заплыла жиром. Посоветовала ей начать очищение кишечника, печени, крови и дала настой из подмора пчел на спирте. В результате толстуш-

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

При укусах насекомых на место укуса на несколько минут наложить слегка влажный табак (из сигареты или жевательный).

ка сбросила вес на 26 кг.

Хочу предложить несколько рецептов, которые помогли моим друзьям и родственникам, возможно, они пригодятся кому-нибудь еще.

Отвар из подмора пчел. 1 столовую ложку подмора залить 0,5 л кипятка, довести до кипения и варить на слабом огне 2 часа. Затем оставить для охлаждения при комнатной температуре на 1-2 часа. Процедить и пить отвар по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение месяца. Применять при аденоме предстательной железы, болезнях почек, гломерулонефрите и ожирении.

Настойка из подмора пчел. В любую тару (например, банку 0,2, 0,5 или 0,7 л) насыпать пчел до половины и залить спиртом выше подмора на 3 сантиметра. Настаивать 15 дней в темном месте, затем процедить. Пить настойку взрослым 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды, пока не наступит облегчение.

P.S. Если у кого-то возникнут вопросы, отвечу, при условии, что пришлете чистый конверт.

Зинаида Викторовна Киреева, 404446 Волгоградская обл., Суровикинский р-н, Н. Чир, ул. Ленина, д. 108.

ЖЕЛУДКУ - КАЛЕНДУЛУ, СУСТАВАМ - ЖГУЧИЙ ПЕРЕЦ

Уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Помогите советом, вот уже 14 лет я мучаюсь язвой желудка. Сил моих больше нет. Решила написать в газету, надеюсь, что кто-нибудь поможет, откликнется и посоветует простой и доступный способ.

Буду очень признательна за помощь,
Серафима Леонидова, г. Пенза

Язвой желудка я страдала 20 лет. Однажды мне посоветовали вот что.

Собрать цветы календулы на восходе солнца, промыть и высушить. В темную бутылку положить 2 части сухих цветов и залить 1 частью водки. Оставить на 5 дней. Пить по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Чтобы настойка не так жгла желудок, подержать ее немного во рту и глотать медленно, смакуя.

С тех пор прошло 8 лет, на желудок я не жалуюсь, могу все кушать - и жареное, и вареное.

Вот еще рецепты, которые помогли мне справиться с болячками. Снять боль и воспаление суставов мне помогают мази и растирки из красного жгучего перца, горчицы или керосина. При сильном обострении растираться интенсивно не следует - облегчение будет временным, а воспаленный корешок, когда от него отхлынет кровь, заболит еще больше. Достаточно втирать состав легкими поглаживающими движениями.

Растирка готовится так: смешивают 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина и 5-10 (в зависимости от желаемой крепости) стручков красного жгучего перца, перемолотых на мясорубке. Настаивают в теплом месте 9 дней, ежедневно хорошо взбалтывая, потом процеживают. Втирают в болезненную область и обматывают больное место шерстью.

Раиса Васильевна Бондарь, 347917, г. Таганрог Ростовской обл., ул. Дачная, д. 83.

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Истинный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Сняжков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).

"Моя теща лежит в больнице. Попросила привезти ей святую воду. Я набрал две канистры, но никто точно не знает, как ее употреблять. Напишите, пожалуйста, рецепты лечения водой и другими церковными атрибутами (просфора и т.п.).

Антон

Вот какие рекомендации дает кандидат медицинских наук, священник Сергей Филимонов.

- На Руси с давних времен верили, что в день Крещения вода приобретает особые целительные свойства: в ней нельзя простудиться, она уберет человека от болезней, порчи и сглаза. Верили также и в то, что в ночь на Крещение вода во всех источниках освящается сама собой независимо от церковных церемоний, поскольку в эту ночь сам Христос вновь окунается в нее. И если в полночь прийти к проруби, то можно увидеть, как спокойная гладь воды вдруг всколыхнется и по ней пройдет волна. Это означает, что свершилось таинство сошествия в воду Сына Божия. А на человека, ставшего свидетелем чуда, снисходит благодать.

Часто святая вода может исцелить неверующего, некрещеного человека и не оказать никакого воздействия на верующего. Почему?.. Сие есть тайна Господа. Но попробовать воспользоваться его бесплатным даром может каждый. Если в теплой ванне со святой водой вас вдруг прошибет пот, словно в бане, если вы испытаете легкое покалывание во всем теле, а после такой ванны тело будет гореть, значит, чудо снизошло на вас.

Если человек нахо-

КАК ЛЕЧИТЬСЯ



СВЯТОЙ ВОДОЙ?

дится в больнице, то кроме молитвы, ему рекомендуют добавить к лечению такие методы:

* СВЯТАЯ ВОДА.

Святой водой можно мазаться (мазать больные места), кропиться самому и окроплять свои вещи, палату и больничную койку, приносимую пищу.

Она потребляется внутрь в небольшом количестве (достаточно одной чайной ложки) строго натощак утром с молитвой "Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь". Желательно перед едой добавлять в питье.

* СВЯТОЙ ЕЛЕЙ

(освященное масло).

Елей освящается во время разных треб, но для

нет негодной к употреблению ее положено сжечь. В мусор. выбрасывать нельзя.

* АРТОС -

хлеб, освященный в субботу первой недели после Пасхи. Специально освящается для больных (1 раз в году). Придя в этот день в храм, попросив у священнослужителей, можно получить артос домой. Потребляется натощак после святой воды во время болезни.

* СВЯТАЯ ПРОСФОРА -

маленький хлеб, из которого вынута частица о здравии или упокоении во время проскомидии на Литургии в церкви. Просфоры имеют изображение креста, Божией Матери или святого. Дома просфору можно дробить и засушивать для последующего потребления во время болезни или поста. Употребляется внутрь после святой воды.

Для профилактики всем людям можно принимать святую воду утром натощак по 1 чайной ложке. Ее также понемногу добавляют в пищу, окропляют ею жилища. Если у вас болит зуб, можно прополоскать рот святой водой, и боль пройдет.

Молитва на принятие просфоры и святой воды

Господи, Боже мой, да будет дар Твой святой: просфора и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, во укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих по беспредельному милосердию Твоему, молитвами Пречистыя Твоея Матери и всех святых Твоих. Аминь.

Наталия
ОЛЬХОВА

ВЕЛИКИЙ ПОСТ- ПУТЬ К ПАСХЕ

Готовясь отправиться в путь, каждый человек должен знать цель своего путешествия. Это относится и к Посту. Пост — это главным образом духовное путешествие, а цель его — Пасха, "Праздников Праздник и Торжество из торжеств". Пост есть приглашение к Пасхе. Поэтому мы должны постараться понять связь Поста с Пасхой, ибо эта связь открывает нам нечто существенное, нечто решающее во всей нашей христианской вере и жизни. Надо понять, что Пасха — это гораздо больше, чем один из праздников, больше, чем ежегодное ознаменование и почитание евангельского события.

Каждый, кто испытал хотя бы раз в жизни эту единственную в мире

мы празднуем "Смерти умерщвление, ада разрушение, иного жития вечного начало"?

На все эти вопросы — один ответ: Новая Жизнь, которая две тысячи лет тому назад воссияла из гроба, была дана всем верующим во Христа. Она была дана нам в день нашего крещения, когда, как говорит апостол Павел, мы "погреблись" со Христом крещением в смерть, дабы, как Христос воскрес из мертвых... так и нам ходить в обновленной жизни. Итак, на Пасху мы празднуем Воскресение Христово как что-то, что случилось и продолжает случаться с нами, потому что каждый из нас получил этот дар новой жизни, получил способность принять ее и

жить ею. Дар этот должен решительно менять наши отношения ко всему на свете, включая смерть. Он дает нам возможность утверждать: "Смерти нет!" Да, конечно, здесь мы еще встречаем лицом к лицу смерть, и однажды она придет за нами. Но мы верим, что Своей собственной смертью Христос изменил сущность смерти, сделал ее переходом, пасхальным праздником — переходом в Царство Божие, превращая величайшую из трагедий в окончательную победу. Христос сделал нас соучастниками Своего Воскресения. Вот почему в конце пасхальной утрени мы говорим: "Христос воскрес, и жизнь царствует! Христос воскрес, и мертвых больше нет".

Такова вера Церкви, подтвержденная и доказанная бесчисленным сонмом святых. И все же разве мы не видим ежедневно на собственном опыте, что очень редко действительно имеем эту веру, что мы постоянно теряем и изменяем той "обновленной жизни", которую мы получили как дар. Ведь, в

сущности, мы живем, как будто событие Христова воскресения ничего не значит для нас. Все это из-за нашей слабости, из-за нашего нежелания жить постоянно "верой, надеждой и любовью" на том уровне, на который Христос нас возвел, когда Он сказал: "Ищите прежде всего Царствия Божия и правды его" (Мф. 6.33.). Мы просто забываем все это. Мы так заняты, так погружены в ежедневные заботы, что забываем о духовной жизни, мы ослабеваем от этой забывчивости. Наша жизнь становится мелкой, темной, лишенной всякого смысла: бессмысленное путешествие к бессмысленному концу. Мы умудряемся даже забыть о смерти, и вот внезапно, среди нашей такой приятной жизни она приходит — ужасная, неизбежная, бессмысленная. Иногда мы сознаем различные грехи наши и каемся в них, но мы не отдаемся той обновленной жизни, которую Христос открыл и даровал нам. Мы живем так, как будто Христос никогда не приходил. И это единственный настоящий грех, глубочайшая трагедия и грусть нашего номинального христианства.

Если мы это поймем и признаем, то тогда мы сможем понять, что такое Пасха и почему перед ней нужен Пост. Только тогда мы сможем понять, что все литургические традиции Церкви, весь цикл ее богослужений существует прежде всего для того, чтобы помочь нам вновь увидеть и вкусить обновленную жизнь, от которой мы легко отходим, и, покаившись, вернуться к ней. Церковные богослужения с самого начала и до сих пор есть единственный вход в Царство приобщения к обновленной жизни. Церковь открывает нам через богослужебную жизнь то, "чего не видит глаз, не слышит ухо и не приходило на сердце человеку... что приготовил Бог любящим его" (1 Кор. 2.9). Пасха есть центр этой богослужебной жизни, ее сердце, ее вершина, солнце, проникающее всюду своими лучами. Каждый год открывается дверь в сияние Царства Христова, нам дается предвкушение вечной радости, ожидающей нас славы и победы, невидимо уже наполняющих всю вселенную: "Смерти нет". Все церковное богослужение построено вокруг Пасхи, поэтому литургический годовой круг, последовательность праздников и постов становится путешествием, паломничеством к Пасхе, к концу, который в то же время есть начало. К концу всего "старого", началу новой жизни, постепенный переход из сего мира в Царство, явившееся во Христе.

Архиепископ МАНУИЛ



радость пасхальной ночи, понимает это. Но о чем эта радость? Почему мы можем петь во время пасхальной заутрени: "Ныне вся исполнишася (исполнилось) света, небо и земля и преисподняя"? В каком смысле

ОЧИЩЕННЫЕ СЕМЕНА ТЫКВЫ ГУБИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЮТ НА ГЕЛЬМИНТОВ

Используют их против ленточных и крупных глистов. В домашних условиях противоглистное средство из семян приготавливают двумя способами.

- Сырые семена очищают от твердой кожуры, оставляя тонкую зеленоватую оболочку, растирают в ступке. Затем смешивают их с медом или вареньем (100 г на 300 г семян) и принимают натошак, лежа в постели, небольшими порциями в течение часа.

Примерно через три часа пьют слабительное и через полчаса (независимо от реакции кишечника) ставят клизму. Есть разрешается только после стула, вызванного действием клизмы. Доза семян для детей 3-4 лет - 75 г, 10 лет - 150 г.

- Пропускают 500 г семян вместе с семенной кожурой через мясорубку, заливают литром воды и выпаривают на водяной бане в течение двух часов, не доводя до кипения. Отвар фильтруют через марлю.

Образовавшуюся на поверхности масляную пленку необходимо снять. Весь отвар выпивают натошак в течение

ТЫКВА ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ



ние 20-30 минут. Через два часа принимают солевое слабительное. Детям после 10 лет готовят отвар из 300 г семян; 5-7 лет - из 200 г; до 5 лет - из 100-150 г (пропорционально уменьшают количество воды). Семена, которые используют как противоглистное средство, можно хранить не более двух лет.

Маска из сырой тыквы, натертой на терке, оказывает тонизирующее действие на кожу, стимулирует кровообращение и улучшает ее упругость.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И ПЕЧЕНИ

Народная медицина советует при заболеваниях почек и печени употреблять свежий сок из мякоти тыквы (по 100-200 г в день) или 500 г тертой мякоти.

Тыквенный сок стимулирует и очищает систему почек, мочевого пузыря. При пиелонефрите, острых хронических циститах советуют два раза в день съедать по 50 г тыквенной каши.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО- КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Тыква оказывает положительное действие при воспалении толстого кишечника и способствует нормализации стула при запорах.

СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Особенно эффективно вводить тыкву в рацион при гипертонии, ожирении, нарушении обмена веществ. Этим страдают практически все люди с заболеванием сердца, почек, печени. Настой из семян тыквы снимает боли при стенокардии.

ТЫКВА ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ

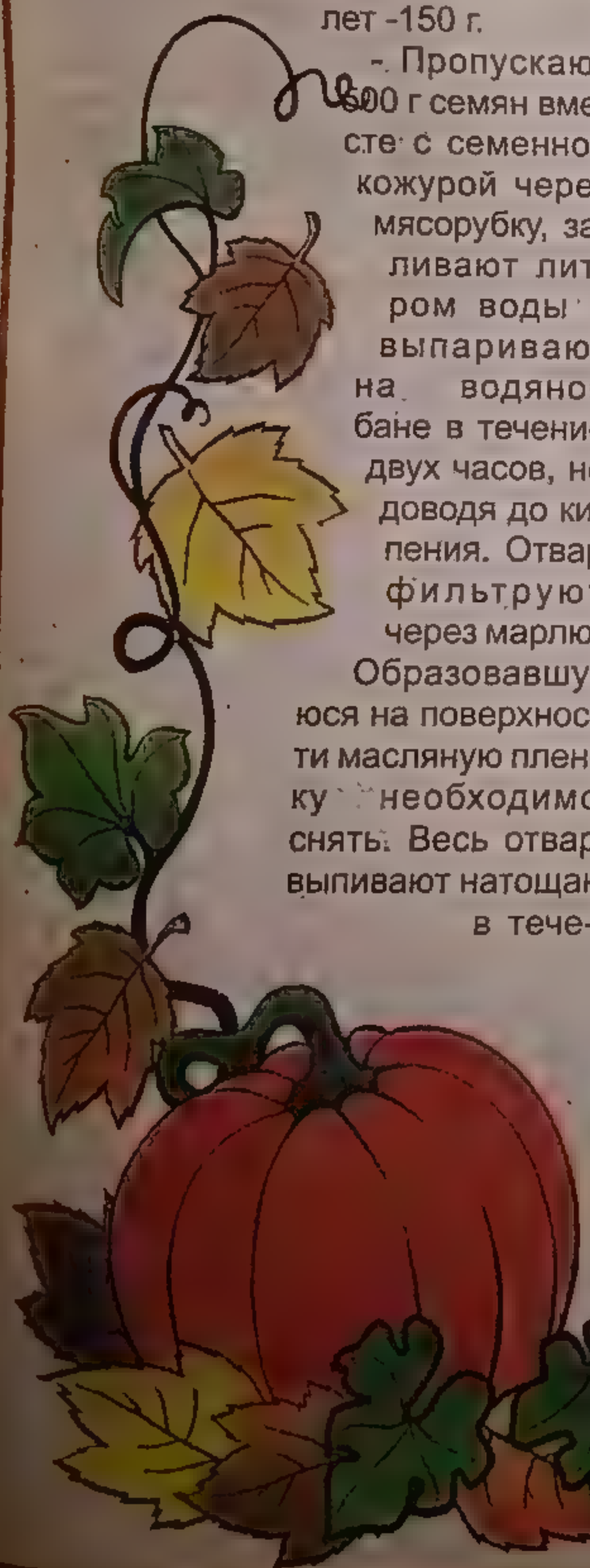
В тыкве содержится около 90 процентов воды, много железообразующих пектиновых веществ, сахаров, кремниевая, фосфорная кислоты, калий, кальций, магний, а также витамины B1, B2, B3, PP, E, много провитамина A - особенно в плодах с ярко-оранжевой мякотью.

Кроме того, что это ценный пищевой продукт, который хорошо усваивается организмом, она используется в диетическом питании и широко применяется в медицине.

МОЧЕГОННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Тыква используется при отеках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями. В этих случаях употребляют тыквенную кашу (желательно с медом), которую едят два раза в день.

Тамара Петровна РУДНЕВА,
г. Самара



Чтобы не болеть простудными заболеваниями, ходите дома босиком. Если пол холодный - не бойтесь, все равно снимите тапочки хотя бы на 5-10 минут. И повторяйте эту процедуру 3 раза в день.

Необычные шаги - несложное упражнение, которое поможет не только укрепить мышцы и кости ног, но и улучшить их кровообращение. Оно будет полезно при болезнях почек, печени и поджелудочной железы.

Положите ладони на поясницу, на область почек, и походите на носках, пятках и на внутренних и внешних сторонах стоп.

Жители одного из городов на юге Китая придумали еще один способ долголетия. Они усыпали 50-метровую дорожку в местном парке морскими камешками, и каждое утро сотни людей приходят сюда, снимают тапочки и начинают активно маршировать по ней. Лучшего массажа не придумаешь. "Поначалу болели ступни, зато сейчас чувствуем себя прекрасно", - говорят поклонники естественных методов оздоровления.

А пекинцы освоили другой вид упражнений - хождение задом наперед. Потру десятки стариков и старушек пересекают целые кварталы спиной вперед. Такой вид физкультуры, считают они, улучшает координацию движений и кровообращение.

Бейте себя, но легонько, по мягкому валику сразу за пальцами ног. Постукивайте деревянным или резиновым молоточком, кухонной скалкой, пустой бутылкой. Неплохо бы постучать сто раз по каждой ноге. И вы должны почувствовать, как по вашему телу разливается приятное тепло, чувство спокойствия.

Японцы издревле пользуются этим средством, в частности для улучшения кровообращения.

Интенсивно постукивать деревянной палкой по основанию второго и третьего пальцев ног по

СТАРЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ

СТАРЕНИЕ
НАЧИНАЕТСЯ С
НОГ И
ПОДНИМАЕТСЯ
ВЫШЕ", -
УТВЕРЖДАЛИ
ДРЕВНИЕ И
УДЕЛЯЛИ ИХ
УКРЕПЛЕНИЮ
БОЛЬШОЕ
ВНИМАНИЕ. ВОТ
НЕСКОЛЬКО
НЕСЛОЖНЫХ
ПРИЕМОВ И
УПРАЖНЕНИЙ,
СПОСОБСТВУЮЩИХ
УКРЕПЛЕНИЮ
НОГ И
ОЗДОРОВЛЕНИЮ
ВСЕГО
ОРГАНИЗМА.

С НОГ!

5-8 минут ежедневно японская медицина рекомендует и для борьбы с дальностью. Там расположены зоны, рефлекторно связанные с глазами.

Чуть ниже пальцев, в середине правой подошвы, располагается зона печени, которую также рекомендуется интенсивно массировать при дальности зрения. Японские врачи считают, что печень тесно связана со зрением. Эффект улучшается, если массировать центральную часть подошвы обеих ног, где сконцентрировано много общеукрепляющих точек. Постукивать по подошве надо и при заболеваниях дыхательных путей.

Очень полезная привычка - растирать, массировать стопы. В давние времена на Руси крепостные "чесали пятки" своим господам перед сном. Русский самомассаж зачастую использовал воздействие на тело природных продуктов, в том числе пищевых. Так, сельские красавицы не только стопы и руки, но и лицо и шею мазали конопляным, льняным или подсолнечным маслом. Проверьте этот рецепт на себе: если вы будете регулярно массировать перед сном ноги и смазывать их растительным маслом, то дня через три-четыре почувствуете прилив сил, а мозоли на

ваших ногах - сигналы неблагополучия - начнут смягчаться.

Кисти рук, особенно место пульса, на Руси разогревали отвлекающими мазями: с сосновой живицей, чесноком. Подошвы растирали кислым тестом, солеными огурцами, квашеной капустой.

Подробные рекомендации по массажу (потиранию) стоп дает китайская традиционная медицина.

Точка юн-цюань в своде стопы - это точка канала почек. Регулярное ее потирание стимулирует кровообращение и вызывает расслабление мышц и суставов, что приводит к укреплению ног, поясницы и почек, повышению сопротивляемости к заболеваниям и замедлению процесса старения. Это устраняет внутренний жар и успокаивает нервы, эффективно при головных болях, заболеваниях глаз, горла, пищеварительного тракта, а также при лихорадке, рвоте, дизентерии и неврастении.

В Китае различают два вида потираний.

Сухое потирание. Поставьте стопы рядом друг с другом на пятки, носки поднимите вверх. Одной рукой придерживайте пальцы ног, большим пальцем другой руки потирайте точку юн-цюань 20 раз без перерыва. Можно нажимать на точку пальцем, чтобы усилить эффект. Не применяйте слишком большую силу. Выполняйте упражнение утром и вечером.

Влажное потирание. Наполните ванну теплой водой (около 38 градусов), поставьте ноги в ванну. Когда ноги покраснеют, левой рукой возьмите левую стопу, а правой рукой - правую. Большими пальцами потрите точку 90 раз без перерыва.

Для лечения расстройств пищеварения, понижения аппетита, запоров, вздутия живота расширьте область потирания. Стопы можно растирать руками или друг о друга.

Юлия СМЕРНОВА

НИ МОРОЗ МНЕ НЕ СТРАШЕН, НИ ЖАРА

- Постарайтесь чтобы солнце, воздух и вода, тепло и холод стали друзьями вашего ребенка с первых дней его жизни, - советует молодым родителям врач Республиканского физкультурного диспансера Любовь Геннадьевна Чигирева.

- А с какого возраста можно начинать закаливание?

- С рождения. Основное средство закаливания ребенка 5-8 месяцев жизни - воздушные ванны. До полуторамесячного возраста малыш принимает их во время утреннего туалета, пеленания, подготовки к купанию. Температура воздуха не выше 20-22°C. После полутора месяцев, когда закончится период адаптации, продолжительность воздушных ванн увеличивается до 3-5 мин., 3-4 раза в день, температура - не выше 20°C. Но надо следить, чтобы ребенок не замерз. Если появились первые признаки ознобления - "гусиная" кожа, побледнение, холодные нос, стопы, кисти - надо вернуть ребенка в теплую пеленку и через нее растереть тело. Обязательные прогулки на свежем воздухе, начиная с 20 мин., прибавлять по 5-10 мин. в день. В любое время года полезен сон на свежем воздухе.

- Есть ли какие-то особенности в закаливании слабых младенцев?

- Ослабленным детям закаливание проводят в щадящем режиме. При принятии воздушных ванн температура воздуха на 2-3 градуса выше, чем у крепких малышей. При закаливании водой температуру воды надо снижать медленнее: 1-2°C каждые 5-7 дней. На-

чальная температура воды 36-37°C, конечная - 27-28°C.

На прогулки в мороз ниже -10°C лучше не выходить, а прогуливать ребенка в комнате, при открытом окне, в коляске, достаточно тепло одетым.

- Любовь Геннадьевна, а как нужно закаливать детей дошкольного возраста?

- Прежде всего необходимо создать оптимальные условия для закаливания: температура воздуха в помещении, где находятся дети, не должна превышать 20°C, а воды для умывания 37°C. Не следует кутать ребенка.

Хорошее закаливающее действие оказывает хождение босиком. Установлено, что на подошвенной поверхности стопы имеется значительно больше температурных рецепторов, чем на остальных участках кожи. Вместе с тем, давно выявлены непосредственная рефлекторная связь этих рецепторов со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, а так же со всеми внутренними органами. Начинать надо с малых и непродолжительных воздействий: 3-5 мин. на коврике или одеяле, затем на полу в комнате, доведя время процедуры до 15-20 минут. Летом лучше всего ходить на траве или песке.

Очень полезно закаливание воздухом. При воздушных ваннах температуру надо снижать с 22-20°C до 10°C. В детском саду, а если есть возможность, и дома, можно применять метод контрастных воздушных ванн (в одной комнате 14-15°C, в соседней - 25°C). После дневного сна дети в трусах и майках занимаются подвижной игрой в течение 10-15 мин., перебегая из одной комнаты в другую. Прогулки детей дошкольного возраста должны занимать ежедневно не менее 4 часов.

Традиционные методы закаливания: местные - умыва-

ние после дневного и ночного сна, мытье рук и ног, игры с водой, общие - обтирание, обливание, душ, купание. Очень полезно полоскание горла сначала теплой, затем прохладной водой, и, наконец, холодной водой. Эффективны и обмывания стоп водой с постепенным понижением температуры с 27-28°C до 15°C - через каждые два дня температуру снижают на 1-2°C. Затем расширяют зону воздействия: обливание ног, ягодиц, груди, живота, заканчивают обливанием правого и левого плеча. Общее обливание проводят после местного. Начальная температура 35°C, через каждые 3-4 дня ее снижают на 1-3°C и так до 25-26°C. Продолжительность - 35-40 секунд.

- Обобщая все сказанное, каковы основные принципы закаливания детей?

- Во-первых, это индивидуальный подход. Например, вялому малышу полезна бодрящая, возбуждающая процедура (вода похолоднее, одежда полегче), а возбудимому ребенку - процедура уравнивающая (более теплая вода и воздух, более длительная процедура). Во-вторых, постепенность. Нельзя резко снижать температуру воды, воздуха, продлевать процедуры. Результат может быть противоположным. В-третьих, систематичность. Закаливающие процедуры необходимо проводить без перерыва круглый год. Перерыв даже в две недели снижает положительное действие закаливания и придется все начинать сначала. В-четвертых, положительное отношение малыша к закаливанию. Любые мероприятия нужно проводить с ребенком, когда он здоров, спокоен и весел. Можно сделать их для него приятными и интересными.

Анна
Арсеньева



Не менее половины всех беременных женщин испытывают тошноту или рвоту в течение первых приблизительно 12 недель беременности. Но лишь в редких случаях это принимает такие тяжелые формы, чтобы можно было разрешить принимать лекарства или требовалось поместить женщину в больницу. Поэтому есть все основания считать, что тошнота, которая может возникнуть в любое время дня и ночи, связана с понижением уровня сахара крови, и с этой точки зрения очень полезно есть регулярно, чтобы сахар держался примерно на одном уровне.

УТРЕННЯЯ ТОШНОТА

АРОМАТЕРАПИЯ

При этом расстройстве эфирные масла могут принести определенную пользу, хотя их высокая концентрация и мощное воздействие требуют особой осторожности обращения со всеми маслами во время беременности. Если вас тошнит, нанесите на бумажную салфетку одну каплю имбирного масла или масла мяты перечной и попробуйте просто вдыхать некоторое время этот запах.

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ

Превосходным средством от тошноты, включая утреннюю тошноту беременных, является имбирь. Употреблять его можно по-разному: попробуйте пожевать кусочек засахаренного имбиря или просто кусочек очищенного свежего имбиря, а можно приготовить имбирный чай и понемногу прихлебывать время от времени. Очень хорошо помогает до-

ра вместе с благотворным действием самого имбиря. Две другие травы полезны в виде чая: это ромашка и мята перечная. Если конечно, запах не вызывает отвращение.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Хотя все советы, которые мы даем, многократно проверены на опыте и безопасны, все же при беременности самолечение не рекомендуется. Поэтому не забудьте еще и профессионального или медицинского совета, особенно это относится к заболеваниям, случившимся во время беременности.

ГОМЕОПАТИЯ

Существует несколько гомеопатических средств, которые в первую очередь рекомендуются при тошноте или рвоте; попробуйте принимать какое-либо из них в течение нескольких дней, чтобы посмотреть, приносит ли оно облегчение.

IPESACUANHA:

При постоянной тошноте и частой рвоте, не приносящей большого облегчения; язык при этом на вид совершенно чистый.

NUX VOMICA:

При тошноте и частых позывах к рвоте; возможно, вырвать удастся с трудом, зато тошнота после рво-

ты отступает; язык обложен и может выглядеть почти коричневым.

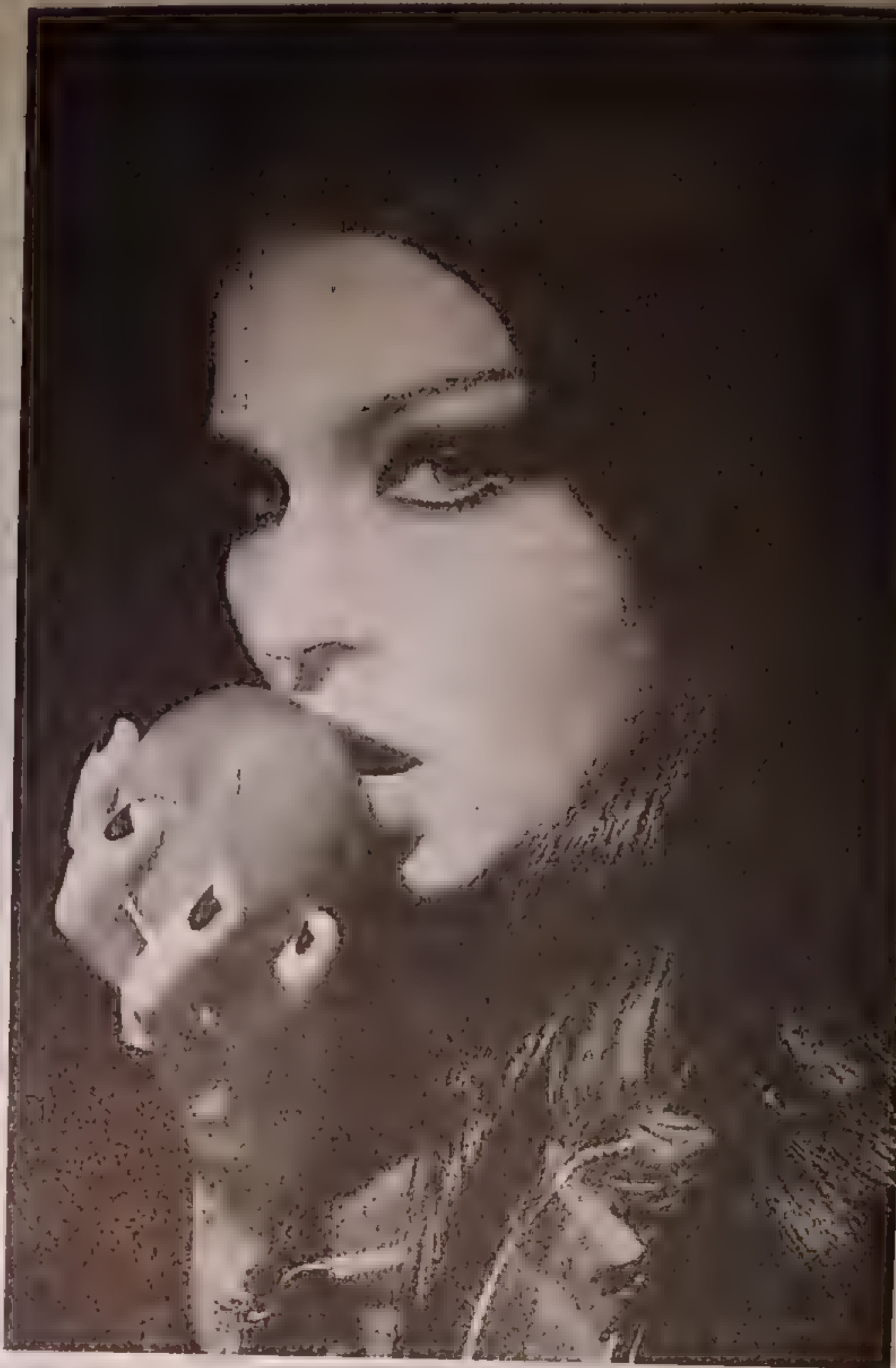
SEPIA:

Назначается главным образом при тошноте, особенно связанной с запахами пищи или замерзанием; помогает также в тех случаях, когда тошнота облегчается от употребления теплых напитков или прикладывания тепла к животу.

НАТУРОПАТИЯ

Тот факт, что тошнота особенно часто возникает рано утром, подтверждает важность уровня сахара крови. Советуем держать возле кровати немного печенья из цельных зерен, чтобы можно было погрызть его, если вы, проснувшись, чувствуете пустоту в желудке и тошноту. Вообще, рекомендуем избегать жирной пищи и совсем отказаться от кофе и алкоголя. Диета, богатая продуктами из цельных зерен, бобовыми и овощами, поможет сохранять уровень сахара крови более или менее постоянным, так же как и регулярные приемы пищи в течение дня.

Если вы голодны, съешьте немного фруктов, это заставит тошноту отступить.



...Но, вполне возможно, что у вас уже слегка кружится голова от бесконечных рекламных роликов - "шампунь с керамидами", "крем с фруктовыми кислотами", "морщины сокращаются всего за две недели"...

Нет, нет, что вы, я совсем не против рекламы.

Просто иногда очень хочется самой разобраться, зачем же все-таки в креме витамин А, экстракт ромашки или мускатное масло, чем именно они полезны для вашей кожи.

Если вас это тоже интересует - предлагаю вам описание некоторых активных компонентов, входящих в состав косметических средств.

(Описание не претендует на строгую научность, но для ориентировки, на мой взгляд, полезно)

МАЛЕНЬКИЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ СЛОВАРИК

Бамбуковое масло - обладает активным увлажняющим действием. Обычно входит в состав ночных кремов или масок.

Бетаин - активный растительный компонент, содержится, например, в сахарной свекле. Содержится в средствах по уходу за волосами, обеспечивая им здоровый блеск. В сочетании с экстрактом ромашки - в кремах - успокаивает кожу и стимулирует ее защитные функции.

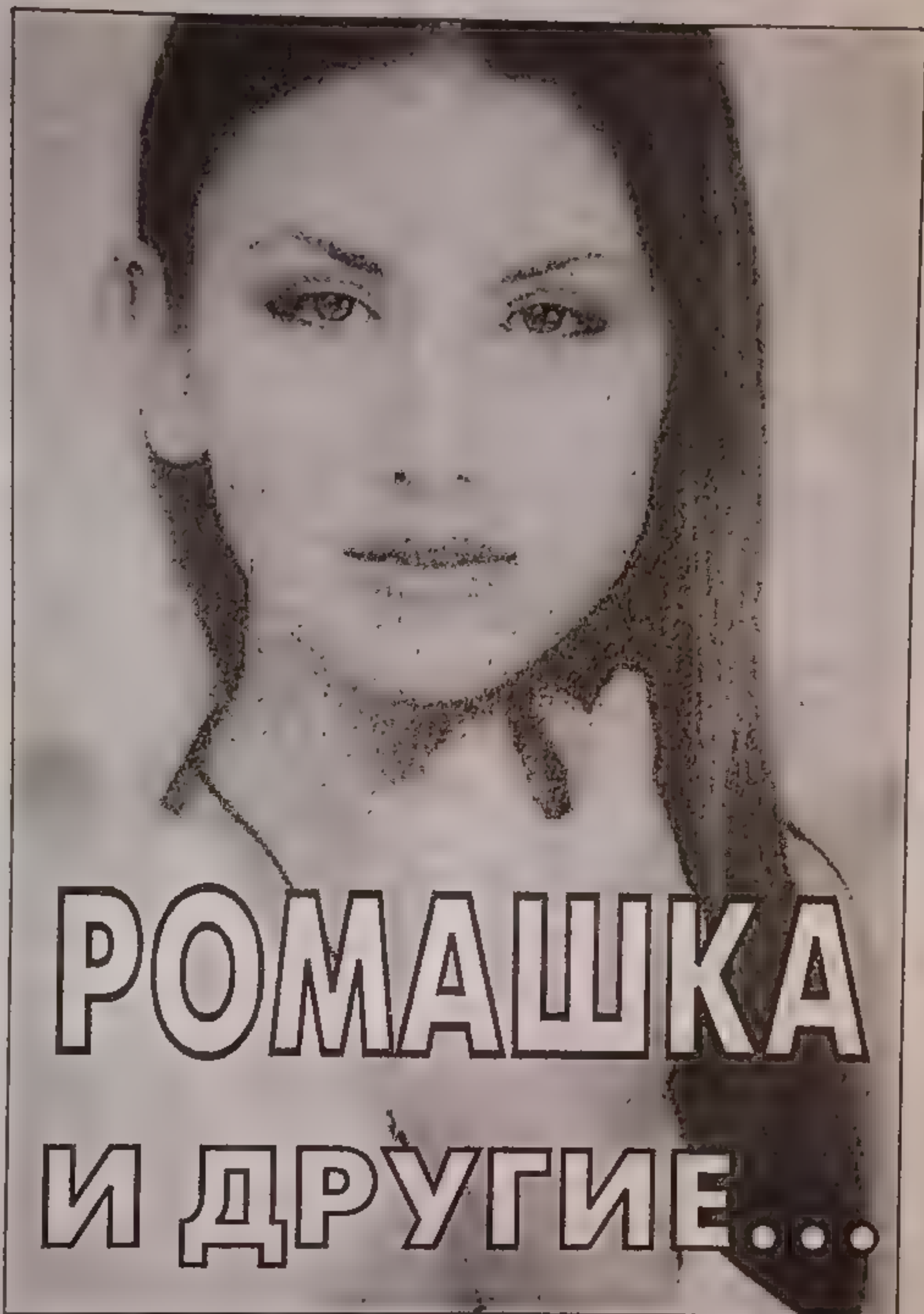
Бисаболол - масло, получаемое из экстракта ромашки. Обладает дезинфицирующим и успокаивающим действием. Входит в состав различных кремов и лосьонов.

Витамин А - предохраняет кожу от высыхания, смягчает ее. Входит в состав кремов для сухой кожи.

Витамин Е - предотвращает преждевременное старение кожи, восстанавливает

СКАЖИТЕ, ВАМ НИКОГДА НЕ ПРИХОДИЛОСЬ, ЗАСКОЧИВ В МАГАЗИН "НА МИНУТКУ" С ТВЕРДОЙ ЦЕЛЮ ТОЛЬКО КУПИТЬ НОВЫЙ НОЧНОЙ КРЕМ, ПРОВЕСТИ У ВИТРИНЫ 15-20 МИНУТ В ГЛУБОКОЙ ЗАДУМЧИВОСТИ, ЕСЛИ НЕ СКАЗАТЬ - В НЕКОТОРОЙ РАСТЕРЯННОСТИ. ЕСЛИ НЕ ПРИХОДИЛОСЬ - Я ОЧЕНЬ ЗА ВАС РАДА. ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО И ПРЕКРАСНО РАЗБИРАЕТЕСЬ В СОВРЕМЕННОЙ КОСМЕТИКЕ, ВАС НЕ СОБЬЮТ С ТОЛКУ ВЕРЕНИЦЫ БАНОЧЕК И ФЛАКОНОВ И ГОРЫ РЕКЛАМНЫХ ПРОСПЕКТОВ.

ТОГДА ВАМ, ВОЗМОЖНО, И НЕ НУЖЕН НАШ КОСМЕТИЧЕСКИЙ СЛОВАРИК, НО Я ОЧЕНЬ ПРОШУ ВАС ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В МАЛЕНЬКОЙ АНКЕТЕ.



ливает эпидермис.

Витамин F - необходим для обновления эпидермиса и синтеза коллагена, т.е. обладает регенерирующими свойствами.

Гиалауриновая кислота - одна из жирных кислот, входящая в состав увлажняющих кремов. Поддерживает водный баланс кожи, делая ее гладкой и упругой. Получают ее, в частности, из петушиных гребешков.

Жожоба - вечнозеленый кустарник, растущий в Се-

верной Америке. Масло жожоба насыщает кожу жиром, делает нежной и упругой.

Ланолин - жир из шерсти овец, является по своей структуре типичным воском и вырабатывается сальными железами животных. Один из важнейших компонентов косметических кремов.

Масло авокадо - масло, получаемое из плодов

тропического растения. Содержит витамины А, В, D, Е, К, F, PP, лецитин, хлорофилл. Служит для смягчения и увлажнения сухой, шелушащейся кожи. Ненасыщенные жирные кислоты масла авокадо обладают способностью отражать ультрафиолетовое облучение.

Масло мускатной розы - способствует регенерации кожи.

Масло чайного дерева - получают из листьев небольшого дерева, растущего в Австралии (это - не чайный куст). Обладает сильным антисептическим действием.

Ментол - снимает чувство усталости, способствует расслаблению. Обычно входит в состав кремов для ног.

Про-ретинол - растительный компонент, получаемый из плодов пальмы. Нейтрализует свободные радикалы, стимулирует клеточное обновление.

Соевое масло - содержит витамин Е, обладает антиокислительными свойствами, замедляет старение кожи.

Экстракт алоэ вера - увлажняет, смягчает кожу, улучшает кровообращение.

Экстракт плюща - способствует выведению токсинов из подкожной ткани. Входит в состав антицеллюлитных средств.





Полынь

МАГИЧЕСКИЕ ТРАВКИ



Крапива

ИССОП

В этом номере мы продолжим начатый в прошлом номере разговор. И второе растение - иссоп, действует сразу на тонкие энергетические планы нашего тела. Применяется в курениях, благовониях, настоях, но наибольшую силу дает нашему организму при соприкосновении с кожей. Это позволяет быстро очистить энергетику человека от накопившейся грязи. А в остальном характер его действия схож с обычным зверобоем.

ПОЛЫНЬ

Третье, что приходит мне на ум - это полынь - вторая по силе антидемоническая трава России, которую сейчас применяют крайне редко. Кроме прочих, она прогоняет нечисть водного происхождения. Ее безумно боятся русалки, и в русальную неделю для защиты от их козней полынь развешивали в домах, а около домов жгли костры с добавлением полыни. Запах этой травы способен выгнать из дома практически любую нечисть. Полынь теряет часть своей силы в водном настое, да и по вкусу она очень горькая, поэтому чаще ее применяют в виде курений (к тому же сила полыни очень велика и внутрь её можно применять

только в микродозах). Полынь обладает свойством восстанавливать нашу гармонию с природой, и при сильной концентрации ее дымов восприимчивые люди могут начать видеть существа тонкого мира - в этом заключается вторая причина столь редкого применения полыни. По сути дела, ее применяют только маги, которые не боятся потусторонних контактов. Абсолютно

безопасный метод ее применения - это повесить в доме (лучше в спальне или коридоре) небольшой пучок этой травы. Запах полыни настолько неприятен водяной нечисти, что она покидает тот дом, где полынь просто присутствует. Ритуальные венки из полыни всегда плели в ночь на Ивана Купалу. По ним гадали о будущей судьбе, сокровенный венок (тот, который украшал всю ночь у костра чучело Купалы) вешали в доме над дверью, чтобы ссоры и несчастья обходили его стороной. Очень плохой приметой считалось, если такой венок падал или разрывался - это говорило о действии на семью злого колдовства. Полынь - очень сильное, но в то же время очень прихотливое растение. Растет она медленно и плохо вырастает из семян, поэтому когда режете эту траву, старайтесь не срезать ее под самый корень. Срежьте только верхушку - наибольшей силой у этого растения обладают его бутоны (стебель для работы не нужен). Антидемонические свойства полыни увеличиваются на убывающей Луне.

КРАПИВА

Четвертое растение, о котором следует вспомнить - это крапива - эта жгучая трава обладает свойством противодействовать злему колдовству. Ее использовали при ослаблении организма и бессилии, подкладывали под подошвы ботинок или сапог заколдованному, чтобы нечисть не смогла утащить его в подземный мир. Крапивными венками выметали полы в заколдованном жилище, чтобы выгнать из него нечисть. Из крапивы плели коврики для прихожей, чтобы лишить злой силы заходящего в дом. Использовалась крапива и как курение, чтобы прогнать нечисть из дома, в виде настоев и ванн, чтобы вернуть человеку былые силы. Входила крапива и в состав древних эликсиров молодости и красоты. На-

большую силу имеет взрослая, но не старая крапива, крапиву молодую использовали только для витаминных супов и салатов. В магии всегда использовалась взрослая и старая крапива. Для того чтобы уничтожить силу зла, больше подходит старое растение. Наибольшую антидемоническую силу имеет крапива на молодой Луне. Но, чтобы она помогла вам или вашими руками кому-то, рвать ее надо без боязни и без злости на ожоги.

Крапива по характеру - растение-воин, трусов и агрессоров не любит. Когда такие люди срывают ее, растение начинает гнать по листьям очень жгучий сок, который сродни ядовитому, и 70 процентов ее целебных свойств теряются. Голыми руками

рвут крапиву для особых целей... Для большей сохранности ее целебных свойств крапиву лучше всего срезать ножом; с корнем это растение вырывать нельзя - теряется половина ее силы, так как она теряет связь с местом, где росла.



Иссоп



ОВЕН

Овнам может подвернуться счастливый случай заработать дополнительные деньги. Обратите внимание на свою одежду, внешний вид. Можно готовиться к весеннему периоду: обновить свой гардероб, купить какие-то вещи своим близким, обзавестись новой косметикой. В романтических отношениях следите, чтобы знаки Вашего внимания были тактичными. Не допускайте грубости. В конце недели возрастает вероятность бытовых и производственных травм.



ТЕЛЕЦ

Тельцы особенно склонны к гармоничным и миролюбивым отношениям. Благоприятное время для участия в благотворительности, проявления милосердия, миротворчества. Откажитесь сиюминутных увлечений. Они могут иметь самые негативные последствия для Вашей психики и здоровья. Придерживайтесь общепринятых отношений и социальных стереотипов. В выходные дни полезно посетить культурные мероприятия. Это даст Вам заряд положительной энергии.



БЛИЗНЕЦЫ

Состояние семейного бюджета может отразиться на Вашем внутреннем состоянии. Чаще встречайтесь с друзьями. Вместе с ними Вы можете выработать удачный план, получить финансовую поддержку. Хороший период для повышения квалификации, для литературной, издательской деятельности, исследовательской работы. Для укрепления здоровья рекомендуется использовать восточные методики: ци-гун, йогу, медитации.



РАК

Стоит уделить повышенное внимание деловым контактам. Будьте осторожны с заработками на стороне, с тайным бизнесом. Возможны неожиданные осложнения. Примите активное участие в делах родственников. Возможны новые знакомства, которые впоследствии перерастут в крепкие дружеские или любовные отношения. Особое внимание уделите качеству употребляемых продуктов, спиртных напитков. Повышается риск отравлений.



ЛЕВ

Не допускайте никаких импульсивных действий, агрессий. Контролируйте свое поведение. Ваши успехи в любом деле будут напрямую зависеть от умения трансформировать свою энергию в осознанное начало. Эмоциональное напряжение этих дней может стать причиной нервного истощения. Не перегружайте себя умственной и физической работой. Избегайте нагрузок на сердце и позвоночник. В выходные дни проведите по своему усмотрению. Соблюдайте щадящую диету.



ДЕВА

Благоприятный период для практических дел, требующих внимания, терпения, аккуратности. Тем, кто занят учебой, рекомендуется погасить все задолженности по экзаменам, зачетам, курсовым и другим работам. Удачное время для возобновления прерванных переговоров с помощью третьего лица или посредством какого-то нестандартного хода. Не вмешивайтесь в чужие дела, если Вас об этом не просят. Избегайте тайных романов на работе.

ВЕСЫ



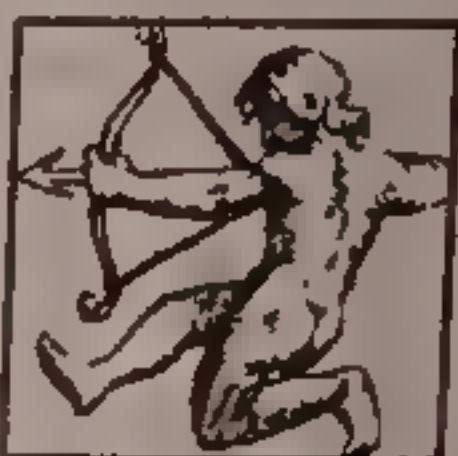
Хороший период для общения с детьми, младшим поколением. Избегайте недоразумений и ссор с возлюбленными. Это может создать материальные затруднения. Тем, кто занят на руководящей работе, общественным и политическим деятелям следует опасаться скрытой оппозиции. Участие в светских мероприятиях может вызвать нервозность, состояние внутреннего конфликта. Поступающая информация может содержать заведомо ложные сведения.

СКОРПИОН



Ваша пассивность сменится решительностью и активностью, как только Вы узнаете о действиях конкурентов или соперников. Не уступайте своих позиций. Все вопросы с руководством или вышестоящими инстанциями постарайтесь решить в первой половине недели. Непростые отношения между представителями разных полов, поэтому романтические свидания на этот период лучше не назначать. Не рекомендуется употребление продуктов, вызывающих брожение.

СТРЕЛЕЦ



Предстоящая неделя для Стрельцов очень контрастна. Ваши успехи будут зависеть от того, насколько Вы сумеете объединить различные полярности: умение критиковать, вместе с тем и подбадривать, увязывать спрос с предложениями и т.д. Вы всегда можете сообщить собеседнику что-то интересное, выдвинуть новые идеи, не отвергая старых планов или методов. Проявите больше внимания к деталям любого дела.

КОЗЕРОГ



Не пройдет даром то время, которое Вы проведете с интересными людьми или которое потратите на изучение чего-то нового. Хороший период для поисков источников заработка, увеличения дохода. Особая удача сопутствует тем, кто занят в сфере информации, в отраслях компьютерных технологий и телекоммуникаций. Не исключены частные деловые поездки. В решении повседневных задач постарайтесь использовать нетрадиционный подход, изобретательность.

ВОДОЛЕИ



Могут появиться обиды на кого-то из членов семьи или на кого-то из Вашего окружения. Держите себя в руках, не давайте волю чувствам. Попытки как-то воздействовать, навязать свою волю закончатся конфликтом. Водолеи нуждаются в отдыхе, в восстановлении нервной системы и энергетического потенциала. Кому-то больше для этого подойдет одиночество, а кому-то поможет общение с друзьями.

РЫБЫ



Не стоит долго находиться в одиночестве и впадать в депрессию. Больше бывайте в обществе приятных Вам людей. Легкие заболевания, перенесенные на ногах, впоследствии могут привести к большим проблемам со здоровьем. Большое влияние на Ваше настроение окажет состояние Вашего жилья и бытовые удобства. Учитывайте мнение своих близких, не идите им наперекор.

ТОВАРИЩ КРАСОТА

- Доктор, после приема вашего лекарства меня всего вывернуло наизнанку.

- Ничего удивительного, ведь лекарство-то паружное.

- Ваша болезнь пройдет, - сказал врач, - только Вам надо каждый вечер принимать ванну и сразу - стопку коньяка.

Через несколько дней больной обратился к врачу:

- С коньяком все нормально, а вот ванну мне не удается выпить сразу.

- Извините что заставил Вас так долго ждать.

- Ничего, ничего, только жаль что Вы не застали мою болезнь на более ранней стадии.

- Как Вы спите?

- Плохо. Вечером засыпаю рано, утром просыпаюсь поздно, зато после обеда часами ворочаюсь - не могу заснуть.

- Доктор, помогите. Каждый день мой кишечник начинает бурлить в 8 утра и так сказать срабатывает.

- Ну и что в этом плохого?

- Да, но я встаю не раньше 9-ти.

Больной жалуется на бессонницу:

Сегодня ночью например: просыпался 12 раз и ни разу после этого не заснул.



С №1 по 7* сканворды ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»



«Семь браней» МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЕ КРАСОТА - издание ООО «Медиа-пресс»
Адрес: г. Москва, 4-й микрорайон, ул. Савинская, д. 60, к. 1014
Тел.: (495) 21-24-15-46, 24-81-90.
E-mail: info@mediapress.ru
Сайт: www.mediapress.ru

Главный редактор Бадан Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МИТР РФ № 77-14941.
Оперируется в ООО «Политграфический комбинат «Наш дом»
г. Москва, 440052, ул. Гоголя, 51/53.
Тел.: (8412) 33-49-71, 33-23-59.

Заказ 1007
Тираж 12400, дата выпуска номера 23/02/2004 г.
Печатно и печатно по графику - 1000, формат А4, 1000.
Источники информации, новости сайта Интернет, в том числе фактический материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел П.И. «Медиа-пресс». Цена свободная.

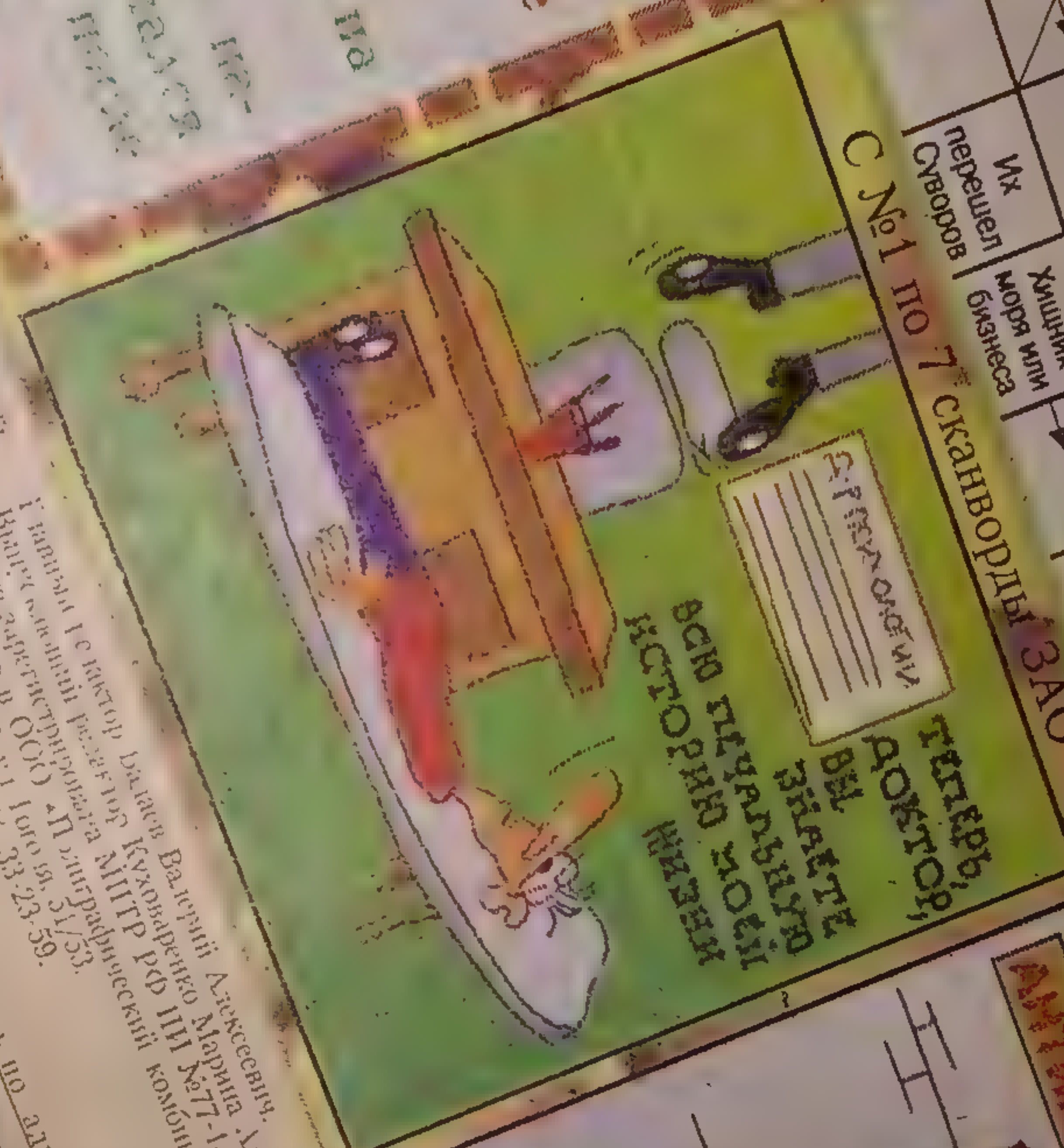
Заказывайте доставку журнала «Товарищ капитан» по адресу: г. Москва, ул. Савинская, д. 60, к. 1014.

...вспомогательный?
...вспомогательный?
...вспомогательный?
...вспомогательный?
...вспомогательный?
...вспомогательный?
...вспомогательный?
...вспомогательный?

Доктор, помогите.
Каждый день мой бур-
шечник начинает.
Лечь в 8 утра и так ска-
зать срабатывает.
Ну и что в этом
плохого? Я встаю не
раньше 9-ти.

Большой жалуетя на-
бессонницу. Ночью
Сегодня просыпаюсь
примерно раз в 12
этого не заснул.

"Самый доктор" МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЕ КРАСОТА - это
ООО Нателестил дом "Медиа-пресс"
Адрес редакции: 430000, г. Саратов, ул. Белинского, 60, к. 904
Почтовый адрес: 430000, г. Саратов, ул. Белинского, 60, к. 904
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.
E-mail: mediapress@saratov.com, mediapress@bk.ru
Издатель: ООО ИД "Медиа-Пресс".



Главный редактор Валентина Алексеевна
Выпускной редактор Кухаренко Марина Александровна
Лектор-редактор МПТР РФ ИД №77-14941
Оценено в ООО "Психологический колледж" «Маш дом»
Издано: 1400 экз. 1-й тираж: 51/52
Тираж: 1412 экз. 33-46-71, 33-23-59.
Заказ 1007
Тираж 12400, дата выпуска номера 23.02.2004 г.
Полностью в печать по графику - 1000 фактически - 1000.
Источники информации: материалы авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-
пресс". Цена свободная



Аргументация	Как...	Философский	В романсе
Тинклер	прополит	генерал	вспышка
Их	Хулиган		
перешел	моря		
Сваров	бизнеса		

АНТИНАУЧНЫЙ САЛОН

СИЛУ МУЖСКУЮ ТРАВАМИ ВЕРНУ Я - С.18

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

СЕМЕЙНЫЙ

ЛЕКАРЬ

№27(129)

БЕСПРОБЛЕМНАЯ СПИНА

Боль в спине знакома многим. Как избежать ее появления и что сделать, если спина уже болит. С. 3

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Гипертоническая болезнь - очень распространенное заболевание. Болезнь развивается медленно: начинается с периодических головных болей, сердцебиения, кровяное давление становится неустойчивым. С.9

КОЛИТ БОЛИТ

При колите отсутствует жировая оболочка кишок, и поэтому кислоты действуют непосредственно на их стенки. При этой болезни надо придерживаться диеты. С. 19

ПРОКЛЯТЫЙ РЕВМАТИЗМ

На сегодняшний день медицине известно более 150 болезней, вызывающих артриты, ревматизм; болезнь, которая поражает сердечные клапаны, при этом могут болеть крупные суставы. С. 29





ФАЛЬШИВЫЕ ЛЕКАРСТВА УНОСЯТ ТЫСЯЧИ ЖИЗНЕЙ

Продажа фальшивых лекарственных препаратов превратилась в самую настоящую эпидемию, уносящую больше жизней, чем многие "смертоносные" инфекционные заболевания. С таким заявлением выступили представители Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ).

Согласно представленным ими данным, годовая прибыль "лекарственных фальшивомонетчиков" сейчас достигает 32 миллиардов долларов. Подделке подвергаются самые разные препараты - от дорогой "Виагры" до банальных обезболивающих средств (например, в 1992 году в Республике Бангладеш от употребления поддельного "обезболивающего сиропа", на самом деле содержащего не лекарства, а антифриз, погибли 233 ребенка). Некачественные лекарства уносят сотни тысяч жизней, причем далеко не всегда причиной смерти становится само употребление поддельного препарата - например, по данным экспертов ВОЗ, поддельные противомаларийные средства, не оказывающие нужного терапевтического эффекта, "позволяют" малярийному плазмодию уносить более 200 тысяч жизней в год. Общая же доля "фальшивок" среди продаваемых людям лекарств в некоторых странах достигает 38%, то есть фальшивым оказывается каждое третье лекарство.

СОДЕРЖАНИЕ

В этом номере вы найдете
рецепты лечения следующих
органов и заболеваний:

Аллергия.....	с. 27
Аритмия.....	с. 27
Артрит.....	с. 12, 27
Бронхиальная астма.....	с. 8
Варикозное расширение вен.....	с. 22
Вегетососудистая дистония.....	с. 4
Воспаление тройничного нерва.....	с. 11
Геморрой.....	с. 12, 16
Гинекологические заболевания.....	с. 16
Гипертоническая болезнь.....	с. 9
Ишемическая болезнь сердца.....	с. 16
Камни в печени и желчных протоках.....	с. 7
Камни в почках.....	с. 5
Кандидоз кишечника.....	с. 11
Кожные заболевания.....	с. 26
Колит.....	с. 16, 19
Лямблии в печени.....	с. 27
Неврологические заболевания.....	с. 16
Ночное недержание мочи.....	с. 12
Остеохондроз.....	с. 11, 16
Пиелонефрит.....	с. 16
Подарга.....	с. 16
Понос.....	с. 11
Простудные заболевания.....	с. 12
Радикулит.....	с. 11, 12
Ревматизм.....	с. 6, 12, 29
Фиброма и миома.....	с. 16
Хронический бронхит.....	с. 16
Цистит.....	с. 22
Язва желудка.....	с. 5



РАК И РАДИАЦИЯ

Более 1400 человек в Свердловской области ежегодно заболевают раком из-за радиации, - сообщили в областном центре Госсанэпиднадзора. Вместе с тем медики отмечают, что радиационная ситуация на территории Среднего Урала удовлетворительная. Коллективная доза облучения населения области и производственного персонала от природных и искусственных источников с учетом всех дозообразующих факторов снизилась и составила 86 процентов от дозы 2002 года.

Как сообщает ИА "Урал-Пресс-Информ", к территориям с повышенными индивидуальными радиационными нагрузками относятся 11 территорий, где отмечается большое выделение радона и значительные нагрузки от медицинских рентген-радиологических процедур. Это города Каменск-Уральский, Реж, Качканар, Первоуральск, Североуральск, Невьянск, Екатеринбург, Нижний Тагил, Краснотурьинск, Сысерть, Белоярский район. В них проживают 2 миллиона 469 тысяч человек.



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ВДВОЕ ОПАСНЕЕ ДЛЯ СЕРДЦА, ЧЕМ СЧИТАЛИ РАНЬШЕ

Пассивное курение может быть вдвое опаснее для здоровья, чем предполагалось ранее. К такому выводу пришли британские врачи в результате недавно завершеного исследования, базирующегося на результатах 20-летних наблюдений за пациентами.

Некурящим, которые живут и работают рядом с курящими людьми, на самом деле приходится намного тяжелее, чем считалось ранее. По сравнению с теми, кому не приходится дышать табачным дымом, они на 50 или 60% чаще страдают от сердечных заболеваний, утверждают британские ученые из медицинской школы Св. Георга в Тунтинге на юге Лондона.

Ранее считалось, что у пассивных курильщиков риск сердечных заболеваний только на 25 или 30% выше.

После того, как результаты нового исследования были опубликованы в интернет-версии British Medical Journal, представители британской Медицинской ассоциации обратились к правительству с требованием последовать примеру Ирландии, где был введен штраф в 3 тысячи евро за курение в общественных местах, в том числе в пабах и ресторанах.

Английские врачи в ходе исследований провели обследование 4729 мужчин из 18 британских городов. За основу было взято содержание в крови котинина - побочного продукта никотина, образующегося как у активных, так и у пассивных курильщиков.

Исследование строилось на результатах 20-летних наблюдений некурящих пациентов, причем со временем уровень котинина в их крови менялся. Это связано с тем, что с годами количество курящих в Великобритании сокращалось, следовательно, пассивного курения также становилось меньше.

В целом выяснилось, что повышенное содержание котинина на 50 и более процентов повышает риск сердечных заболеваний.

"Наше исследование однозначно доказывает, что пассивное курение чрезмерно вредно, и его необходимо максимально ограничить", - заявил руководитель группы ученых, профессор Питер Винкап.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛА

БЕСПРОБЛЕМНАЯ СПИНА



- Как нужно щадить свой позвоночник?

- Прежде всего рационально организовать все свои рабочие места не только на работе, но и дома. Рабочий стул перед столом должен иметь достаточно жесткое сиденье и прямую спинку. Сидеть на нем нужно ровно, держа спину прямо, не сутуля плечи и не наклоняя голову вниз. Высота стола подбирается так, чтобы лежащие на нем руки сгибались в локтях под углом 90 градусов. Если вы носите очки, они не должны заставлять вас наклоняться к столу или, наоборот, откидывать голову назад. То есть поза ни в коем случае не должна быть вынужденной.

- Но не меньшие нагрузки испытывают женщины и дома. Как сделать их более безопасными?

- Сначала о том, чего делать нельзя.

Прежде всего - стирать в ванне, когда вы сгибаетесь над ней в три погибели. Если необходимо что-то простирнуть вручную, тазик должен находиться не ниже уровня локтей. Второй запрет касается мытья полов "в позе краба" - согнувшись, на полусогнутых ногах. Мыть пол следует только шваброй, причем с достаточно длинной ручкой. То же относится и к сочлененным трубам пылесоса. Их длина должна позволить вам не нагибаться при уборке. Когда же требуется навести чистоту, например под тахтой, не стесняйтесь, становитесь на колени.

- Существуют ли особые правила движений на кухне?

- Здесь также действует требование "под локоть". Оно относится и к гладильной доске, и к столешнице разделочного столика, и к плите, и к мойке. Такая высота позволяет не наклоняться при глажении белья, готовке и мытье посуды.

- Неужели и для ванной с туалетом припасены "двигательные" секреты?

- Советую обзавестись очень полезным изобретением - длинной ручкой, которую прикрепляют к стене. Установленная над ванной и рядом с унитазом, она позволяет садиться, вставать и вылезать из воды без лишней нагрузки на мышцы спины. Заодно не даст поскользнуться на кафеле или эмали. Кстати, когда вы чистите зубы и умываетесь, не стойте над раковиной в полупоклоне. Лучше присесть на табуретку или поднять раковину в ванной на ту же оптимальную высоту - под локти.

- От особенностей пола не измучен никто. Что же делать для

профилактики неприятностей?

- Во время беременности обязательно носить поддерживающий бандаж, фасон которого лучше обсудить со специалистом. И после родов не следует пренебрегать бандажами, а иногда и специальным поясом, фиксирующим поясницу. Им, кстати, неплохо пользоваться при любой физической работе, особенно непривычной. А при выполнении любых домашних обязанностей, особенно с малышом на руках, молодым мамам полезно подстраховаться с помощью реклинатора - специальных эластичных "подтяжек", которые слегка оттягивают назад плечи.

- Может ли спорт служить профилактикой заболеваний позвоночника?

- Прежде чем определиться с видом спорта и начать заниматься, необходимо посоветоваться с врачами. Кроме терапевта это, как минимум, должен быть специалист по лечебной физкультуре, но лучше, если вас посмотрит мануальный терапевт, чтобы заранее определить возможности позвоночника. Особенно важно соблюдать это правило по отношению к детям. Выбор спортивной секции для ребенка без учета особенностей

Боль в спине знакома многим. Как избежать ее появления и что сделать, если спина уже болит, советует кандидат медицинских наук, президент московского профессионального объединения мануальных терапевтов, руководитель Научно-методического центра мануальной терапии при Научном центре восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ Алексей Егорович САМОУКОВ.

его костно-мышечной системы - не малый риск.

- А как вы относитесь к зарядке, в частности, занятиям с эспандером?

- Польза от зарядки будет гарантированной, если упражнения индивидуально подобраны для человека, их выполнение отработано со специалистом и в дальнейшем он же периодически контролирует результаты. При занятиях с жестким эспандером я бы посоветовал заменить его более эластичной бинт-резинкой.

- Одно из самых уязвимых мест позвоночника - поясница. Как предохранить ее от боли?

- Если в пояснице или любом другом отделе позвоночника хотя бы раз возникла боль, она, к сожалению, рано или поздно вернется. Предотвратить рецидивы помогают некоторые "правила движения". Поднимая с пола тяжесть, нельзя делать это рывком, на прямых ногах. Тогда вся нагрузка обрушится именно на поясницу. Перед тяжелым предметом следует присесть, выпрямить спину, и уже так, с прямой спиной, аккуратно "взять вес".

Когда вам необходимо нагнуться, ноги нужно слегка сгибать в коленях. Наклоняться на прямых ногах также опасно для поясницы. Отдельная тема - тяжелые работы. Если, например, вам пришлось носить воду ведрами, несите сразу два ведра, но не наливайте в каждое из них больше половины. Лучше лишний раз сходить к колодцу, чем спровоцировать боль в спине.



КАК ЛЕЧИТЬ КАПРИЗНЫЕ СОСУДЫ

На фоне вегетососудистой дистонии со временем могут "прорасти" многие серьезные недуги. Как свести этот риск к минимуму? Советует доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой внутренних болезней стоматологического факультета СПбГМУ им. академика И. П. Павлова Адольф Иванович Курсанов.

ВСЕГО В МЕРУ

Лечить вегетососудистую дистонию надо с молодости, если не сказать - с детства. Только тогда эту болезнь можно преодолеть, сведя к минимуму все ее проявления и последствия. Начинать терапию нужно не с таблеток и микстур, а с изменения образа жизни или, как говорят врачи, с нормализации режима труда и отдыха. Такая рекомендация рядовому пациенту ни о чем не говорит, поэтому она нуждается в подробной расшифровке.

Во-первых, больным дистонией жизненно необходим полноценный сон. То есть спать им надо не меньше восьми часов в сутки. В противном случае "недосыл" станет причиной быстрой утомляемости, раздражительности и нарастающей слабости. А это может повлечь за собой те стрессовые ситуации, которые и являются причиной обострения болезни.

Есть еще одна тонкость: время сна обязательно должно приходиться на ночь. Именно поэтому пациентам с вегетососудистой дистонией не рекомендуется работать по скользящему графику или трудиться сутки напролет.

Если работа "сидячая", например за компьютером, то каждые полтора часа нужно проводить небольшую разминку. Можно просто походить по коридору, сделать несколько приседаний или подняться на два-три лестничных пролета. Такая минимальная нагрузка просто необходима: она способствует нормализации сосудистого тонуса.

Для этих же целей рекомендуется как можно больше времени про-

водить на свежем воздухе. Врачи утверждают, что больным нужно гулять не менее полутора часов в день.

НИ ДНЯ БЕЗ ПИЩИ

Огромное значение имеет и питание. Людям, страдающим дистонией, ни в коем случае нельзя сидеть на жестких диетах. Голодание усугубляет течение заболевания и провоцирует очередное обострение. От чего нужно отказаться - так это от алкоголя, не только от крепких горячительных напитков, но и от слабых газированных коктейлей. То же самое касается и крепкого кофе, даже разбавленного молоком. Так что из напитков лучше предпочесть любой сорт чая, сок или какао.

Еда же должна быть сбалансированной и полноценной. Особенно важно включить в рацион продукты, содержащие большое количество калия. Это картофель, бананы, чернослив и курага.

ДУШ ПРОТИВ СИГАРЕТЫ

Отдельного разговора заслуживает курение. Табачный дым является одним из факторов, провоцирующих развитие гипертонии. Каждая сигарета вызывает 30-минутный спазм сосудов и кратковременное повышение артериального давления. Это абсолютно не нужно даже здоровому человеку. Ведь у дистоников тонус сосудистой стенки очень неустойчив. Никотин же еще больше усиливает эту нестабильность.

Что им нужно - так это регулярные контрастные души. Их надо принимать каждое утро, вне зависимости от сезона или погоды. Начинать надо с теплой воды, а через не-

сколько секунд переключать на прохладную. А вот совсем холодной водой обливаться нельзя. Нижняя температурная граница должна составлять не менее 18°C, а верхняя - не больше 40°C. По вечерам же лучше принимать ванны с хвойным экстрактом.

Если следовать всем рекомендациям врачей, то проявления дистонии станут более мягкими, а частота приступов сведется к минимуму. Но если болезнь даст о себе знать, то можно прибегнуть к помощи одного испытанного приема - диафрагмальному дыханию. Надо присесть или прилечь на диван, положив правую руку на брюшную стенку. Медленный глубокий вдох нужно делать через рот и параллельно с этим надувать живот. Потом воздух надо выдохнуть, а живот - втянуть.

Такая дыхательная гимнастика улучшает кровоснабжение внутренних органов и стабилизирует сосудистый тонус. Вся процедура обычно занимает около 5-7 минут. Этого вполне достаточно, чтобы избавиться от появившихся симптомов и, как говорится, подавить приступ "в зародыше".

Полина ЧЕРНОВА



* Для лечения суставного ревматизма 1,5 стакана корней шиповника настаивают на 1,5 л водки. Первые 3 дня лечения пьют по 1 столовой ложке настойки 3 раза в день, в последующие дни - по 2 столовые ложки. Эта же настойка рекомендуется для лечения отложения солей в суставах.

* Мелко нарезанные корни шипов-

ника настаивать на 1/2 л водки (56 градусов) 21 сутки в теплом темном месте, ежедневно взбалтывать. Принимать при подагре по 25 мл 2 раза в день за 1 час до еды и делать компрессы.



* Измельчить 20 г корней шиповника, заварить 1 л кипятка, парить на медленном огне 3 часа. Затем долить в 1 стакан напара 1 стакан холодной кипяченой воды. Этой смесью делать при подагре теплый компресс на больные места на ночь, затем хорошо их укутать.

* 1 столовую ложку измельченных корней залить 400 мл кипятка, варить в течение 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой при цистите, снижении аппетита, желудочно-кишечных заболеваниях.

* 40 г сушеных измельченных корней кипятить в 200 мл воды 15-30 минут, настаивать 5 часов, затем процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день 7-10 дней при болезнях печени, почечно-каменной, гипертонической болезни, воспалении мочевого пузыря, параличах. Делать ванны при парезах, параличах нижних конечностей.

* При язве желудка и двенадцатиперстной кишки даже с кровотечениями вместе с диетой назначают пить напар из 40-50 г плодов в 1 л воды.

То же назначают при катарах желудка с пониженной секрецией, при малокровии, даже со злокачественным уклоном.

* Напар листьев шиповника, собранных в период цветения, хорошо действует на желудок: улучшает моторную функцию, успокаивает боли. Для усиления действия напара на желудок кладут грелку.

Такой же напар пьют при поносах.

болях, пить крепкий зеленый чай с экстрактом шиповника (холодосом) вместо сахара.

* Взять по 1 чайной ложке отвара ягод можжевельника и плодов шиповника без семян и добавить 1/2 чайной ложки настойки прополиса на спирту, тщательно смешать. При насморке смочить бинт или ватный тампон и ввести в пазуху носа. Можно проделать 3-4 раза в день, но мякоть шиповника

РЕЦЕПТЫ ОТ ШИПОВНИКА

* 1 чайную ложку измельченных семян залить 200 мл кипятка, кипятить 15 минут, настоять в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана

3-4 раза в день перед едой при камнях в почках и мочевом пузыре.

* 10 г порошка из семян шиповника кипятить в 200 мл воды, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день при почечно-каменной болезни, поносах.

* Из семян шиповника получают масло (аптечный препарат), которое используется как наружное средство в стоматологической практике, при трещинах сосков, пролежнях, трофических язвах, дерматозах. При неспецифическом язвенном колите его назначают в виде микроклизм.

* Масло из шиповника можно приготовить и в домашних условиях. 200 г измельченных семян, сырой или сухой мякоти плодов отварить 15 минут в 0,75 л растительного масла или настоять их на водяной бане 5 часов, после остывания отжать на соковыжималке, процедить. Применять по 50 мл в микроклизме на ночь в течение 10-15 дней - при язвенном колите.

* Для профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ) рекомендуется зимой и весной курсами по 3-4 недели с перерывами принимать следующий сбор: плоды шиповника - 100 г, лист крапивы, плоды малины, плоды рябины - по 50 г, трава череды - 20 г. 1 столовую ложку сбора настаивают в 300 мл воды. Пьют по 50 мл 4-6 раз в сутки в теплом виде.

* Полезно, особенно при головных

готовить каждый раз свежую.

* Кашица плодов шиповника - 1 часть, сок алоэ и мед, смешанный с собачьим жиром, - по 2 части, эвкалиптовое масло - 0,5 части. Смешать, сделать тампоны и вложить в пазуху носа при насморке.

* Залить 10 г измельченных плодов шиповника 100 мл кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, настаивать 1 час, процедить. Применять при угрях.

* 50 г сухих семян зрелого шиповника промыть теплой водой и дать высохнуть. Залить их 100 г облепихового масла, настоять 17 дней в темном месте. Затем процедить и смешать с 50 г цветочного меда. Смазывать экземы.

Павел СИДОРОВ





Бабушкины РЕЦЕПТЫ

СОВРЕМЕННЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ, ШАГАЯ ВМЕСТЕ С БУРНО РАЗВИВАЮЩЕЙСЯ ЦИВИЛИЗАЦИЕЙ, УЖЕ ДАВНО НЕ ПОДДАЮТСЯ ЛЕЧЕНИЮ НИКАКИМИ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ.

НО НЕ ВСЕ ПОТЕРЯНО! ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ НЕ ЗАБЫЛИ, ЧТО ЧЕЛОВЕК - СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПРИРОДЫ, ТО МОЖЕТЕ ПОПРОБОВАТЬ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ РЕЦЕПТЫ.

При головной боли - листья свежей капусты приложить к виску, затылку, лбу. То же самое следует сделать при наружных травмах, ушибах и ожогах.

Квашеная капуста - жевать для укрепления десен.

Сырые тертые клубни картофеля - прикладывать к ожогам и местам, ошпаренным кипятком (при ожоге можно отжать морковь).

Сок морковный - рекомендуется в первые дни при заболевании инфарктом миокарда.

Сок редьки - по столовой ложке 3 раза в день при кашле и охриплости. Оказывает хорошее действие против образования в почках, печени камней, рекомендуется при желчно-каменной болезни.

Сок репы - натираются при простуде и ревматизме. Репа действует слабее редьки. Сок, смешанный с медом, помогает при кашле.

Вареный тертый корень репы прикладывают к больным местам при подагре.

Лук и чеснок - тертым луком растирают обмороженные места, прикладывают (в марле) на 10-15 минут к ноздрям при насморке. Печеный лук способствует нарезыванию нарывов. При кашле, коклюше и бронхите применяется специальный рецепт: 0,5 кг измельченного лука, 50 г меда, 400 г сахара варят в 1 литре воды 3 часа. Применяют по столовой ложке 4-6 раз в день. Свежим соком лука сводят бородавки, лечат раны и укрепляют волосы (1-2 раза в неделю по 2-3 столовых ложки втирают в корни волос, завязывают голову платком на 1, 2, 5 часов).

Сок петрушки - для успокоения при укусах комаров,

пчел и других насекомых.

Укроп - при коликах и запорах.

Мед - 1 столовую ложку меда на стакан теплой воды за 1-2 часа до сна. Быстрее уснете и лучше выспитесь.

"ЖИВАЯ ВОДА"

Она использовалась нашими бабушками для лечения всяких ран. Нужно набрать в цветущем состоянии "заячьей капусты", залить некоторое количество этой травы свежей водой, добавить горсточку соли и перебрать 2 раза. Полученную "живую воду" использовать в виде примочек к свежим ранам.

СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Взять в измельченном виде корень можжевельника, корень крапивы, корень конского щавеля (по 20 г каждого), залить водкой (720 г). Настоять в течение 10-12 дней, ежедневно встряхивая. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

ЛИПОВАЯ КОРКА

Взять средних размеров липовую корку и варить в воде, пока не превратится в слизь. Прикладывать к ожогам, подагрическим опухолям с сильной болью, а также к большим геморроидальным шишкам.

КРОВООЧИСТИТЕЛЬНЫЙ СБОР

Состав: цветки тысячелистника, корни одуванчика, корень мыльнянки, корень пырея - каждого по 2 золотника (около 8 г). Корней хмеля или сухой коры черемухи - 4 золотника (около 16 г). Все залить двумя бутылками холодной воды, поместить в

кастрюлю, закрыть крышкой, замазать тестом и поставить на ночь в печь. На другой день, если убыло воды, перелить вместе с гущей в меньшую кастрюлю, закрыть крышкой, замазать тестом и опять поставить на ночь в печь. На 3-й день слить в еще меньшую кастрюлю одну жидкость и, замазав тестом, снова поставить на ночь в печь. Употреблять сбор утром и вечером по 1-2 стакана теплым при фурункулезе и различных кожных заболеваниях. Вместо печи можно использовать водяную баню температурой 50-60 градусов.

РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИЙ БАЛЬЗАМ

Взять по 0,5 кг оливкового масла и сахарного песка. Поместить все в кастрюлю, поставить кастрюлю на умеренный огонь, непрерывно помешивая. Когда масло начнет пузыриться, прибавить огонь и продолжать помешивать до тех пор, пока пузыри вновь потемнеют и, наконец, покраснеют. Применять в теплом виде: смочить сложенный в несколько раз кусок материи и прикладывать к свежим ранам и ушибам, предварительно протерев их подогретым вином.

СЛАБИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Размешать в стакане огуречного рассола 2 столовые ложки меда и выпить утром натощак.

СРЕДСТВО ОТ ИМПОТЕНЦИИ

Выжать из внутренней сосновой коры (мезги) сок, смешать пополам с хорошим вином. Принимать по 1 рюмке 2-3 раза в день.

Наталья РОСТОВА

Желчно-каменная болезнь характеризуется нарушением коллоидного состояния желчи, следствием чего является выпадение желчных камней в желчном пузыре, желчных протоках или внутри печени. Камни желчного пузыря встречаются часто, с возрастом камненосительство увеличивается, достигая 96-100% у лиц старше 90 лет. Болезнь встречается у женщин в 4 раза чаще, чем у мужчин. Рецепты народной медицины, применяемые при камнях в желчных протоках и печени:

1. Свекольный сироп. Взять несколько головок свеклы, очистить, вымыть, порезать и варить их. Варить длительное время пока не за-

2. Рябина красная. От камней в печени и протоках надо есть в течение полутора месяцев лесной, но не садовой рябины. Есть с чем угодно: с хлебом, сахаром, медом и т. д. В течение дня съедать 2 стакана свежей рябины.

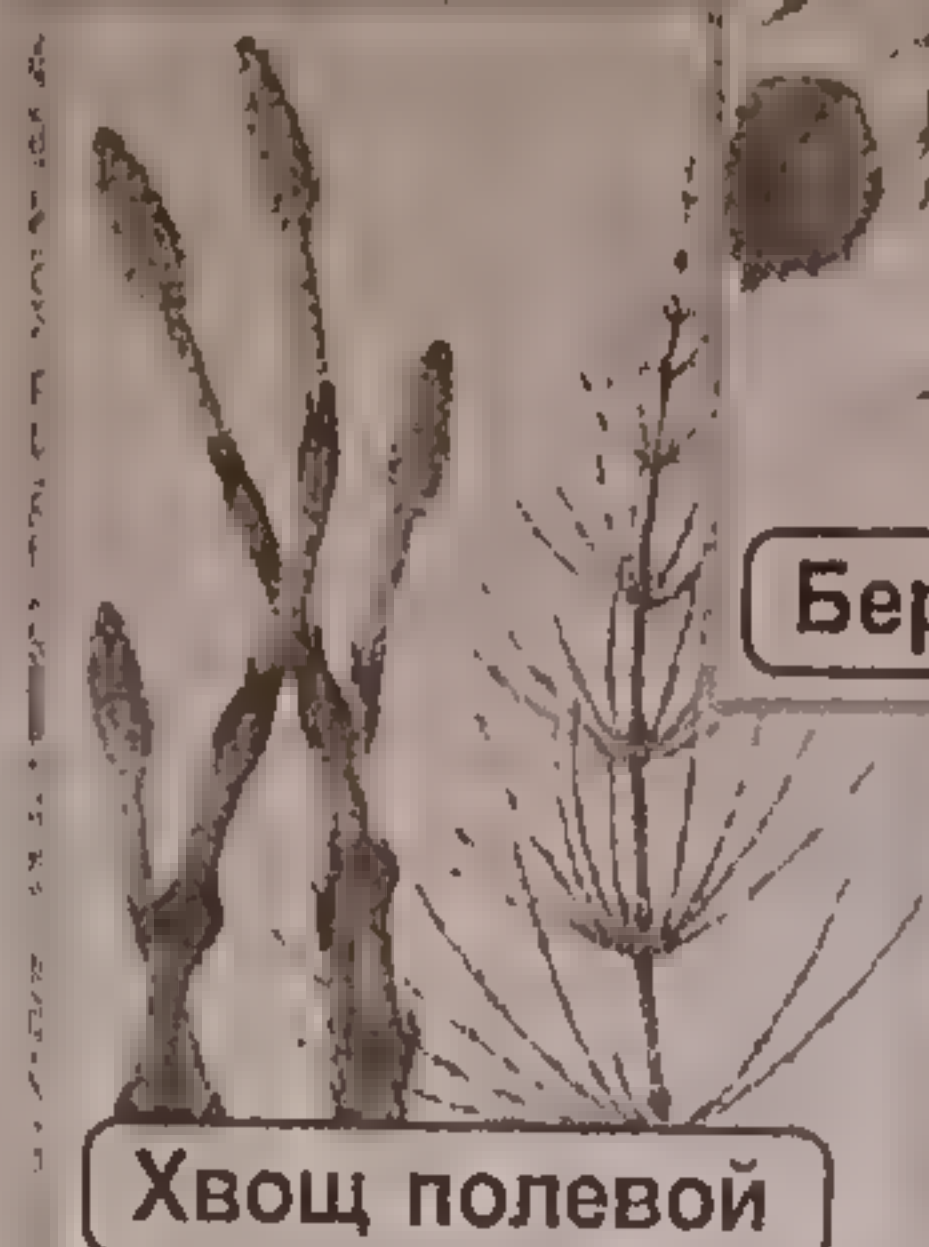
3. Березовый лист. Весенний березовый лист, величиной с копейку, собрать и высушить. 2 столовые ложки листа на стакан кипятка. Кипятить на малом огне до половины объема. Когда остынет, процедить. Принимать по одной десертной ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 3 месяца. Хорошо применять при мелких камнях. Будут боли, схватки, колики, тошнота. Нужно терпеть. Все камни выйдут.

4. Столовую ложку (с верхом) сухих березовых листьев на стакан кипятка. кипятить 20 минут. Настаивать, укутав на 1 час. Процедить. Принимать утром и вечером по стакану настоя за полчаса до еды. Пьют продолжительное время при желчно-каменной болезни.

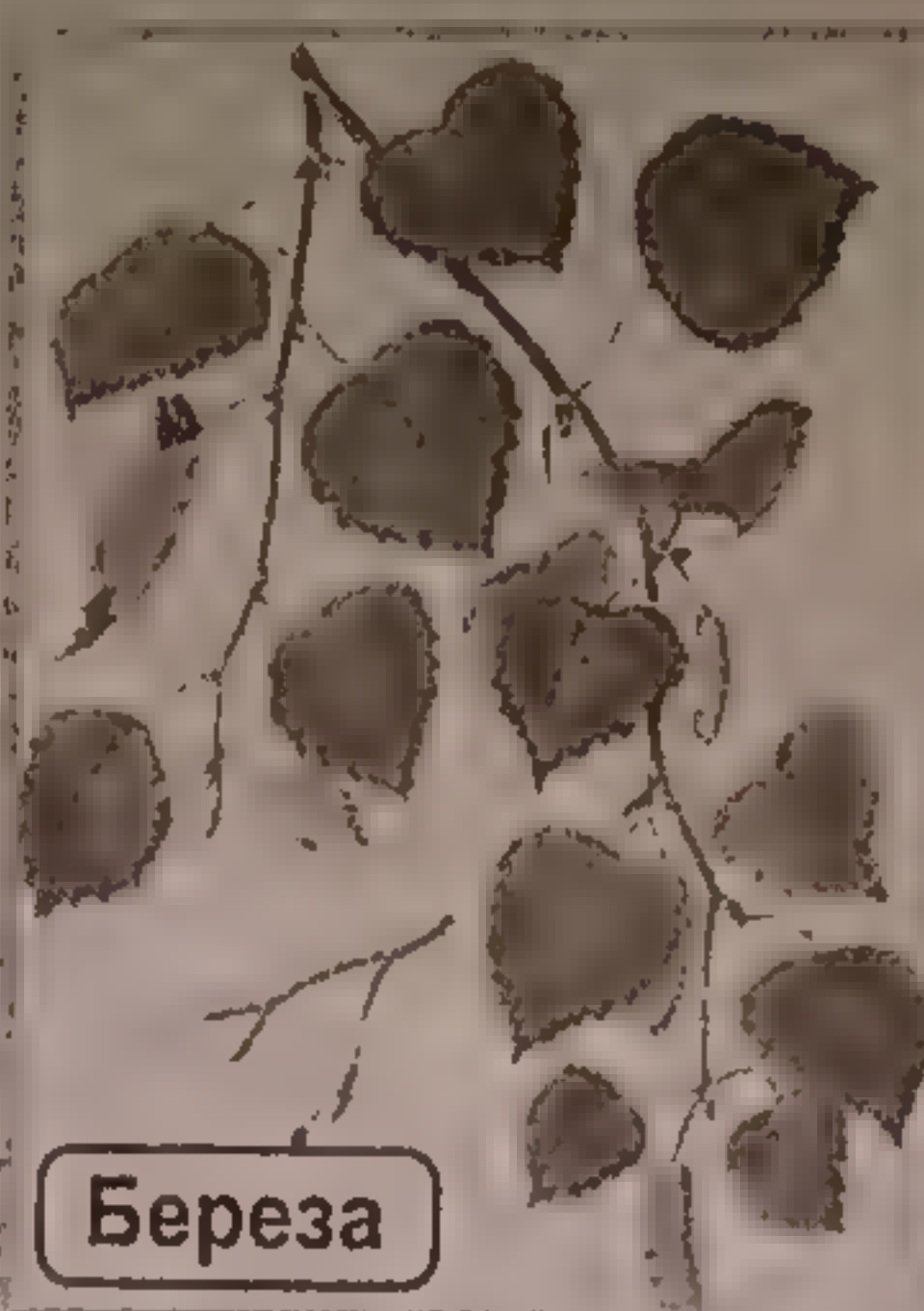
5. Сок свежего растения лапчатки гусиной смешать с соком зеленого растения ржи. Принимать по 3 ст.

ложки в день до еды, как средство от желчных и печеночных камней.

6. Сок квашеной капусты. Ежедневно при-



Хвощ полевой



Береза

тав на 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день, утром и вечером через час после еды.

10. Сбор №2: Трава хвоща полевого - 10 г, почечный чай - 10 г, трава спорыша - 20 г, трава крапивы двудомной - 10 г. 2 столовые ложки заварить 500 г кипятка. Настоять, укутав не менее чем на 5-6 час. Принимать по 1/2 стакана

КАМНИ

в желчных протоках и печени

густеет отвар, станет как сироп. Принимать этот отвар по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. В народе считается, что от такого сиропа камни в желчном пузыре растворяются постепенно и относительно безболезненно.

нимать сок квашеной капусты по 0,5-1 стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения 1,5-2 месяца.

7. Прованское (оливковое) масло. Принимать прованское масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложки и дойти постепенно до 1/2 чайного стакана, все время постепенно увеличивая дозу. Лечение обыкновенно длится от двух до трех недель. По народным наблюдениям при таком лечении уменьшается выделение желудочного сока, а это будто бы предохраняет от язв и нарывов в желудке. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря и без операции выталкивает их.

8. Редька, мед. Камни в желчных протоках и почках. Редьку натереть, сок отжать, хорошо смешать пополам с медом. Принимать от 1/3-1/2 до 1 стакана в день. До одного стакана доходить постепенно. Предупреждает образование камней в желчных протоках и почках, а также препятствует развитию атеросклероза, болезней печени и водянки.

СБОРЫ ПРИ ЖЕЛЧНО-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

9. Сбор №1: Трава чистотела - 1 часть, цветы ромашки аптечной - 1 часть, листья вахты трехлистной - 1 часть. Все хорошо измельчить и смешать. 1 столовую ложку сбора на 1 стакан кипятка. Настоять, уку-

3 раза в день перед едой в теплом виде.

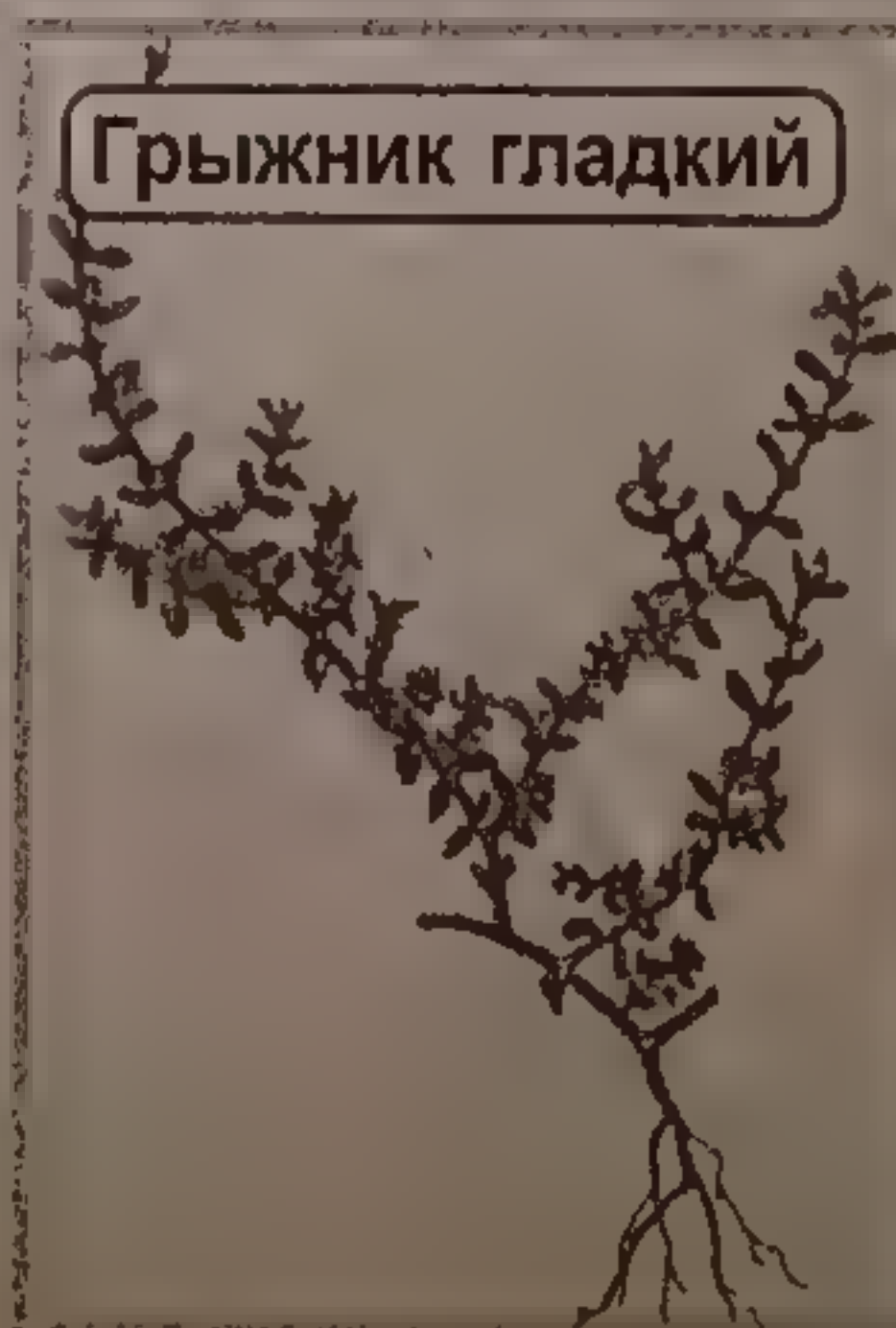
11. Сбор №3: Трава чистотела - 10 г, листья мяты перечной - 10 г, трава володушки золотистой - 10 г. 1 столовую ложку сбора на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав на 1 час. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером за полчаса до еды.

12. Сбор №4: Спорыш, трава - 1 часть; рыльца кукурузные - 1 часть; стручки фасоли (карликовых форм) - 1 часть; грыжник гладкий, трава - 1 часть; медвежий ушки (трава) - 1 часть. 15 г смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав на 1 час, процедить. Навар выпивают теплым весь в течение дня.

Вероятные психологические причины болезней, порождаемых определенными мыслями, и новые образцы мыслей, с помощью которых может быть достигнуто исцеление:

Вероятная причина болезни: горечь, тяжелые мысли, осуждение, порицание, гордыня, спесь.

Новая мысль: Во мне присутствует радостное освобождение от прошлого. Жизнь прекрасна, и я тоже.



Грыжник гладкий

Большинство астматиков справляются с этим состоянием по совету врачей с помощью различных медикаментозных средств. Но это порой лишь усугубляет ситуацию. Я рекомендую своим пациентам запастись терпением и, не ожидая быстрого результата, медленно, но верно бороться с болезнью. Мои рекомендации просты и доступны каждому.

* Пейте ежедневно по стакану отвара из листьев крапивы: 1 ч. ложку с верхом сухих листьев залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте 10 минут и пейте как чай.



Мать-и-мачеха

* Заварите в стакане кипятка 1 ч. ложку цветов липы, а в другой стакан с горячим молоком положите 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку козьего жира и 1 ст. ложку сахара. Пейте оба снадобья на ночь в течение 2-3 недель. Детям давайте третью или четвертую часть этой дозы. Средство хоть и не очень приятное на вкус, но эффективное.

* Если нет аллергии на лимон и чеснок, натрите на терке 2 головки чеснока и 5 лимонов, залейте 1 л кипяченой воды комнатной температуры и настаивайте 5 дней, после чего процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

* Очистите от кожицы 400 г имбиря, залейте его спиртом, настаивайте 2 недели в тепле, периоди-

У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ, ОСОБЕННО У ТЕХ, КТО ЧАСТО БОЛЕЕТ БРОНХИТАМИ, ПНЕВМОНИЕЙ, ОРЗ, РАЗЛИЧНЫМИ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, СУЩЕСТВУЕТ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ. ЕЕ РАЗВИТИЮ СПОСОБСТВУЕТ ТАКЖЕ БЕСКОНТРОЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНТИБИОТИКОВ, ЗАГРЯЗНЕННЫЙ ВОЗДУХ, ПЛОХОЕ КАЧЕСТВО ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ. СУТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО ПОД ВЛИЯНИЕМ КАКОГО-ЛИБО АЛЛЕРГЕНА ПРОИСХОДИТ БРОНХИАЛЬНЫЙ СПАЗМ, СОПРОВОЖДАЮЩИЙСЯ, КАК ПРАВИЛО, ЗАТРУДНЕННЫМ ДЫХАНИЕМ, СТЕСНЕНИЕМ В ГРУДИ, КОЛЮЩИМИ, ОТДАЮЩИМИ В ПЛЕЧО БОЛЯМИ, СИЛЬНЫМ КАШЛЕМ С ВЫДЕЛЕНИЕМ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ВЯЗКОЙ МОКРОТЫ.

НАСТУПЛЕНИЕ

НА

АСТМУ



чески встряхивая. Затем процедите и пейте 2 раза в день по 1 ч. ложке на 0,5 стакана воды после еды. Курс - 3 недели. После 10-дневного перерыва курс повторяется. Во время лечения не ешьте



Липа

мяса. Ноги держите в тепле, а перед сном обязательно делайте теплую ножную ванну.

* Хорошо помогает астматический сбор. Готовится

он из равного количества березовых почек, листьев подорожника и листьев мать-и-мачехи. Ежедневно утром заваривайте 1 ч. ложку этой смеси 1 стаканом кипятка и выпивайте в течение дня в 3 приема (по трети стакана за раз).

* Осенью выкопайте корни дикой малины, высушите, измельчите, приготовьте отвар и пейте его 3 раза в день по трети стакана.

* При бронхиальной астме полезно пить сыворотку из-под простокваши. Обратите внимание на питание. Исключите копчености, соления, жареные и острые блюда. Обязательно откажитесь от курения и алкоголя.

Наталья Наумова

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ИСЦЕЛЯЕМСЯ ОТ ГАСТРИТА

2-3 свеклы средних размеров очистите и залейте 3 л охлажденной кипяченой воды. Варите при полуоткрытой крышке 2-4 часа, пока воды не останется литр. Затем свеклу выньте, а отвар остудите до 40°C и слейте в литровую банку. Положите туда кусочек черного хлеба и поставьте все в темное место, тепло, укутав, но крышкой не накрывайте. Через трое суток квас процедите, и пейте 3 раза в день по стакану до или во время еды в течение двух недель. Потом сделайте перерыв в неделю и пейте потом еще две недели. Курс повторяйте при необходимости.

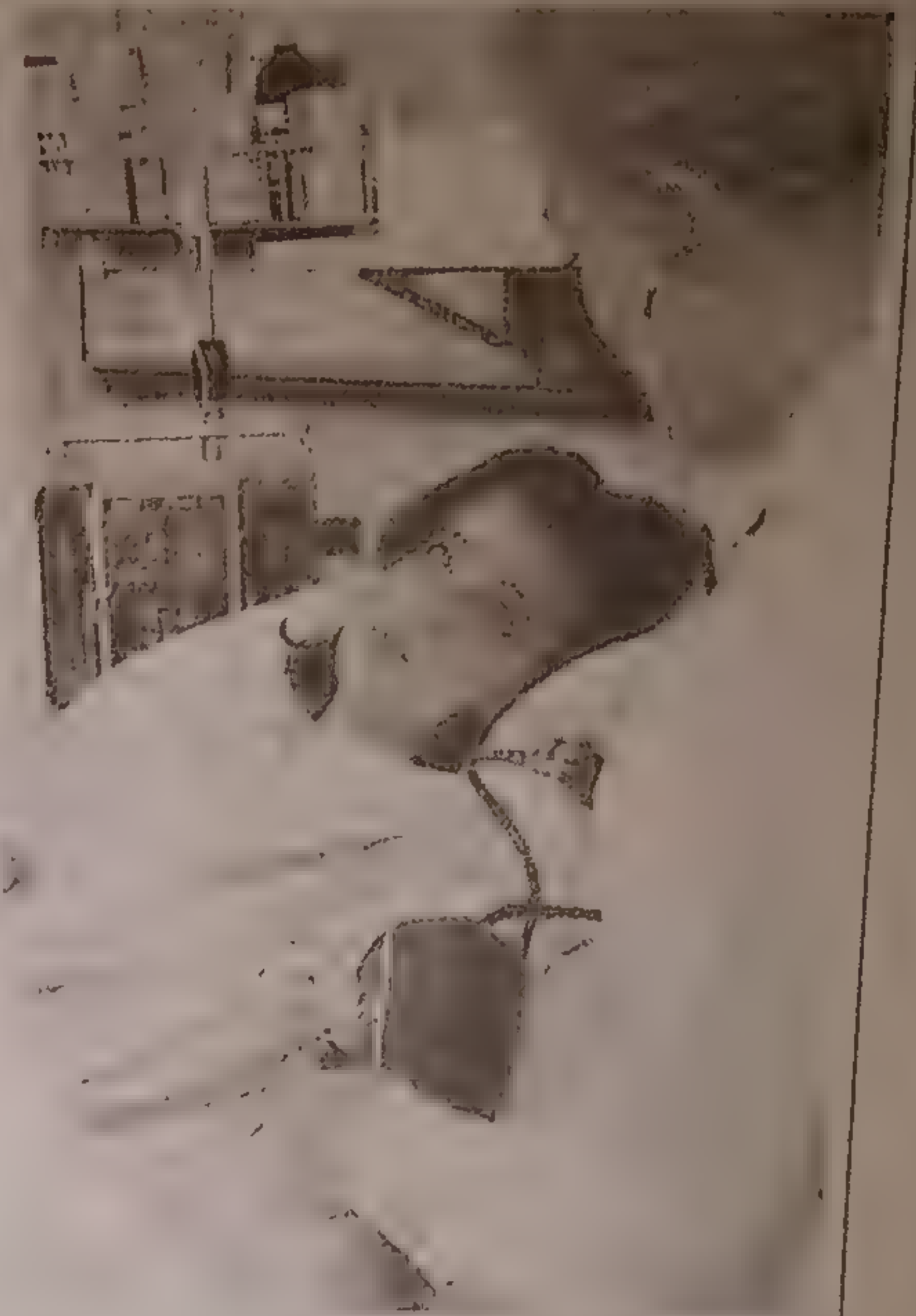
ПРИ ПСОРИАЗЕ

Вымыть капустный лист, срезать "жилы", прокатать лист скалкой. Затем прогреть его, теплым прибинтовать к пораженным участкам кожи и оставить на всю ночь. Утром снять листья, кожу промыть.

Будьте здоровы!

ВЫСОКОЕ И ПОСТОЯННО СКАЧЕТ

Гипертоническая болезнь - очень распространенное заболевание; обычно она развивается после 40 лет, чаще у женщин. Болезнь развивается медленно; начинается с периодических головных болей, сердцебиения; кровяное давление становится неустойчивым. Затем появляется онемение пальцев рук и ног, приливы крови к голове, плохой сон, мелькание "мушек" перед глазами, быстрое утомление, повышение кровяного давления становится стойким, в сосудах к этому времени происходят склеротические изменения. Эта стадия длится несколько лет. При дальнейшем развитии у больного обнаруживается сердечная или почечная недостаточность, нарушение мозгового кровообращения.



ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ

1. Ванны с отваром валерианы (0,5 кг корня для полной ванны).

2. Два ст. свекольного сока, 250 г меда, 1 лимон, 1,5 ст. клюквенного сока, 1 ст. водки. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

3. Ст. морковного сока, ст. свекольного сока, 1/2 ст. клюквенного сока, 1/2 ст. спирта или водки, ст. меда. Настоять в темном месте 3 суток. Принимать по 3 раза в день по 1 ст. ложке.

4. Сок из 3 кг лука, смешать с 500 г меда, добавить 25 перегородок грецкого ореха и залить 0,5 л водки. Настаивать 10 суток. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

5. Истолочь 2 большие головки чеснока и залить 250 мл водки. Настаивать 12 суток и пить по 20 капель 3 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения 3 недели. Для улучшения вкуса в настойку добавить настой мяты.

6. 3 крупные головки чеснока и 3 лимона измельчить в мясорубке, залить 1 1/4 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в течение суток, изредка помешивая. Процедить, пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

7. 250 г хрена, промытого и

очищенного, натереть на крупной терке, залить 3 л холодной воды, кипятить 20 мин. Пить по 100 мл 3 раза в день.

8. Приготовить настойку соцветий календулы (2:100 на 40%-ном спирте или водке) по 20-40 капель 3 раза в день.

9. 2 лимона порезать очень мелко, засыпать 1,5 ст. сахара, настоять 6 суток, выпить в течение дня. В этот день ничего не есть и пить только воду с лимоном.

10. Рекомендуется пить густой сок хурмы по 2-3 ст. ежедневно.

11. Принимать по 50 г плодов аронии (рябины черноплодной) в день за 30 мин. до еды в течение 10 дней. Зимой можно использовать настой аронии: 2-4 ст. ложки плодов залить в термосе 2 ст. кипятка, выпить на следующий день в 3 приема за 30 мин. до еды). Арония противопоказана при повышенной свертываемости крови, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальной гипотензии.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: В ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ РАЗЛИЧАЮТ ТРИ СТАДИИ

Первая стадия - повышение артериального давления до 160-180/95-105 мм рт. ст. без изменений ми-

окарда. Непродолжительный отдых и покой обычно полностью восстанавливают организм.

Вторая стадия - артериальное давление повышается до 180-200/105-115 мм рт. ст. Периодически возникают гипертонические кризы, рентгенология и ЭКГ выявляют гипертрофию левого желудочка.

Третья стадия - наиболее тяжелая. Артериальное давление выше 200/115 мм рт. ст., что приводит к инфаркту миокарда или инсульту.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОДНЯЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ?

На голову положите прохладное полотенце, смоченное в отваре перечной мяты.

Выпейте стакан крепкого горячего настоя шиповника. Добавьте туда 3-4 столовых ложки меда и по вкусу яблочный или винный уксус.

После того как давление понизилось, подержите ноги в крепком теплом отваре бессмертника 10-15 минут и наденьте шерстяные носки.

Но помните - это не лечение, а лишь первая помощь.

Наталья
ГУРЕВИЧ

Исцелись сам!

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ТАБЛЕТКИ

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ

Многие люди при запорах принимают слабительные, выступающие в этих случаях в роли спасителей. Однако эти спасители нежелательно принимать регулярно, ибо они, как ни странно, способны спровоцировать еще более сильные запоры.

Ведущая программы «Здоровье» кандидат медицинских наук Елена Малышева отмечает: Слабительные вызывают запоры? Как это происходит? Через 7-8 часов после приема препаратов сенны или бисакодила возникают боли в животе, урчание в желудке и 3-4-кратный стул в течение нескольких часов. Ситуация бывает настолько серьезной, что люди берут отгул на день приема слабительных, потому что не в состоянии перенести этот бурный эффект на работе. Но дозу слабительного приходится постоянно повышать. И, наконец, наступает момент, когда даже самая высокая доза не способна вызвать стул.

Следует отметить, что бывают ситуации, когда прием слабительных противопоказан. Например, их

нельзя принимать беременным женщинам, потому что резкие сокращения возникают не только в кишечнике, но и в матке, что может спровоцировать выкидыш. Кроме того, такие лекарства опасны для детей и людей с больным сердцем, так как вызывают обезвоживание, потерю калия и нарушают сердечную деятельность. У малышек к тому же может возникнуть заворот кишечника, связанный с резкими его сокращениями. Так что не все так просто со слабительными, как это может показаться на первый взгляд.

ТАБЛЕТКИ ДЛЯ КРАСОТЫ

В последнее время активно рекламируются таблетки для красоты, прием которых якобы поможет улучшить состояние кожи, волос или ногтей. Однако, по мнению специалистов

действующего в Германии фонда Контроль товаров, эти таблетки обещают гораздо больше, чем могут дать на самом деле.

Ученые подчеркивают, что не стоит питать никаких иллюзий относительно подобных пилюль. Многосторонняя проверка 21 подобного средства показала, что различные вещества, такие как биотин, кремниевая кислота или комбинация витаминов и минеральных веществ, не имеют однозначного косметического воздействия.

Специалисты, конечно же, не отрицают, что компоненты, входящие в состав таблеток, притирок и кремов, в целом важны для обмена веществ в организме человека и даже могли бы при определенных условиях восполнить недостаток

того же биотина или витаминов. Однако, отмечают эксперты, при определенных условиях. Здоровому же человеку при нормальном и сбалансированном питании налегать на подобные препараты не стоит: их употребление будет лишь чрезмерной нагрузкой на организм, которая ни при каких условиях не даст обещанного фантастического эффекта.



Родная УСАДЬБА



После уборки раннего картофеля или других ранних овощей в середине июня - июля можно посадить пророщенные клубни от прошлогоднего урожая, которые хранились до того в подвале или погребе. Поздней осенью соберете дополнительно урожай картофеля. Подробнее о том, как собрать два урожая с одного участка, читайте в свежем номере «Родной усадьбы».

«Баню истопить - не по воду сходить», - считает наш читатель. Качество пара в бане напрямую зависит от дров, которыми ее топили. Дрова - дело серьезное. Как попариться «в удовольствие» и с пользой для организма читайте в «Усадьбе».

А еще мы расскажем вам о том, как вырастить абрикосы из косточек, перец в подвешенных ящиках, вылечить землю и сделать свой дом уютнее, расскажет ваш домашний друг - еженедельник «Родная усадьба».

МОЯ

Летом как никогда хочется быть красивой. И природа поможет Вам в этом. К примеру, персиковые маски придутся по вкусу любой коже, а зрелой особенно. Если же хотите побаловать кожу, сделайте питательную маску из черешни. Черника укрепит сосуды и сузит поры, поэтому маски из этой ягоды понравятся жирной, чувствительной и комбинированной коже. Только учтите: пигмент ягод очень стойкий. Поэтому маски лучше всего делать выходные дни.

Если у вас нет достаточно времени для заготовок на зиму или вы не любите часами стоять у плиты, предлагаем вам парочку очень простых рецептов.

Правильно приготовленный жареный картофель не только вкусен, но и высокопитателен. Снизить процент жира в домашних чипсах можно, промокнув их после жарения бумажным полотенцем. А рецепты ищите в свежем номере.

ВАННЫ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Пишу тем читателям «Лекаря», кому необходимо одолеть остеохондроз. Взять 2 пригоршни листьев березы, лещины, крапивы и вереска лилово-розового в цвету (заготавливать сырье на полной или растущей Луне), залить 10 л кипятка, настоять 45 минут и процедить. Влить в ванну с теплой водой и погрузиться в нее на 15-20 минут. Вода должна покрывать половину тела.

Всего нужно 10 процедур. Но боль утихает уже после четвертой ванны.

Анжелика Коротова,
г. Нижний Новгород

ТРОЙНИЧНЫЙ НЕРВ БОЛЬШЕ НЕ ДАСТ О СЕБЕ ЗНАТЬ!

Здравствуй, уважаемые читатели и сотрудники «Семейного лекаря». А теперь мой совет от воспаления тройничного нерва. Я тоже страдала этим заболеванием. Помогла смесь "Тройного" одеколлона с уксусом - в одеколлон я наливала уксус. Всего брала на глаз, но одеколлона должно быть больше, чем уксуса. Смесь должна быть в теплом виде. Втирать в болевые точки.

Мне помогло уже со второго раза, но я продолжала втирать до трех. А после недельного перерыва повторила курс с целью профилактики.

С уважением -
Наталья Михайловна Ключкина,
г. Тамбов

КАК Я КАНДИДОЗ КИШЕЧНИКА ПОБЕДИЛА

Уважаемый «Лекарь»!

Газету подшиваю с четвертого номера. Много разных рецептов и советов, а вот о таком тяжелом и трудноизлечимом заболевании как кандидоз пишется почему-то очень мало. А просьб по поводу его лечения встречается очень много. А между тем трудно лечить кандидоз, но возможно. И то, что предлагаю вниманию читателей, мной испытано и проверено. Я страдала этим заболеванием 25 лет назад. После большой дозы антибиотиков во рту стали появляться язвы, сразу редко, потом чаще. Эти язвы очень болезненны, ничем не лечились, заживали только на 9-10 день. Лечилась у стоматологов и аллергологов. Всевозможные анализы: соскобы, мазки ничего не выявляли. И так восемь лет. Врачи так и не могли установить мне точный диагноз.

Болела голова, поджелудочная железа, печень, суставы, мучил зуд в ушах и горле, а от постоянных болей была депрессия. И тогда лаборант предложила мне сдать анализ кала на наличие кандиды. И вскоре выяснилось, что у меня кандидоз кишечника. И от него все мои беды. Выписали мне лечение. Какие точно пила лекарства я не помню, но то, что среди них был нистатин, знаю точно. Кроме того травы: ромашка, зверобой, дубовая кора, календула да тысячелистник. Заваривала и полоскала отварами ротовую полость, а также принимала внутрь.

Ваши вопросы и
пожелания вы можете
высказать по телефону

38-72-31

(Решской почтовой ящик)

Но самое главное - диета: нельзя ни грамма сахара, белой сдобы, варенья, тортов, конфет, печенья, алкоголя, газированных напитков, шампанского. Очень мало картофеля, мясо можно есть нежирное и только отварное, употреблять мало хлеба и макаронных изделий. Ни острого, ни соленого ни-ни! Можно кушать: супы, каши, капусту, морковь, свеклу - все только отварное. Немного мяса, творога, молочного. Чай пить не сладкий, а лучше - компот из сухофруктов, бананы. Фрукты можно, но только если они несладкие. Употреблять свежие огурцы и яйца.

А также я варила сухой овес: 5 стаканов овса на 15 стаканов воды. Дать покипеть на малом огне 3 часа. Процедить через дуршлаг и марлю, держать в холодильнике. Пить 3 раза в день по 100 г в теплом виде перед едой и на ночь.

Лечилась я в течение четырех месяцев - язвы больше не появлялись. Перестали беспокоить печень, желудок, ушел зуд.

А все продукты вводила в рацион постепенно и понемногу. И, Слава Богу, вылечилась! Так что, кто имеет такие же симптомы, проверьте кал на наличие кандиды. И лечитесь на здоровье.

С уважением -
Татьяна Николаевна Шаповалова,
г. Владивосток

ОТ РАДИКУЛИТА Я ЛЕЧИЛАСЬ УКУСАМИ ПЧЕЛ В ПОЯСНИЦУ И РОМАШКОЙ

Уважаемые читатели «Семейного лекаря». Хочу с вами поделиться рецептами лечения радикулита. Когда пчелы сидят на доске, которая размещается на выходе из улья, нужно взять и приоткрыть спичечную коробочку, накрыть пчел и закрыть коробочку. Первый день одну и каждый день по одной добавлять. И так до 15 штук и назад до 1 шт. Я была в отпуске и приняла 9 штук, и назад до 1 шт. - насколько хватило отпуска. На пояснице ничего не было, кроме жала пчелы. При менструации принимать укусы пчел не стоит, может быть кровотечение. Радикулит меня не беспокоил больше 15 лет.

Еще от радикулита хорошо помогает ромашка полевая.

Дело было летом. Я купила на рынке пучок полевых ромашек, перемолола через мясорубку, положила между марлей на пленку и легла на ночь. Меня предупредили, чтобы больше 20 минут не держала, так как может быть ожог.

Но я ничего не чувствовала и поэтому не стала снимать. Утром ушла на работу, а вечером хотела повторить, но у меня оказался ожог, и пришлось быть на больничном полтора месяца. Но от радикулита я избавилась совсем.

С уважением -
Лидия Ивановна Карпенко

ПОНОС С КРОВЬЮ

Необходимо взять 6 желудей, очистить и сварить. Дать остыть и выпить полулитровую банку. Все будет в порядке. Или настругать кору дуба и сразу принять. Все будет в норме.

С уважением - П. Е. Ищенко,
г. Саранск.

ЛЕЧИТ НЕУСТАННО РЕВМАТИЗМ ВАННА

Этот рецепт применяли еще в 1896 году в Австрии. Теперь я им хочу поделиться с читателями «Лекаря». Берем 3 кг сенной трухи, это когда складывают сено в «скирды», а когда весной сено заканчивается, остается труха. Вот эту труху варим 30 минут в 20-30-литровой посуде с плотно закрытой крышкой. Затем все это выливаем в ванну, можно процедить (но лучше не процеживать). Всю ванну укутайте полиэтиленом, чтобы выливалась только голова, вода должна быть горячей, насколько вы сможете терпеть. Сенная труха содержит очень много эфирного масла - сильного лечебного средства от ревматизма. Если ванну не закрыть, она будет испаряться. Под клеенкой эфирное масло всасывается в тело больного через открытые поры. Лечение нужно повторять через день.

Запаренную труху можно накладывать на больное место, тщательно обкладывать полиэтиленом и еще чем-нибудь теплым на всю ночь. Желательно это делать после ванны, когда все тело распаренное. Многие народные знахари считают, что для застарелого мускульного ревматизма надо принять от 30 до 50 ванн. Больным с застарелым суставным ревматизмом назначается по 100 и более ванн из сенной трухи. Но результат - 100% выздоровления. Принимать это средство с больным сердцем считается опасным.

С уважением - Надежда Наумова, г. Киров

ГОРЧИЧНИКИ ОТ РАДИКУЛИТА

Дорогой «Лекарь»! На дворе лето, а значит все гнут спины на дачных участках, а в результате - радикулит. Так вот, пишу, как избавиться от этого недуга. Взять махровое полотенце, сложить его вдвое, а то и втрое, если оно не толстое, положить сухим на спину и на полотенце намазанной стороной поставить горчичники, окунув их предварительно в теплую воду. Сверху прикрыть целлофаном и завязать теплым платком или простыней.

Начнет согревать примерно через час. Сколько держать, будет зависеть от вашего самочувствия, но будьте осторожны, если передержите, то можете получить ожог. На ночь делать процедуру не советую, желательно незадолго до сна. Мне хватило трех процедур с интервалом в два-три дня, чтобы навсегда избавиться от радикулита.

А. И. Хомич, Санкт-Петербург

УКСУС, ГОРЧИЦА И СПИРТ НАПРОЧЬ ИЗГОНЯТ АРТРИТ

Дорогие читатели «Лекаря», если вас мучает артрит, то мой совет будет вам кстати. При артрите сухую горчицу, 6%-ный столовый уксус, соль поваренную, медицинский спирт, керосин и воду тщательно перемешать и настоять 10 дней. А потом на ночь кисточкой смазать больные места. Укутать пергаментной бумагой и утеплить шерстяным шарфом.

Летом и осенью прикладывать свежие листья хрена. Опустить их в горячую воду (не в кипящую), как только появится запах

хрена, сразу же вытащить и положить на больные места, намазанные медом, сверху укрыть пергаментом и укутать шерстью.

С уважением - Лидия Александровна Долгополова, Свердловская обл.

ОТ НОЧНОГО НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ ПОМОГУТ ЯЙЦА

Кого волнует и донимает эта проблема, то мое письмо поможет вам. Надо взять 2 кг извести, комочками положить в ведро и залить водой, чтобы покрыло известь на 10 см, но только не горячей водой. Когда начнет кипеть, положить туда, в ведро, деревянной ложкой легонько 5 штук яиц куриных, не мешать, пусть покипит, а когда перестанет кипеть, так же, деревянной ложкой, вынуть легонько и положить в воду. Вымыть и давать по одному подряд. Давать тогда, когда вам будет удобно, например, вечером, утром, в обед, вечером и утром. Вот вам и 5 яичек - не больше и не меньше, один курс всего. Но употреблять без скорлупы. Многие спрашивают: "Как они сварятся?". Я объяснить не могу.

Вот потому и пишу, что нужно брать известь комочками, а лечения - будет достаточно одного курса. Еще спрашивают: "До или после еды принимать?", скажу так: "Когда хотите, тогда и давайте".

С уважением - Н. Ф. Торопова, г. Магнитогорск

ОТРУБИ - ОТ ГЕМОРРОЯ

Мой любимый «Лекарь». Решила сделать вклад в твою копилку рецептов народного лечения. Присылаю рецепт от геморроя. Нужно взять 5 кг отрубей, чтобы они были мучными, и запарить. Засыпать в тряпичный мешочек, затем садиться в ванну на этот мешочек с отрубями и париться, постепенно подливая теплую воду. Париться до тех пор, пока вода не остынет.

Процедуру проводить 2 раза в день. Продолжать лечение до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

Еще один важный момент. В течение курса лечения ни в коем случае не пользуйтесь бумагой после опорожнения. Нужно подмываться теплой водичкой.

Мария Галуцкая, г. Саратов

ЛЕЧЕБНЫЕ СЛАДОСТИ

Здравствуй, наш дорогой «Семейный лекарь»!

Хочу поделиться на страницах газеты испытанным рецептом.

При заболевании легких и общем ослаблении организма, при сильной простуде и в помощь всем тем, кто хочет поправиться, рекомендую вкусное шоколадное лекарство. Возьмите 200 г сливочного масла, 200 г внутреннего жира, 200 г сахара, 200 г меда майского, 5 свежих куриных желтков и 1 ст. л. какао. Подогрейте мед с маслом на паровой бане, добавьте сахар, желтки. Все разотрите. Отдельно перетопите жир в духовке, не дайте пригореть, процедите, добавьте в него какао и соедините с общей массой. Все хорошо разогрейте до получения густой вкусной смеси, похожей на шоколад. Переложите в банку, остудите и храните в холодильнике. Такой состав можно есть, намазывая на хлеб, 3 раза в день. Можно запивать одним стаканом горячего молока.

С уважением -
Мария Павловна Рыбакова,
г. Житомир



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В УСЛОВИЯХ КОНФЛИКТА

**В ТОТ МОМЕНТ КОГДА КОНФЛИКТ УЖЕ ПРОИЗОШЕЛ, МЫ ПРЕДЛАГАЕМ
ВАМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИХ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ:**

1. ПОПРОСИТЕ ПАРТНЕРА СПОКОЙНО ОБОСНОВАТЬ СВОИ ПРЕТЕНЗИИ.

Прежде чем партнер будет высказываться предупредите его, что будете учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции. В тот момент, когда партнер начинает смешивать эти понятия, останавливайте его, спрашивая: "То, что вы говорите, относится к фактам или мнению?"

2. СБИВАЙТЕ АГРЕССИЮ НЕОЖИДАННЫМИ ПРИЕМАМИ.

Например, доверительно спросите у партнера совета или задайте неожиданно вопрос совсем о другом, но значимом для него. Напомните о том, что Вас связывало в прошлом и было очень приятным. Скажите комплимент, выразите сочувствие.... Главное, чтобы ваши воспоминания, комплименты переклЮчали сознание Вашего разъяренного партнера.

3. ПОЛЕЗНО ГОВОРИТЬ ПАРТНЕРУ О ТОМ ВПЕЧАТЛЕНИИ, КОТОРОЕ НА ВАС ПРОИЗВОДЯТ ЕГО СЛОВА, О СВОЕМ СОСТОЯНИИ.

Однако делать это надо деликатно. Избегайте оценок! Например, не "Вы грубиян", а "Меня обижают ваши слова" или "Я огорчен тем, как вы со мной разговариваете".

4. ДАЙТЕ ПАРТНЕРУ "ВЫПУСТИТЬ ПАР".

Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока этого не случится, договориться с ним трудно или невозможно. Во время его "взрыва" следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно.

И еще хотелось бы здесь добавить, что если человек агрессивен,

значит он переполнен отрицательными эмоциями. Представьте, что вокруг вас оболочка, через которую не проходят стрелы агрессии - это поможет Вам почувствовать себя более защищенным и менее уязвимым.

5. ПРЕДЛОЖИТЕ ПАРТНЕРУ ВЫСКАЗАТЬ СВОИ СООБРАЖЕНИЯ ПО РАЗРЕШЕНИЮ ВОЗНИКШЕЙ ПРОБЛЕМЫ И СВОИ ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ.

Не ищите виновных и не объясняйте создавшееся положение, а ищите конструктивный путь решения проблемы. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте решения, а создавайте спектр вариантов. Потом из него выберите лучший.

При поиске путей решений проблемы помните, что следует искать взаимоприемлемые варианты решения. Вы и партнер должны быть удовлетворены взаимно. Вы оба должны стать победителями.

6. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ДАЙТЕ ПАРТНЕРУ ВОЗМОЖНОСТЬ "СОХРАНИТЬ СВОЕ ЛИЦО".

Не позволяйте себе отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте достоинства партнера, он этого не простит, даже если уступит нажиму. Не затрагивайте его личность, а давайте оценку только его действиям. Например скажите: "Мне неприятно с Вами общаться в тот момент когда Вы так вызывая себя ведете", а не "Вы мне не нравитесь".

7. ОТРАЖАЙТЕ КАК ЭХО СМЫСЛ ЕГО ВЫСКАЗЫВАНИЙ И ПРЕТЕНЗИЙ.

Чаще спрашивайте: "Правильно ли я вас понял?", "Вы хотели сказать именно это?" Эта тактика устраняет недоразумения и, кроме того, она демонстрирует внимание к человеку и уменьшает агрессию.

8. НЕ БОЙТЕСЬ ИЗВИНИТЬСЯ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ВИНОВАТЫ.

Во-первых, это обезоруживает партнера, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

9. ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СПЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ - ЮМОР.

Однако помните, что пользоваться юмором нужно осторожно, иначе он будет воспринят как издевка.

10. НЕЗАВИСИМО ОТ РЕЗУЛЬТАТА РАЗРЕШЕНИЯ ПРОТИВОРЕЧИЯ СТАРАЙТЕСЬ НЕ РАЗРУШАТЬ ОТНОШЕНИЯ.

Выразите свое уважение и расположение партнеру и выскажите сожаление по поводу возникших трудностей. И если Вы сохраните отношения и дадите партнеру возможность "сохранить лицо", то, возможно, Вы не потеряете его как будущего партнера или клиента.

Педагог-психолог Г.Этигина

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ОТ ГАЗОВ В ЖИВОТЕ

Залить 40 г чеснока 100 мл спирта. Добавить несколько мятных капель за полчаса до еды 2-3 раза в день.

КОРОБОК СПИЧЕК ОТ ГЕМОРРОЯ

Понадобится новая полная коробка спичек. Спички достать, стянуть ниточкой, выровнять и зажечь все сразу на 3 сек. Затушить, встряхнуть сожженную серу и сделать из нее пудру, чтобы не было крупинок. Смешать всю полученную пудру с 1 ст. л. теплого свежего внутреннего свиного жира (растопить на водяной бане). Мазь готова. Смазывать больное место через каждый час, начиная с утра. Помогает очень быстро - уже к вечеру. Но если хотите избавиться от болезни надолго, применяйте мазь 10 дней подряд на ночь.

НАГНОЕНИЕ РАН И ПОРЕЗОВ

Привет, мой дорогой "Лекарь". Как-то моя маленькая дочка пробила ножку и сразу мне ничего об этом не сказала. Пошло нагноение, вся стопа покраснела и опухла.

Я натерла лук и картофель, добавила пищевую соду и этой смесью обложила всю опухоль, сверху надела кулек целлофановый, чтобы сок не вытекал. Так я делала и меняла два раза в день. Через три дня гнойник прорвался, а я еще два дня прикладывала эту смесь, и обошлось без больницы.

С уважением - Зинаида Косарева, г. Саранск

ВСЕ ТО, ЧТО В СВОЕЙ ЖИЗНИ ИСПЫТАЛА, ПОПРОБУЮ СЛОВАМИ ПЕРЕДАТЬ

Здравствуй, милый «Лекарь»!

Много полезных советов встречается на твоих страницах. У меня большой букет болезней, чувствовала себя очень плохо, пока не стала лечиться по рецептам из газеты. Сразу почувствовала себя намного лучше, появилась надежда на выздоровление. Спасибо тебе и все читателям, которые делятся своими эффективными рецептами и советами. Хочу в свою очередь рассказать о том, как я лечилась.

У меня увеличена щитовидная железа. Начала я лечиться фракцией "АСД-2". Пила от 1 до 40 капель и обратно до одной, растворяя в 70 г молока. Пила каждое утро натощак и в это же время спринцевалась. Брала 10 капель "АСД" на 700 г воды (у меня фибромиома, стояла на учете в больнице 8 лет). Так вот, после курса лечения щитовидную железу я не вылечила, а вот фибромиому и желудок (тоже болел) - одолела. Даже с учета сняли. На шейке матки у меня была гнойная опухоль, мне ее резали, потом прижигали, и остался синюшный шрам. Я в течение 14 дней ставила тампоны с чесночной водой, лежала в постели 3 часа. После спринцевания фракцией "АСД" и чесночной водой я услышала от врача, что здорова.

Почки: заваривала корни шиповника и пила, как было описано в газете, 2 месяца, сделала 7 дней перерыв, еще 7 дней попила, и пошел песочек. Я от радости бросила пить и не долечилась. Шел второй месяц, одна почка болеть перестала.

А вот камень в желчном пузыре ничем не могла растворить. Пробовала многие рецепты, но безрезультатно. Совершенно случайно я попала в Крым. Поехала в гости к родным, и там они меня познакомили с врачом, как говорят, - с большой буквы. Таких сейчас очень мало. Эта женщина-врач растворяет и выводит камни с помощью капельниц, лечит она также цирроз печени, очищает печень и весь организм. Я приняла 9 капельниц. У меня вышли камни из второй почки, очистилась печень, поджелудочная железа (была уплотнена) рассосалась, перестало болеть и сердце (была тахикардия). Когда сделала в больнице электрокардиограмму, сердце оказалось совершенно здоровым. Оказывается, как объяснила мне врач, тахикардия и аритмия в большинстве случаев появляются от "грязноты" печени. Поэтому очистите печень, и эти болезни уйдут навсегда.

Ваши вопросы и
пожелания вы можете
высказать по телефону

38-72-31

(Решай почтовый ящик)

После этих чудо-капельниц мои трофические язвы сами исчезли, а страдала от них 8 лет. Похудела я на 5 кг и будто родилась заново. Мне это лечение обошлось намного дешевле, чем медикаментозное, предлагаемое официальной медициной. Я сама была свидетелем, как за 15 сеансов больная вылечилась от цирроза печени.

А перед отъездом домой врач дала мне рекомендации: что пить (какие травы) и как нужно питаться, чтобы не рос камень в желчном пузыре. Она также объяснила мне, что любую траву надо пить 2 недели, а затем делать 2 недели перерыва.

Анна Шишкина, г. Энгельс

"МЕДОК" ИЗ БУЗИНЫ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

Высокое давление быстро сбивает "медок" из цветов бузины. Весной, когда цветет бузина, нарвать цветков, (можно купить в аптеке) набить литровую банку, высыпать в эмалированную посуду и залить 1 л воды. Кипятить 15 минут. Настоять 6 часов. Процедить и добавить сахар 1:1. Проварить еще 15 минут. В конце варки добавить немного лимонной кислоты. Охладить и разлить в бутылки.

Держать в холодном месте. Как только чувствуете, что давление повысилось, сделайте 2-3 глотка этого отвара. Через 15-20 минут давление нормализуется. Проверено. Всем читателям «Лекаря» крепкого здоровья.

Олег Васильев, г. Пенза

7 РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ ПОЛИАРТРИТА И РЕВМАТИЗМА

Дорогой "Лекарь"! Твоим читателям я хочу предложить целых 7 рецептов от полиартрита и ревматизма. Пусть выберут для себя любой и лечатся на здоровье.

1. 1 стакан овса, 1,5 л воды, варить 2 часа. За 5 минут до конца варки добавить 2 ст. л. листьев брусники. Настоять 1 час и процедить. Хранить в темном прохладном месте. Употреблять по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

2. 700 г желчи, 400 г меда, 500 г сока алоэ, 10 каштанов, 0,5 л камфорного спирта. Настоять 10 дней в темном месте, перемешав все. Делать компрессы постоянно в течение 2 месяцев.

3. В равных частях смешать белок яйца, уксус, скипидар. Сначала смешать белок с уксусом до тех пор, пока смесь не загустеет, а потом маленькими порциями добавлять скипидар. Втирать мазь в больное место на протяжении суток несколько раз.

4. 4 или 8 грибов мухоморов (с красной шляпкой, но не конусной) мелко покрошить и положить 4 шт. в 0,5 л банку, или 8 шт. в 1 л банку. Залить 70%-ным спиртом или водкой. Настоять 12 суток, периодически встряхивая. На ночь втирать в больные места, пока область втирания и руки не высохнут. Делать 4-8 процедур.

5. Полезно пить отвар овса. Вреда не будет.

6. 0,5 л спирта, 0,5 г мозга домашнего скота, 0,5 л меда, 2 литровых банки муравьев. Все смешать настоять 7 дней, отжать и натираться.

7. 1 кг сердцевин ореха (перепонки) залить 0,5 л водки. Настоять 10 дней. Пить по 15-20 г до еды на протяжении 3 месяцев.

С уважением, Антон Петрович Сидихин,
Нижегородская обл.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

Очень нужна белая лапчатка (корневище), 100-150 г. 433389 Ульяновская обл., Сенгилеевский р-н, с.Мордово, ул.Советская, 15, Степановой Валентине

Срочно нужно для лечения растение аконит. 603142, г.Нижний Новгород, ул.Манчегорская, д.12/1, кв.6, комн.8, Левачовой С.Н.

Вышлю уникальную траву, которая поставит вас на ноги - сабельник болотный, 100 г - 40 руб. н/платежом и рецептом по применению. 612092, Кировская обл., Оричевский р-н, с. Быстрица, ул. Школьная 5-7, Чернядьевой Л.Ю. Тел.: 8-83354-65-185.

Кермек Гмелина - корень (60 г), 6-лепестковая гвоздика или гвоздика Маточкина - корень (60 г). 410031, г.Саратов, ул.Чернышевского, д.190/198, кв.229. Тел.: 8452 28-14-01

Высылаю бесплатный каталог "Лекарственные растения Кавказа". От вас: конв. с о/а. 346422, Ростовская обл., г.Новочеркасск, у.Комитетская, 214, Бычкову Николаю Михайловичу, тел. 8-(863-52)-4-66-40

Вышлю корень кукольника для лечения пьянства без ведома пьющего. 352909, Краснодарский край, г.Армавир-9, а/я 5, Головкову А.В.

Вышлю наложенным платежом сухие корни сабельника болотного. Цена 100 г - 50 руб. + пересыл. 172500, Тверская обл., г.Нелидово, ул. Свердлова, 25. Денисова Наталья Петровна.

А САБЕЛЬНИК И ВПРАВДУ В ЛЕЧЕНИИ УДАЛ!

Здравствуй, "Лекарь". В свою очередь я хотела бы также поделиться своими историями излечения этой травой.

На Новогодние праздники ко мне приехал мой брат. Он мне рассказал, что у его жены очень болели ноги, было отложение солей. Что только она ни делала, ни-

ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

чего не помогало ей избавиться от этой болезни. И она стала по чьему-то совету лечиться сабельником. После того, как она выпила больше одного литра настойки сабельника, наступило долгожданное улучшение. Жена моего брата от радости принялась играть с внуками в догонялки.

Еще одна женщина, которая долгое время не могла подняться с постели из-за болей в суставах, также успешно излечилась с помощью этой же настойки.

А лечились они по такому рецепту: 50 г сухих измельченных корней и стеблей сабельника залить 0,5 л водки, настоять 21 день в темном месте. Процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды. Через 20 дней лечения сделать перерыв на 10 дней. Затем продолжить прием настойки сабельника. В общей сложности нужно выпить не меньше одного литра. Также эту настойку женщины втирали в больные места.

Дарья Андреева, г. Саратов

КАК БЫСТРО ИЗГНАТЬ ГЕПАТИТ

Хочу поделиться испытанным средством лечения болезни Боткина. Благодаря ему я быстро вылечила дочь, которая заболела перед выходными.

Повела ее к знакомой, которая работала медсестрой, и она сказала, чтобы я немедленно везла девочку в больницу. Но я для себя решила, что сделаю это в понедельник. Два дня варила дочке траву, и она пила отвар. Когда поехали в больницу и сдали анализы, оказалось, что все нормально, только немного увеличена печень. Врач поругала меня за то, что я сразу не обратилась в больницу, и написала диагноз - безжелтушная форма. В больнице нам пришлось все же полежать, чтобы восстановить нормальное состояние печени. Но я продолжала и в больнице давать пить дочке травы.

А рецепт лечения следующий.

Листья одуванчика, полынь, зверобой, тысячелистник. Высушить и измельчить. 1 ст. л. сбора залить в термосе полуплитрами кипятка. Настоять и пить перед едой за 20 минут. Выпить за день. Не болейте.

С уважением, Антонина Продолина,
Красноярск

Можем поделиться, КАК ИСЦЕЛИТЬСЯ

ВОТ НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ЗЕМЛЯНИЧНОГО ЛЕЧЕНИЯ.

Неврологические заболевания. Очень полезен земляничный сок, смешанный с морковным в соотношении 2:1. Землянично-морковный сок надо пить через час после еды 3 раза в день по трети стакана.

Ишемическая болезнь сердца и пиелонефрит. Проведите курс лечения земляничным "лимонадом". В стакане кипяченой воды разведите 2-3 ст. л. раздавленной толкушкой земляники, добавьте ч. л. меда и 10 капель лимонного сока. Принимайте "лимонад" по стакану в день в течение двух недель.

Фиброма и миома. Как только зацветет земляника, нужно выкопать все растение целиком вместе с корешками, очистить от земли, помыть. Заварить его стаканом кипятка и настоять. Принимать по 3 стакана в день в течение всего земляничного сезона.

Остеохондроз. В течение дня рекомендуется выпивать стакан земляничного сока с разведенной в нем чайной ложкой сахарного песка, а еще лучше майского меда.

Хронический бронхит. Пейте стакан теплого земляничного сока, смешанного с 2-3 ст. л. молока.

Косметическая маска для стареющей, увядающей, сухой, шелушащейся кожи лица. Растопите десертную ложку ланолина, добавьте

десертную ложку размолотых в кофемолке овсяных хлопьев и тщательно размешайте. Не прекращая размешивать, добавьте в смесь треть стакана земляничного сока. Нанесите полученную массу на лицо и шею. Через полчаса смойте теплой кипяченой водой.

Этот рецепт можно упростить. 10-12 ягод земляники разомните вилкой и смешайте с 1 ст. л. густой, желательно деревенской сметаны. На очищенное и разогретое над паром лицо нанесите полученную смесь и оставьте на полчаса, затем смойте прохладной кипяченой водой.

Превосходное лечебное средство - листья земляники и ее корневища, которые выкапывают осенью или ранней весной. Из смеси сухих листьев и корневищ делают настои и отвары, которые пьют при авитаминозах, нарушении солевого обмена, остеохондрозе позвоночника, желчно-каменной и мочекаменной болезнях, при холецистите и гепатите, малокровии. Их также применяют как кровоостанавливающее, обеззараживающее и противовоспалительное средство.

Подагра. Рекомендуется продолжительное употребление чая из корневищ и листьев земляники: 1 ст. л. сырья заваривают стаканом кипятка, настаивают и принимают по стакану дважды в сутки. Курс лечения - 2 месяца.

Гинекологические заболевания, геморрой. Листья земляники применяют в качестве кровоостанавливающего средства. 2 ст. л. измельченных свежих или высушенных листьев заливают двумя стаканами воды, кипятят на слабом огне 10 минут и пьют по ст. л. каждые 2 часа до прекращения кровотечения.

Колит, энтероколит, понос, дизентерия. 1 ст. л. листьев и корне-



вищ земляники заливают двумя стаканами кипятка, кипятят 15 минут на слабом огне в закрытой посуде. Пьют по четверти стакана 3-4 раза в день перед едой.

Приступы удушья, бронхиальная астма. 1 ст. л. сухих листьев заливают 2 стаканами воды и кипятят до тех пор, пока объем воды не уменьшится до 100 мл. Отвар процеживают и принимают по 1 ст. л. через каждые 2 часа. При бронхиальной астме хорошо помогает отвар из листьев земляники, смешанных в равных частях с листьями ежевики либо с иван-чаем, цветками липы, листьями черной смородины. Ст. л. смеси трав заливают 2 стаканами кипятка, настаивают, процеживают и пьют по четверти стакана каждые 2 часа. Настой оказывает бронхолитическое, противовоспалительное и потогонное действие. Поможет такой рецепт и при простуде, бронхите, кашле.

Помимо всех вышеперечисленных полезных свойств она обладает еще одним - **способностью рассасывать опухоли.** В моей лечебной практике я наблюдал несколько подобных случаев. Один из моих пациентов добился значительного улучшения следующим способом. Он отжимал сок из ягод земляники, смешивал его с отваром сухих ягод шиповника в пропорции 1:1 и добавлял в горячий землянично-шиповниковый "компот" порезанный мелкими ломтиками банан. В течение месяца он дважды в день принимал по стакану этот целебный и вкусный напиток. Обследование показало заметное улучшение в состоянии его здоровья.

И все же самое ценное в землянике - ее плоды, которые лучше всего есть свежими.



Многие грибы обладают не только ценными пищевыми, но и лечебными свойствами.

В последние десятилетия многие съедобные и ядовитые грибы стали объектом исследования ученых при поисках новых антибактериальных препаратов. Очень ценным источником антибиотиков являются, например, высшие базидиомикеты. Известно, что многие из них (шампиньон луговой, агроцибе жесткое, лаковица розовая, масленок обыкновенный,

Размягченный гриб измельчают в ступке или трут на терке. Воду, в которой замачивается гриб, используют для приготовления настоя. Одну часть измельченного гриба заливают 5 частями (по объему) воды, оставшейся после замачивания гриба, подогретой до 50°C. Настаивают 48 ч, после чего воду сливают, а осадок отцеживают через несколько слоев марли. Полученную густую жидкость

НАУКА О ЛЕЧЕНИИ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ ГРИБАМИ

ФУНГОТЕРАПИЯ

новенный, рядовка фиолетовая, трутовик березовый и др.) обладают антибиотической активностью, выделяя антибиотики: агроцибин, дрозифиллин, немотин, биформин, полипорин и мн. др.

БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ

Примером широкого использования биологически активных веществ высших грибов с лечебными целями является березовый гриб чага с его ярко выраженными восстановительными свойствами. Показаниями для применения березового гриба служат язвенная болезнь, гастрит, злокачественные опухоли, особенно рак желудка, легких и других органов, богато снабженных кровеносными сосудами, в тех случаях, где недопустимы лучевая терапия и хирургическое вмешательство. Специфическим губительным действием на раковую опухоль чага не обладает, но успокаивает боли и улучшает самочувствие больного, на начальных стадиях болезни может задерживать развитие опухоли. Гриб нетоксичен, противопоказаний к его применению нет. Отечественная медицинская промышленность с 1976 г. выпускает препарат

из чаги "Бефунгин".

В домашних условиях настой березового гриба чаги готовят следующим образом: гриб моют, затем замачивают кипяченой водой и настаивают 4-5 ч.

разбавляют водой до первоначального объема. Настой может храниться 4 дня. Принимают не менее 3 стаканов в течение суток небольшими порциями.

МУХОМОР КРАСНЫЙ

Как источник лекарственных веществ дикорастущие съедобные и ядовитые грибы употребляются в основном в народной медицине. Издавна настоем мухомора красного натирались при ревматизмах, артрите, невралгиях, атеросклерозе. Гриб в небольших дозах улучшает деятельность желез внутренней секреции и этим повышает общий тонус организма. Этот гриб и сегодня широко используется в гомеопатической практике.

БЕЛЫЙ ГРИБ

Есть упоминания также о том, что водными экстрактами из плодовых тел белых грибов можно лечить стойкие язвы, отморожения. Позже в белых грибах был выявлен алкалоид герценин, применяемый при лечении стенокардии. Вообще белый гриб улучшает обмен веществ.

МАСЛЕНОК ИЗЯЩНЫЙ

Масленок изящный содержит смолистое вещество с лекарственными свойствами. Настойку этого гриба используют при головных болях, подагре и некоторых других заболеваниях, в определенной концентрации используется при бальзамировании.

ШАМПИньОН ЛУГОВОЙ

Вытяжки из шампиньона лугового используются при лечении гнойных ран, а также таких грозных болезней,

как тиф, паратиф, туберкулез.

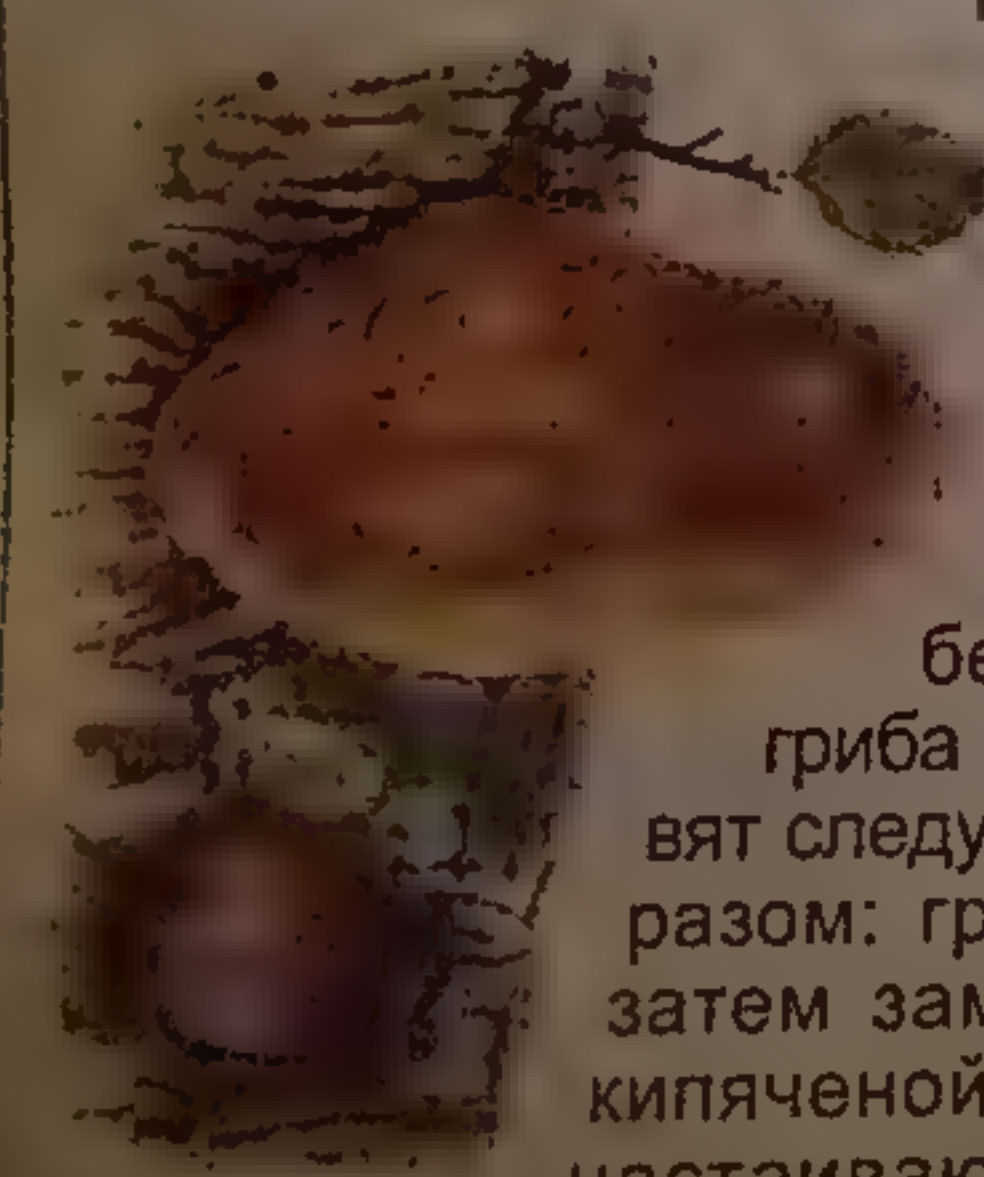
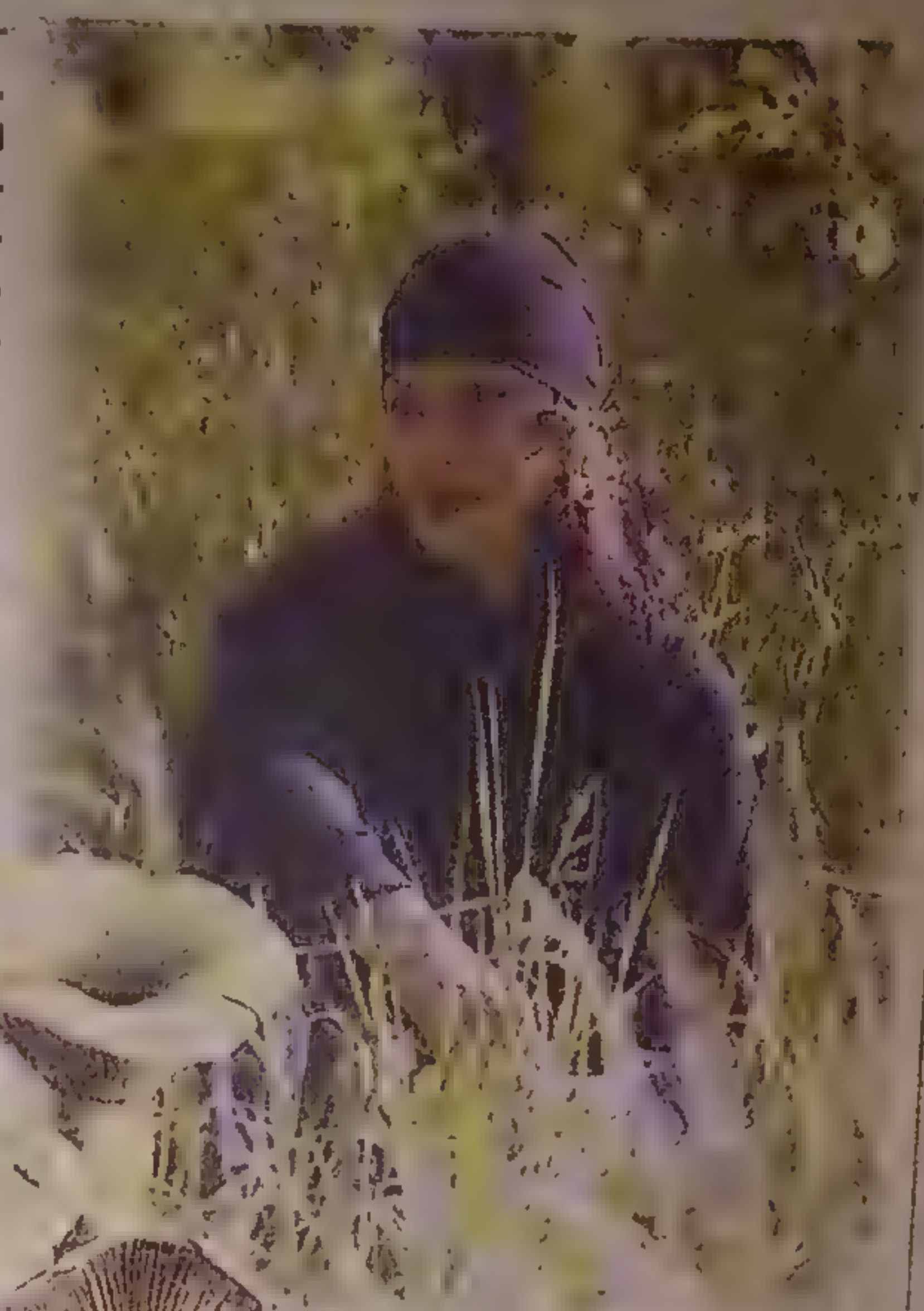
В настоящее время из плодовых тел этого гриба получен антибиотик агаридоксин, обладающий сильно выраженным действием на многие болезнетворные микроорганизмы. Груздь перечный применяют при почечнокаменной болезни и бленорее.

ДОЖДЕВИК

Лечебные свойства дождевиков известны давно. Эти грибы используются в народной медицине для остановки кровотечения при ранениях, некоторых заболеваниях почек. На основе дождевиков уже получены даже противоопухолевые антибиотики, например, кальвацин, который подавляет развитие некоторых злокачественных опухолей.

В очень нежных и вкусных некоторых представителях видов рода навозник, съедобных в молодом возрасте, обнаружено токсическое вещество, не растворимое в воде, а лишь в спирте. Поэтому при употреблении гриба с алкоголем возникают отравления. На этом свойстве навозников основано использование их для лечения алкоголизма.

В последнее время съедобные и ядовитые грибы активно исследуются во многих лабораториях мира с целью поиска новых ценных веществ. Результаты обнадеживают: количество грибов, используемых в медицине, с каждым днем растет, которые станут могучим средством в борьбе за здоровье человека.



На верила я в силу трав, на до поры до времени. А потом пришлось самой обратиться к ним за помощью. Занемог супруг в прямом смысле этого слова. Вроде мужик здоров, силен, а в постели совсем ничего не может. Вот и начала я всякие рецепты искать, травки подбирать, чтобы жизнь свою семейную скрасить. Муж зелья пил, принимал, не отказывался. Теперь все у него нормально. У меня претензий к супругу нет.



препарата соответственно содержится 50, 100 или 300 г синтетического витамина Е. При нарушении потенции и сперматогенеза назначают токоферол в суточной дозе 100-300 мг в течение одного месяца. После двух - четырех недель приема препарата витамина Е вы ощутите прилив жизненных сил, повышение сексуального влечения, потенции, словом, почувствуете себя моложе и активнее.

Много витамина Е содержится в ростках и зернах пшеницы, в зеленых частях растений, в растительных

СИЛУ МУЖСКУЮ ТРАВАМИ ВЕРНУ Я

Предлагаю рецепты, которые мы использовали.

ЭЛЕУТЕРОКОК КОЛЮЧИЙ - экстракт. Его принимают по 40 капель два-три раза в день (в первой половине дня) в течение месяца.

ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНАЯ. Экстракт корневищ с корнями левзеи сафлоровидной на 70-процентном спирте. Принимать по 20-30 капель в небольшом количестве воды за полчаса до еды (последний, третий прием должен быть не позднее 19 часов) в течение трех-четырех недель.

ЖЕНЬШЕНЬ. Его настойку принимают по 20-25 капель два-три раза в день за полчаса до еды (последний прием не позднее 19 часов) в течение трех-четырех недель.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ (золотой корень). Экстракт принимают с водой по 5-10 капель два-три раза в день (последний прием не позднее 19 часов) в течение трех-четырех недель.

ПАНТОКРИН принимают по 25-30 капель два-три раза в день за 20 минут до еды в течение трех недель (последний прием не позднее 19 часов).

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Настой готовится следующим образом: 20 г сухой измельченной травы залить 0,5 л кипяченой воды, поставить на 15 минут на кипящую водяную баню, снять и оставить на час для отстаивания. Процедить и пить по полстакана (растворив чайную ложку меда) два-три раза в день за полчаса до еды в течение

четырёх-пяти недель.

Эффективность адаптогенных препаратов усиливается при ежедневном употреблении 25-30 г "пчелиного хлеба" - ПЕРГИ в сотах и 100-150 г натурального МЕДА. Прием этих лекарств улучшает самочувствие, вызывает прилив бодрости и повышает половую активность.

ЯТРЫШНИК ПЯТНИСТЫЙ (кукушкины слезки). Применяется как возбуждающее средство при половой слабости. Берут 2-3 г высушенных и растертых в порошок клубней ятрышника, замачивают в небольшом количестве холодной воды, затем заливают 0,5 л кипятка, кипятят на слабом огне 10 минут, после чего настаивают 20-30 минут, процеживают и пьют по полстакана три раза в день, добавив 1 чайную ложку меда.

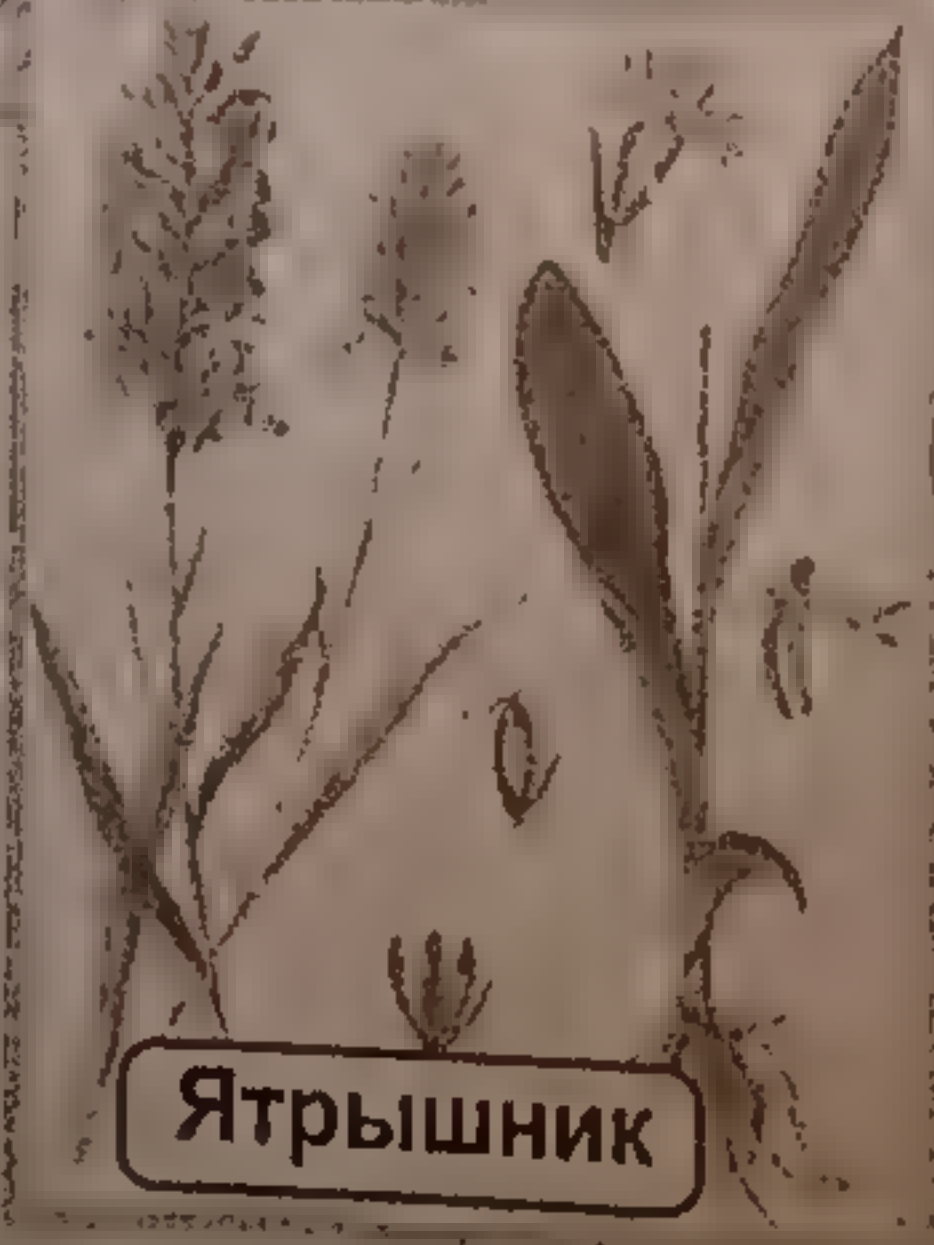
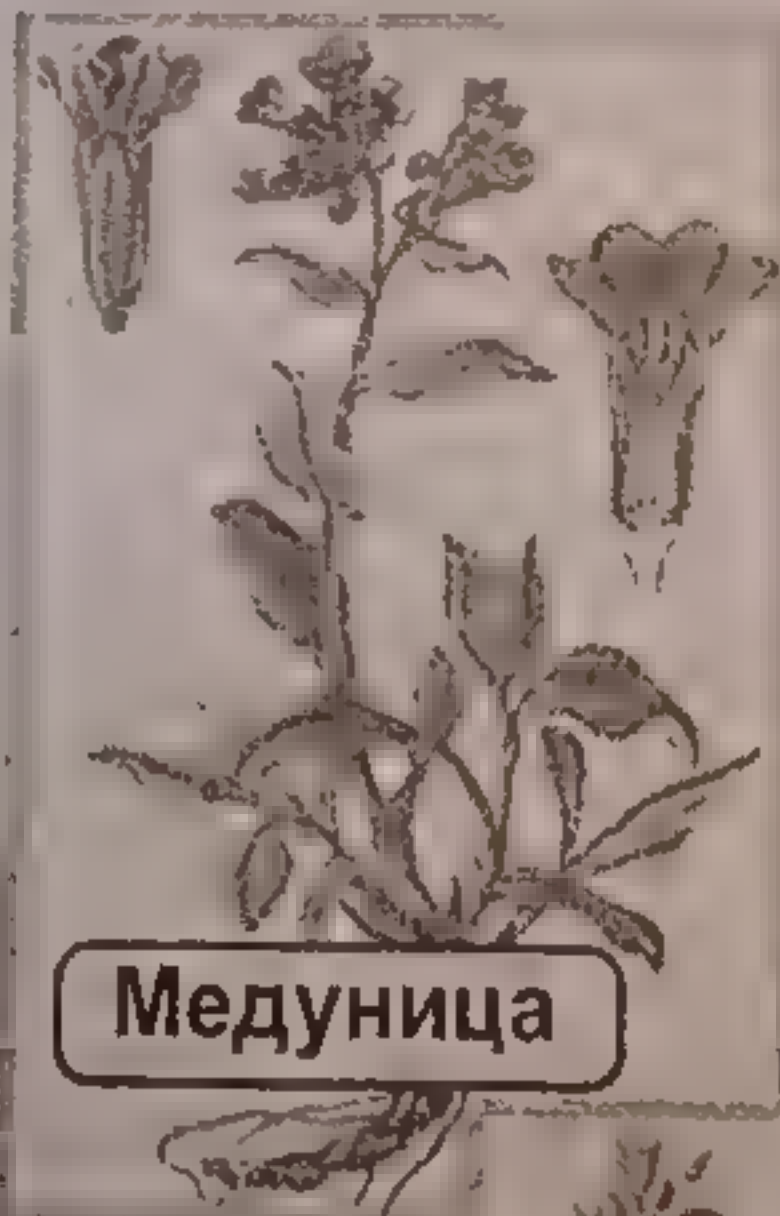
Витамин Е (токоферола ацетат). Для приема внутрь выпускают раствор витамина Е в масле - 5-, 10-, 30-процентный. В 1 мл

маслах (подсолнечном, хлопковом, облепиховом, соевом). Следует отдавать предпочтение ржаному хлебу. В нем в четыре раза больше витамина Е, чем в белом. Хорошо в питание включать проростки зерен пшеницы. Они содержат не только витамин Е, в них много аскорбиновой кислоты и витаминов группы В, а также комплекс других веществ повышенной биологической ценности. Как их приготовить?

Возьмите 50 г пшеницы (со временем количество ее можно будет довести до 100 г), промойте теплой водой и положите на блюдо, покрытое увлажненной льняной тканью. Затем зерна накройте другой влажной тканью (следите, чтобы зерна не высохли). Через сутки проклюнутся росточки. Промойте их и пропустите через мясорубку. Полученную кашу съедайте утром до завтрака, тщательно пережевывая. Регулярное

употребление проростков способствует нормализации обмена веществ, улучшает самочувствие, что важно само по себе, но главное в том, что проростки повышают мужскую силу. Каша заливается чаем с медом.

Е. Н. Чуваева,
г. Балахов
Саратовской
области





Золото-
тысячник

телями острого колита являются болезнетворные микроорганизмы - дизентерийные микроорганизмы, сальмонеллы, стафилококки, стрептококки и проч. Это за-

болевание вызывает застой содержимого кишечника, обильное отделение слизи и др. явления, нарушающие нормальную работу толстого кишечника.

Главные признаки острого колита: боль в животе, вздутие, понос, примесь слизи, а иногда и крови, в испражнениях. Общее состояние ухудшается, температура повышается. Продолжительность болезни от нескольких дней до 2-3 недель и более.

Хронический колит может развиваться при наличии очагов инфекции в желчном пузыре, поджелудочной железе и других органах, анатомически связанных с кишечником, а также при длительном однообразном питании, систематическом употреблении в пищу в большом количестве трудноперевариваемой пищи, злоупотреблением острой пищей, алкоголем.

Проявления хронического колита многообразны, зависят от тяжести, распространенности и стадии процесса.

В периоды обострения наблюдается плохой аппетит, тошнота, общее недомогание. Боли в животе не имеют четкой локализации, часто носят схваткообразный характер, сопровождаются сильными позывами к дефекации, отдают в поясницу, паховую область. Наблюдаются

поносы, чередующиеся с запорами, выделение слизи.

Если слизистые выделения окрашены кровью и имеют вид "малинового желе", необходимо срочно обследоваться у врача для исключения язвенного или опухолевого поражения кишечника.

КОЛИТ



Шалфей

К обострению колита чаще всего приводят: употребление пищевых продуктов, раздражающих толстую кишку или вызывающих аллергические реакции (маринадов, консервов, цитрусовых, капусты, огурцов и др.), переутомление, эмоциональные перегрузки, перегревание, прием больших доз антибактериальных препаратов.

При остром колите рекомендуется в течение 1-2 дней полное голодание, после чего постепенно переходить на обычное питание.

При колите отсутствует жировая оболочка кишок, и поэтому кислоты действуют непосредственно на их стенки. При этой болезни надо придерживаться диеты. Не ешьте свежего белого хлеба, жареного, не принимайте горячую и холодную пищу - только теплую. Не пейте кофе и фруктовые соки. Вообще ограничьте количество жидкости. Исключите салаты. Избегайте специй, приправ, соусов, пряностей. Не ешьте фрукты, овощи ягоды с семенами: помидоры, инжир и т. п.

Что можно есть? Отварную курицу, баранину. Отварные овощи без семян: чернослив, яблоки, груши - вареные, печеные, без шкурки. Желе,

кефир, молоко, пудинг, супы. Хлеб получерствый. Жиры в небольшом количестве. Перед едой выпейте стакан теплой воды.

Пейте настойку шиповника 3 раза в день после еды по полстакана. Нельзя принимать слабительные. Клизму можно поставить объемом не более 0,5 л.

При лечении колитов замочите на ночь 1 ст. ложку гречневой крупы на 10 ст. ложек воды. Утром сварите и съешьте (без соли и сахара). Можно пить чай. Курс лечения - два месяца.

Свежий капустный сок принимайте по 0,5-1 стакану в день за 30-40 минут до еды в течение месяца. Храните его при температуре не выше 10°C и не более одних суток.

СБОР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КОЛИТА

Золототысячник (травы) - 1 часть, ромашка (цветки) - 1 часть, шалфей (травы) - 1 часть, тысячелистник (цветы) - 1 часть.

По 1 ст. ложке отвара пейте каждые 2 часа 7-8 раз в день. Через два месяца промежутки увеличивайте.

Берут 3 столовые ложки высушенного измельченного корня пырея, заливают одним литром холодной воды, настаивают в течение 5-6 часов, после чего процеживают. Принимают по одной столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения 3-4 недели.

Этот настой помогает также и при катаре желудка, и при желчно-каменной болезни, а так же камнях в почках, туберкулезе легких.

1 ст. ложка листьев и корневищ земляники заливают двумя стаканами кипятка, кипятят 15 минут на слабом огне в закрытой посуде. Пьют по четверти стакана 3-4 раза в день перед едой.



НАРОД
ИНТЕРЕСУЕТСЯ
И СОВЕТУЕТ...

ТРАВЫ
ПРИ МЕТБОРИЗМЕ

Полезны и некоторые пряности: базилик, тмин, орегано, кориандр, майоран (он также снимает спазмы кишечника и женских органов), мята (в салат), кардамон (можно добавлять в кофе), чай из фенхеля и аниса.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ
ПОЧЕК
И ПОЧЕЧНЫХ
ЛОХАНОК

50 г семени льна, по 20 г листьев крапивы двудомной и молодых листьев березы, 10 г листьев земляники. Часть смеси залить 20 частями кипятка и дать настояться. Когда остынет, добавить мед по вкусу и пить по полстакана теплым 3-4 раза в день.

КОРЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ

Хорошо помогает хрен при радикулите и болях в суставах. Но, чтобы увеличить его лечебный эффект, надо натирать больные места кашицей из измельченных корней растения за несколько минут до посещения бани: натрите хорошенько, чтобы по телу пошло тепло и в парилку!

Если вы страдаете гипертонией, то вам тоже поможет хрен. Вскипятите 1,5 л воды, почистите и порежьте на мелкие кусочки 500 г корней хрена, опустите их в кипящую воду и поварите 1-2 мин. Процедите отвар, пока он будет теплым. Затем добавьте 1 ст. меда и хорошо перемешайте. Принимайте смесь по 100 г 3 раза в день после еды.

ФИЗКУЛЬТ-УРА!

НЕМНОГО ОБ ОСАНКЕ

Осанка человека дает много информации о человеке, о его физическом развитии, о состоянии здоровья и даже о его самочувствии и настроении. Лично я помню, как мама постоянно напоминала мне про мою "позу шахматного коня" в детстве. И говорила: "Горб - это состояние души. У тебя что, душа горбатая?" Как-то сразу хотелось выпрямиться и доказать, что это неправда. На самом деле, попробуйте расстроиться или еще того сложнее - расплакаться, если вы стоите прямо, гордо подняв голову, открыто глядя перед собой. Не получилось? Вот и славно!

Человек с прямой спиной вызывает у нас впечатление очень уверенного в себе и удачливого, гордого и уважаемого. А вот человек сутулый кажется нам неуверенным, постоянно в каких-то проблемах, невезучего, в плохом настроении... Сутулая спина вызывает ощущение гордости человека всему и всем.

С точки зрения восточной медицины тело человека пронизано такими своеобразными "каналами", через которые проходит энергия космоса. Без этой энергии нам жить очень тяжело: мы быстро устаем, часто бодем, ничего не получается, нет удачи и все, за что бы мы ни взялись, заканчивается далеко не так, как нам хотелось бы. Именно по спине, особенно в верхней ее части проходят основные и самые важные энергетические каналы. Сутулясь, мы перекрываем их и лишаем себя чистой и необходимой нам энергии.

Как узнать, когда мы стоим правильно? Есть пять точек, которые должны находиться примерно на одной линии (в положении стоя):

• мочки ушей, • плечи, • кисти, • тазовые кости, • колени.

Упражнение для укрепления мышц спины.

1. Исходное положение: лежа на животе, руки сложить в замок на затылке.

2. Поднимаем верхнюю часть тела (плечи и грудь) от пола.

3. Выполняем так 3 раза по 10 повторов каждый раз, между подходами отдыхаем около одной минуты или сколько нужно.

Выполняйте это упражнение так, как вы можете. Если не получается по 10 раз (чувствуете боль или усталость) выполняйте столько раз, сколько получается без испытывания боли (например, 5 раз или 7...) Через несколько дней увеличьте количество повторений на одно поднятие больше. И так потихоньку доберетесь до 10.

Усложненный вариант (к нему можно пе-

реходить через две-три недели регулярного выполнения первого упражнения).

1. Исходное положение: лежа на животе, руки сложить в замок на затылке.

2. Вместе с верхней частью тела поднимаем и ноги.

3. Выполняем так 3 раза по 10 повторов каждый раз.

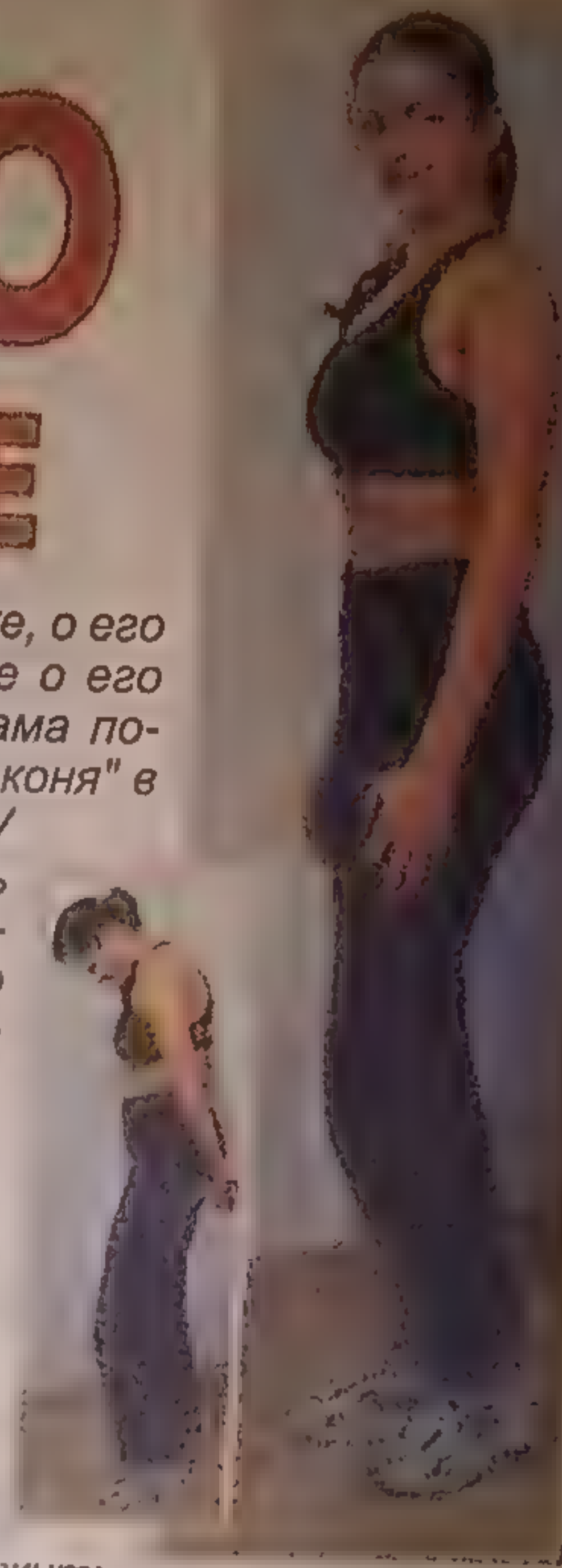
После выполнения упражнения обязательно растянуть мышцы спины:

1. Исходное положение: сидя на полу, просунув руки под коленями.

2. Выгибаем спину назад как можно сильнее. Задержаться в таком положении на 10 вдохов-выдохов.

И еще маленькое добавление про осанку: посмотрите, на какой фотографии кажется стройнее фигура?

Ирина Грабина



ОТВАРЫ ОТ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Здравствуй, уважаемый "Лекарь". Эти отвары помогут при бронхиальной астме. Смешать 2 кг овса, 200 г свежих листьев алоэ, 200 г коньяка и добавить мед. В эмалированной посуде залить эту смесь 5 литрами воды и на 3 часа поставить в духовку (температура для выпечки хлеба). Процедить, отжать и еще добавить по 200 г алоэ, коньяка и меда. В духовке довести до кипения и сразу вынуть. Остудить, процедить и отжать. Оба отвара держать в прохладном месте. После легкой еды принимать 3 раза в день. Курс лечения - 2-4 месяца. Иногда достаточно даже двух недель. Желательно пить минеральную воду "Боржоми" и принимать "Фитиц" по 1 таблетке 3 раза в день после еды, а на ночь по 2 таблетки "Фосфена".

З. С. Иванова, г. Саратов

ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛУДКА

Рецепт от хронических гастритов с пониженной секретацией и от язвы желудка

Здравствуй, сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Попробуйте вот такой рецепт, и вы забудете про болезни желудка. Лист березы - 3 части, корневище девясила высокого - 2 части, трава зверобоя - 4 части, семя льна посевного - 2 части, корень ревеня тангутского - 3 части, трава сушеницы топяной - 3 части, цветки календулы - 3 части, плоды укропа - 1 часть, лист черники - 2 части. Залить 2-3 ст. л. этой смеси 2,5 стаканами кипятка (желательно в термосе), настоять 6-8 часов. Принимать весь процеженный настой в 3 приема до еды за 20-30 минут.

Если нет для сбора всех трав, то используйте лен посевной (слизь из его семян обволакивает больные места желудка, защищая его от желудочного сока), сушеницу топяную (снимает воспаление), зверобой (силен против микробов, останавливает кровотечение, помогает заживить поврежденные ткани). Эти три травы можно купить в аптеке.

С уважением - Валентина Степановна
Колесникова, г. Ульяновск

ВОСПАЛЕНИЕ ЯИЧКА (ОРХИТ)

Здравствуй, дорогие читатели "Семейного лекаря". Я пишу для того, чтобы помочь облегчить страдания больным, у которых воспаление яичка (орхит). Воспаление яичка возникает часто как осложнение инфекционных заболеваний (гриппа, туберкулеза, гонореи) либо при травме мошонки.

Болезнь развивается бурно: резко повышается температура, яичко увеличивается, становится плотным и резко болезненным. При появлении этих симптомов следует обратиться к врачу и строго выполнять его рекомендации, в противном случае развитие воспалительного процесса может привести к гибели яичка.

При воспалении яичка необходимо соблюдать постельный режим и носить суспензорий (специальную поддерживающую повязку для мошонки). После снижения температуры и уменьшения воспалительных явлений следует продолжать носить сус-

пензорий или тесные трусы (плавки).

Временно, до разрешения врача, запрещается половая жизнь. Ношение суспензория обеспечивает покой, уменьшает натяжение семенных канатиков и застой крови в их венах. Суспензорий представляет собой полотняный или трикотажный мешочек, прикрепленный к матерчатому поясу. Мешочек должен плотно облегать мошонку, не сдавливая ее.

Суспензорий можно заменить повязкой из 2 слоев марли шириной 25-30 см и длиной 80 см; для полового члена прорезать отверстие. Пояс и тесемки сделать из марлевого бинта. Суспензорий обычно надевают утром, не вставая с постели, и снимают на ночь. Если он накладывается на мошонку поверх асептической мазевой или другой повязки, то его снимают только при перевязках.

При необходимости полового воздержания поможет следующее средство. Цветки хмеля обыкновенного (100 г) залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут и процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день при чрезмерной половой возбудимости.

Алексей Фокин, г. Самара

РЕЦЕПТ ОТ УСТАЛОСТИ

Дорогие читатели "Лекаря". Если вас замучила усталость, воспользуйтесь моим советом. В стакан обычной холодной воды добавьте столовую ложку уксуса и протрите этой водой кожу. Полотенцем не пользуйтесь. Дайте телу обсохнуть на воздухе - и сразу почувствуете прилив сил необыкновенный. Я сама этим средством пользуюсь при сильной физической усталости в конце дня - и снова готова свернуть горы, такой прилив энергии.

А вообще при переутомлении очень полезно утром и вечером пить такой коктейль: полстакана сока свежих яблок, полстакана сока свежей капусты, столовая ложка лимонного сока и чайная ложка рубленой мелко петрушки.

При тошноте и рвоте поможет настойка сухих лимонных корок: 3-4 ст. л. мелко нарезанных корочек (с верхом) залить на 3 недели крепким самогоном или водкой, чтобы их покрыло на два пальца. Готовую настойку пьют по 1 ст. л. за 10-15 минут до еды 3 раза в день.

С уважением - Елена Ивановна,
г. Нижний Новгород

ЧАЙ БОДРОСТИ

Дорогие читатели "Семейного лекаря". Хочу вам рассказать про чай бодрости. Пью его уже 6 месяцев и прекрасно себя чувствую. У меня улучшился сон, успокоились нервы, я с легкостью стал браться за любую работу, а самое главное - каждый день прекрасное настроение. Так я себя не чувствовал уже много лет.

Этот чай готовится из трав и листьев. В его состав входят лист березы, лист малины, кора крушины, плоды рябины, лист лапчатки гусиной, трава спорыша, мята. Берется на 1 стакан кипятка по 1 г высушенного и измельченного каждого компонента.

Пить лучше в холодном виде 1-2 раза в день. Очень рекомендую этот поистине волшебный напиток.

В. К. Романов, г. Новосибирск

ЛЕЧЕНИЕ ЦИСТИТА ПШЕННОЙ ВОДОЙ

Дорогой "Семейный лекарь". Часто мучаюсь из-за цистита, простужаюсь моментально, хоть тепло на улице, хоть холодно. И это постоянное желание сходить в туалет, а сами знаете, ничего при этом не получается, и испытываю только рези и боль внизу живота. Как можно лечить этот недуг при помощи народной медицины?

О. Дашина, г. Саранск

Промыть пшено (мыть крупу до тех пор, пока вода не будет светлой и прозрачной), ложкой взболтать воду с крупой до белесого состояния и пить по половине стакана 3-4 раза в день две недели. Пить воду до еды или после еды - значения не имеет.

Употреблять ягоды вишни, черешни в большом количестве. Пить чай с вишневым или черешневым вареньем ежедневно три раза в день больше недели. Если нет варенья, можно заваривать вишневые веточки или сухие хвостики ягод.

*С уважением - Любовь Ивановна Худякова,
г. Самара*

ВАРИКОЗКУ ЛЕЧИТЬ - ЗНАЧИТ БЫСТРО ХОДИТЬ

Здравствуй! Прошу вас, посоветуйте пожалуйста, как лечить варикозную болезнь вен, не прибегая к операции. Я уверена, что это не только моя личная проблема, но и многих, многих женщин. Ваша газета помогает многим людям, возвращает их к радости жизни. Спасибо вам за это!

Лена, г. Нижний Новгород

Компресс: камфорный спирт, уксус 9%, тройной одеколон (спирт 9%), марля, пергаментная бумага. Смочить марлю теплой водой, затем хорошо отжать. Положить марлю в ладонь, побрызгать ее камфорным спиртом, тройным одеколоном и уксусом. Этот кусок марли покачать между ладонями как шарик, чтобы смешать все компоненты. Если слишком мокрая марля, отожмите ее. Этой марлей обмотайте варикозные вены, сверху положите пергаментную бумагу, а затем обмотайте старым, но чистым шерстяным платком. Завязать бинтом и лечь спать. Утром все снять и вымыть теплой водой с хозяйственным мылом те места, где были компрессы. И так чередовать: один день компресс на правую ногу, а на другой день - на левую ногу. Если на коже появится шелушение, то надо сделать перерыв на 1-2 дня. Компрессы нужно делать до тех пор, пока кожа не станет снова гладкой, без накрученных синих тромбированных вен.

Уже после первого компресса вы на утро почувствуете облегчение при ходьбе. Главное не лениться, тогда достижение успеха 100%. Не соглашайтесь на операцию - она не всегда эффективна.

Дорогие читатели! Для лечения варикоза нужна сила воли, вера и терпение. Ищите тройной одеколон. В нем 9% спирта, а наш "Тройной" содержит 55-65% спирта, и может только навредить, а не помочь.

Варикоз - это заболевание вен, оно развивается постепенно, преимущественно поражаются подкожные вены. Развитие варикозного расширения вен на ногах способствует затруднению оттока крови вследствие закупорки (тромбирования) вены сгустком крови, как

результат длительного пребывания на ногах. Чаще поражаются нижние конечности. При этом расширенные вены просвечиваются, либо набухают под кожей в виде извитых, так называемых варикозных узлов.

В процессе развития болезни в пораженных местах на коже появляются темно-коричневые и бурые пятна. Нарушение питания кожи может привести со временем к возникновению трофических язв.

Хороший лечебный эффект на день дает бинтование эластичным бинтом. Бинтовать начинают от основания пальцев стопы, и заканчивают на колене или нижней трети бедра, оставив пятку открытой. Бинт необходимо накладывать утром, не вставая с постели, на слегка приподнятую ногу, стопа должна быть поднята под прямым углом к голени. Можно использовать эластичный чулок. А на ночь делать компрессы, если варикоз без язв.

Всем добрым людям желаю здоровья, счастья, удачи, терпения. Кто сеет добро - добро получает.

В. П. Семенова, г. Москва

ДЛЯ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ ОТ КАШЛЯ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". У меня маленький ребеночек, грудничок. Малыш очень слабый, и часто простужается, бывает кашель. Как его лечить, не хотелось бы использовать таблетки и микстуры. Посоветуйте, как быть.

*С уважением, Ольга Жридова,
Волгоградская обл.*

Для грудных детей от кашля: к столовой ложке майского меда добавить 2 ст.л. анисового масла и щепотку соли в стакан воды, довести до кипения, процедить и охладить. Принимать по 1 ч.л. 4-5 раз в день.

При болях в груди смешать морковный сок с медом в таких соотношениях: морковного сока 2/3 стакана, меда 1/3 стакана и 1 ст. л. лимонного сока. Все смешать и давать ребенку по 2 ч. л. 4 раза в день и перед сном.

*С уважением - Василий Андреевич Базик,
г. Саратов*

ПИОН - СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЙ ЧЕМПИОН

Здравствуй, "Лекарь". Часто беспокоят боли в сердце. Как лечить этот недуг, даже не представляю. Вся надежда на вашу газету.

Афанасий Вертухов, Московская обл.

Сердечные боли лечу настойкой пиона. Годятся растения всех цветов. Когда цветут цветки, то не сразу их срывать, а пусть поцветут дня 3-4. С утра их сорвать, выложить на ткань, чтоб убежали букашки, а потом положить в банку полностью весь цветок, не только лепестки. Не сильно набивать. Залить крепким самогоном, закрыть плотной капроновой крышкой и поставить в темное место на 2 недели.

Настой должен быть коричневый. Если сильно темный, добавить водки. Пить первую неделю по десертной ложке 3 раза в день, а дальше по столовой ложке 3 раза в день перед едой, запивая водой. Курс лечения - 21 день, после перерыва 7-10 дней повторить.

*С уважением - Неля Ивановна Кащишена,
г. Ульяновск*

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).

КАК ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ ОТНОСИТСЯ К МЕТОДИКЕ БУТЕЙКО? МОЖНО ЛИ ПРАВОСЛАВНОМУ ЧЕЛОВЕКУ ЛЕЧИТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ ЭТОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ? НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ НАЗАД Я ПРОБОВАЛА ЗАНИМАТЬСЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ, НО У МЕНЯ ВОЗНИКЛИ СЕРЬЕЗНЫЕ СОМНЕНИЯ В ПРИЕМЛЕМОСТИ ЭТОЙ ГИМНАСТИКИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРАВОСЛАВИЯ. ГИМНАСТИКА ПО БУТЕЙКО, КАК МНЕ КАЖЕТСЯ, НЕ НЕСЕТ НИКАКОЙ ФИЛОСОФСКОЙ НАГРУЗКИ, НО, МОЖЕТ БЫТЬ, Я ЗАБЛУЖДАЮСЬ?

ТАТЬЯНА.

Спаси Господи, Татьяна за вопрос.

Много лет врач-физиолог Бутейко работал над поиском закономерностей в развитии заболеваний. И, наконец, в 1985 году приказом Минздрава СССР дыхательная гимнастика по Бутейко была официально внедрена в медицинскую практику.

В основе его гимнастики лежит волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД). При ее выполнении усилием воли поддерживается чувство нехватки воздуха, реже становится частота и уменьшается глубина дыхательных движений, в результате чего в крови увеличивается содержание углекислого газа.

Итак, доктор Бутейко считает, что именно избыточная вентиляция легких ("глубокое дыхание") по отношению к потребностям метаболизма приводит к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета, появлению аллергии. Развиваются заболевания не только дыхательной системы, но и сердца, желудочно-кишечного тракта, заболевания, которые официальная медицина рассматривает как отдельные и не связанные между собой.

Один из продолжателей дела Бутейко, доктор Искумов, говорит уже о дыхательной гимнастике как о восстановлении естественного дыхания и стимуляции организма углекислым газом. Он признает недостатки в методике Бутейко, говоря, что повышение концентрации

КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ?



углекислого газа при ВЛГД достигается дорогой ценой - ценой кислородного голодания и стрессовой реакции. Именно этим объясняется большое число обострений. Но у Искумова можно найти и теоретическое обоснование дыхательной гимнастики. И опять - корни на востоке.

Дыхательные гимнасты вспоминают, что Будда говорил: "Осознавайте ваше дыхание, когда оно идет внутрь и когда оно идет наружу, ...когда вы ежесекундно отслеживаете свое дыхание, ...вы вдруг внезапно осознаете, что дыхания нет, и придет момент, когда вы почувствуете, что дыхание не выходит и не входит. Дыхание прекратилось полностью. В этой остановке - благодетельность". Имеющий уши да слышит.

Но наиболее важным для понимания сути дыхательной гимнастики является вопрос о чистках организма.

Снова обратимся к авторам: "Углекислый газ способствует восстановлению нормальной вязкости коллоидных растворов организма и разжижению слизи. Такая разжиженная слизь с растворенными в ней шлаками легче выходит из клеток в кровь и лимфу, а оттуда удаляется через слизистые поверхности. Поэтому при повышении содержания углекислого газа в организме могут происходить так называемые чистки - массивные выделения слизи через слизистые поверхности. Занятия дыхательной гимнастикой могут сопровождаться и так называемыми "пси-

хическими чистками". Во это время, очевидно, происходит стирание "застойных очагов" - уничтожается эмоциональная память о неприятностях. После них пациент отмечает положительные сдвиги в эмоциональном фоне - появляется жизнерадостность, уверенность в себе. Смягчению психических чисток хорошо помогают релаксация и лечебная хатха-йога."

Видишь, главная цель дыхательной гимнастики - чистка организма. Опять жесткий материализм, прикрытый дымовой завесой буддизма. Болезнь, оказывается, результат засорения организма шлаками. Выведи их и будешь здоров. А посмотри как растет младенец во утробе матери. Кислород поступает с материнской кровью, углекислота выводится ею же. Анемии беременных - наиболее частое заболевание, и первое лечение его - восстановление гемоглобина для лучшего снабжения кислородом растущего организма и выведения углекислого газа. Дивны дела Твоя, Господи! Бутейко же предлагает огонь жизни не поддерживать кислородом, а тушить углекислым газом.

Стоит ли мудрствовать лукаво? Дыши глубоко, очищая не плоть только, но и душу слезами покаяния, и Господь даст здравие, если это полезно для спасения твоего в вечности.

**Иерей Валерий
Бахтин.**

Как-то днем, сам не зная зачем, включил телевизор. Там по НТВ шло очередное ток-шоу. Молодая женщина перед кучкой молодых оболтусов рассказывала в телекамеру на всю страну, как совсем недавно из-за любимого человека она бросилась в окно с четвертого этажа. И едва выжила, отделавшись переломами. Хотела такой вот "красноречивой смертью" вернуть его любовь.

- Юрасик, вернись!.. - крикнула она в зал.

Потом молодые люди по очереди стали восхищаться поступком "героини". Один дошел до того, что признал: да, это смелый шаг, и он бы на месте "Юрасика" возвратил отчаянной девушке свою любовь. Пусть даже и посмертно... Другой сказал, что для любого мужчины "лестно", когда девушка из-за него стремится покончить жизнь самоубийством...

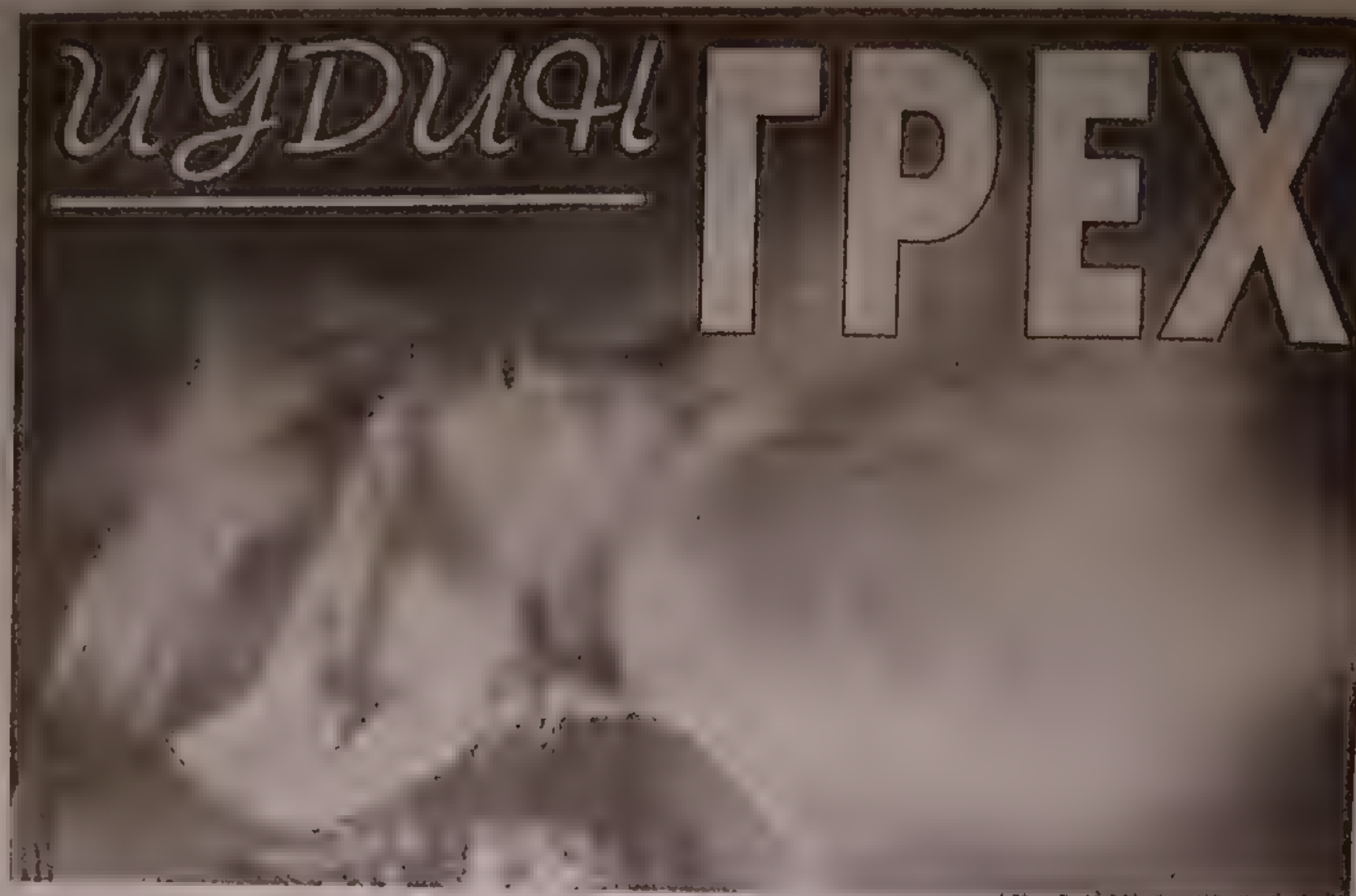
Эти жуткие в своей откровенной бесстыдности кадры заставили вновь задуматься над страшной проблемой самоубийств. Вот уже даже прямая реклама этого страшного греха стала возможной - и потому имеем ли мы право об этом молчать?

... Родственница друга детства повесилась у себя в коридоре. Не пожалела и тринадцатилетнего сына, который пришел из школы и первым увидел в квартире лицо матери с неестественно болтающимся языком...

"Она в последние годы все время раскладывала карты таро, - с болью в голосе сказал мне друг. - Они ей указывали, что делать в этот день, в другой... Без этих карт она уже ни на что не могла решиться. Видно, в тот день ей и выпал ДЖОКЕР... Карты эти я сжег. А в ящике стола обнаружил довольно большую сумму денег. На работе у нее дела ведь шли хорошо... Нет, не понимаю..."

Старый приятель рассказывал мне, как после развода и "дележки" детей он лег на матрац на крохотной кухне и... пустил газ из всех четырех конфорок. Дверь и форточка были закрыты. "Жить мне оставалось недолго, - вспоминал он. - Сознание начало мутиться. Какие-то сны начались наяву. Вдруг я понял, что уже настолько ослабел, и мне легче нырнуть ТУДА, чем вернуться к жизни... И вот я не просто понял, а почувствовал, осознал, что самоубийство идет не от

силы, а как раз от слабости. Источни-



ком этого страшного поступка является слабость, трусость и нерешительность. И потому я решил... вставать. Это было сложно, сознание и воля были уже словно и не мои. Если т у д а оставался лишь шаг, то до конфорки надо было сделать четыре... Но я все же встал - я ведь не хотел быть даже перед собой слабаком... И выключил те конфорки".

Несколько лет назад сын моей знакомой повесился на дверной ручке. Мать с отцом не пустили его, 22-летнего студента, на какую-то вечеринку. Мать в своей комнате молилась о сыне, а он в это время прилаживался к петле. Местный Архиепиеей в отпевании отказал. Пришедшие на поминки кушали пироги и желали висельнику... "Царствие Небесное", чтобы хоть немного утешить потерянных от горя родителей. Но горе по-прежнему слепило им глаза.

Что-то случилось с обществом, раз возможны стали такие ток-шоу. Раз "Клуб самоубийц" на интернет-сайте открыто вербует в свои "пожизненные" члены. Раз жизнь в сознании уже достаточно многих становится страшнее самой смерти...

В уголовный кодекс нужно бы ввести статью за "попытку к самоубийству" - и судить как преступников, посягавших на жизнь. Но и это решившихся вряд ли остановит. Общество наше становится обществом, в котором поощряется смерть. И аборты, наркотики, водка - далеко не единственные ее атрибуты. Сам воздух нашей культуры проникнут некрофилией. Смерть изображается как выход из любых сложных жизненных ситуаций. А с запада еще что-то зловещее бормочут нам об эвтаназии... Есть таинственная связь иудина гре-

ха - богопредательства - и самоубийства. В самом акте самоубийства есть предательство Бога. Отказ от Него, уже окончательный. Что-то, значит, случилось с "солью земли", раз уже и среди верующих иногда случается (хотя и весьма редко!) эта напасть. Любить жизнь, что ли, становится все труднее? Или иудин грех, которым повязаны все мы - потомки отвергших Царя Небесного и убивших Царя земного, - тянет все общество в марево страшных конвульсий... И как выйти из этого заколдованного круга небытия - чтобы солнечный свет ре-з-анул по глазам и по душам. Чтобы стало СВЕЖО в нашем доме, в нашей стране... Чтобы снова стало модно не умирать, но жить. Не сдаваться, но бороться. На месте героической гибели "за други своя" Валерия Грушина, на далекой и северной реке Уде на скале выбиты такие слова: "Если жив еще - борись, полумертвый - продвигайся". Но не только к земным - пусть даже и самым высоким целям, а - в Царствие Небесное. Которое покупается не предательством, не трусостью, но мужеством и свободой.

...Вдруг на экране задвигались и запрыгали человечки. Все смеются, поздравляют друг друга. "Юрасик" с цветами ждет девушку возле дверей телестудии. Парни, только что мычавшие про "поэтику смерти", оказались симпатичными студентами. Это, оказывается, не ток-шоу, а какой-то очередной сериал, в котором "ток-шоу" лишь изображалось на экране. И страшная серия эта далеко не последняя. Есть еще время и строить жизнь, и любить...

А. Е.

ПОМОЩЬ СВЫШЕ

МИР ВАМ, БРАТИЯ САНАКСАРСКОГО МОНАСТЫРЯ!

Пишет вам раба Божия Екатерина. Хочу сообщить случай чудесной помощи мне, грешной, от преподобного отца Феодора Санаксарского.

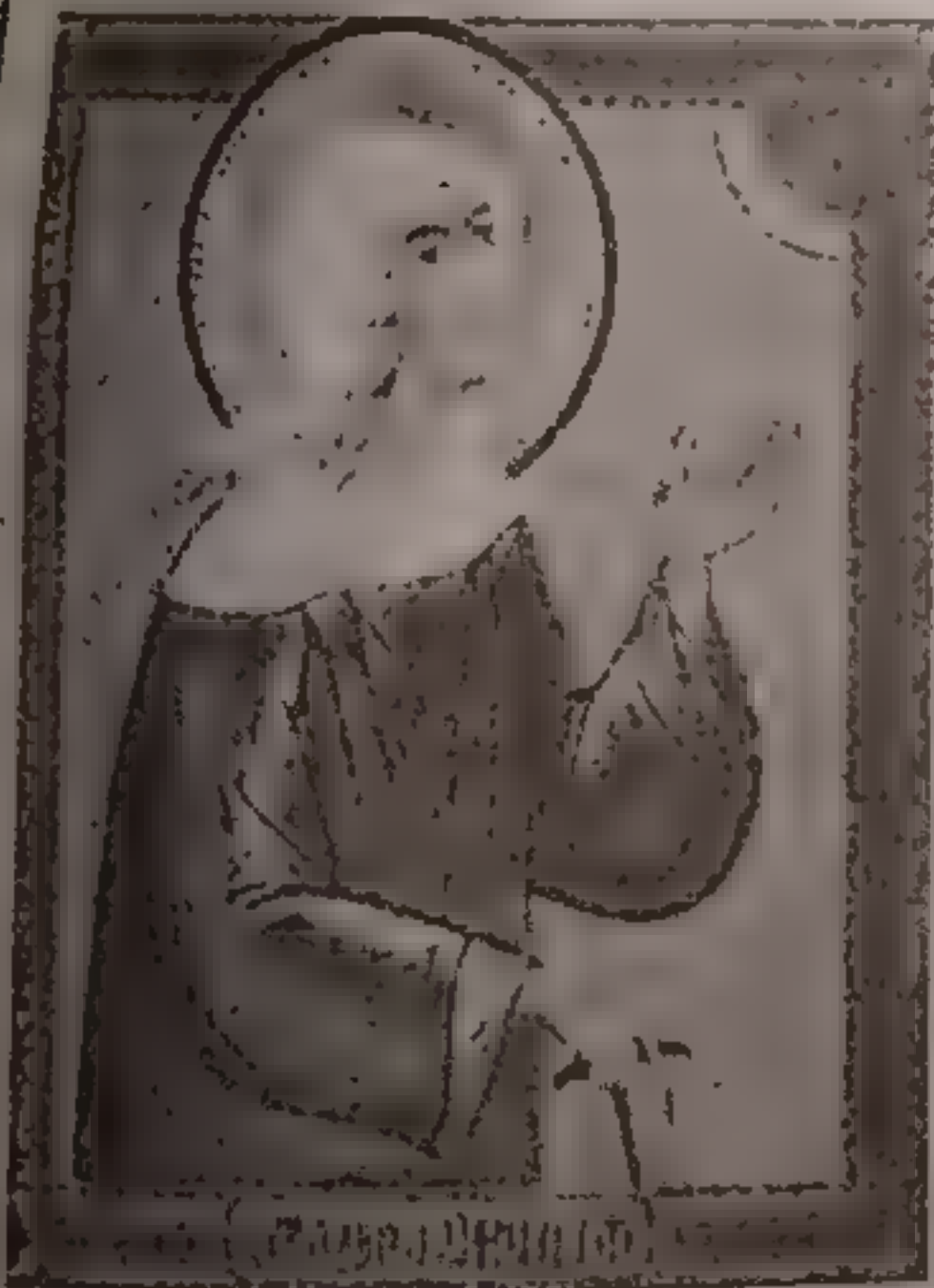
Я работаю на двух работах и подрабатываю швеей дома. И взялась сшить безрукавки для монастыря, хотелось чем-то помочь вашей обители, так как деньгами помочь не получается. И вот шила и боялась, что не успею сшить к сроку, то есть к дню отправления в паломническую поездку, а нужно было 30 штук, хотя я и профессиональная швея, но машинка у меня очень старая. Очень я переживала и просила помощи Божией в этом деле. И вот, я не знаю, что это было за видение, вам судить, но помощь мне была оказана. Вижу себя как будто в комнате, входит преподобный отец Феодор, в черной монашеской одежде, положил руку свою мне на голову и сказал: "Благословляю тебя, не переживай, ты все успеешь сделать". И я сразу успокоилась, мир воцарился в душе. После этого я на развалюхе-машинке стала шить очень быстро, и все спорилось у меня. Я по четыре безрукавки в день сши-

вала - это кроме того, что делала основную работу и заказ дома, да еще сторожем подрабатывала. Я и не предполагала, что смогу поехать с группой в паломническую поездку, собиралась передавать безрукавки с своей подругой, потому что денег на поездку у меня не было, - и вдруг чудо совершилось: меня взяли бесплатно добрые люди. И что еще удивительно: один заказ домашний (ребенку брюки к 1 сентября) я не успевала выполнить, группа должна была уже выезжать, безрукавки-то были готовы, а я как же? Так поездку внезапно отложили до следующего дня, этого вполне хватило доделать заказ. Вы знаете, такой объем работы, что я проделала в те дни, невозможен для одного человека, вдобавок скажу, что мне делали когда-то операцию на сердце (был врожденный порок), так что здоровье мое слабое. А тут и про болезни свои забыла, всё спорилось под руками. И я уверена, что мне помог во всем преподобный отец Феодор Санаксарский, который заботится о своей братии. Знаете, я как помолюсь ему, о чем попрошу - он мне помогает во всем. У меня теперь есть



и вода святая из его источника (набрала, когда была в монастыре), она так помогает. Простите, Христа ради, если что неумело пишу. Я когда вспоминаю об этом, очень волнуюсь. До сих пор вспоминаю о таком подарке, который сделал мне преподобный отец Феодор - посетить его святую обитель. Знаете, я не заслужила всё-таки этого. Все те дни поездки я чувствовала себя очень счастливой. До сих пор всё это душу согревает.

Раба Божия Екатерина.
Марова Е. И.,
г. Саратов.



И БОЛЬ ПРОШЛА...

"У нас тебя не вылечат," - и посоветовала съездить в Троице-Сергиеву Лавру. Так я постепенно пришла к Богу. Часто ездила в Лавру, была на отчитках, но исцеления не происходило.

В 1990 году я гостила у своей сестры в Санкт-Петербурге, и она предложила сходить в часовню блаженной Ксении. Придя туда, я сперва сомневалась: "Чем она мне поможет?" Но именно через блаженную Ксению почувствовала я чудотворящее милосердие Божие. В часовне познакомилась я со старицей Екатериной, которая сказала мне: "Тебя вылечат в мужском монастыре, ты приедешь совершенно другая". Эти

слова я запомнила на всю жизнь. Через год приехав в родной Темников к родителям, я ходила молиться в храм, и местный батюшка посоветовал мне посетить возрождавшийся Санаксарский монастырь и могилку отца Феодора Ушакова. И вот здесь-то и начали сбываться слова старицы Екатерины об исцелении. Благодатным заступничеством перед Господом старца Феодора я полностью избавилась от своей болезни. Теперь Санаксарский монастырь и могилка старца Феодора - родное для меня место, куда я постоянно езжу за духовной помощью и поддержкой. Продолжаю бывать и в Петербурге и все-

гда благодарю Ксению блаженную. А матушке Екатерине в память об исцелении подарила брошюру "Жизнеописание и наставления старца иеромонаха Феодора Ушакова, восстановителя и настоятеля Санаксарского монастыря", изданную в г. Темникове в 1992 году.

В июне 1995 года застала матушку в глубокой скорби после потери сына Игоря. По ее просьбе, приехав в Санаксарский монастырь, заказала сорокоуст о его упокоении.

С уважением и признательностью,
Колчанова Елизавета,
Московская область,
город Можайск

Многие годы я страдала тяжким недугом, который выражался в сильных головных болях. Лечилась у врача-невропатолога. Была неверующей. Однажды обратилась к экстрасенсу, и там со мной случился припадок - тело стало корежить судорогами. Очень мне было плохо. Наконец, однажды лечащий врач мне сказала:

Чудеса Божии



ЛЕЧЕБНОЕ ЧАЕПИТИЕ

желчегонным действием, полезен при малокровии.

Чай из сушеных листьев черной смородины способствует выведению из организма избытка щавелевой кислоты, поэтому считается хорошим средством при ревматизме и подагре. Для этого пять столовых ложек сухих листьев залейте 1 л кипятка, настаивайте 40-60 минут в термосе. Пейте полученный чай горячим по 5-6 стаканов в день. Можно использовать его в виде компрессов при различных сыпях и кожных заболеваниях.

Чай из сушеных ягод черной смородины - мощное профилактическое средство против инфекционных заболеваний.

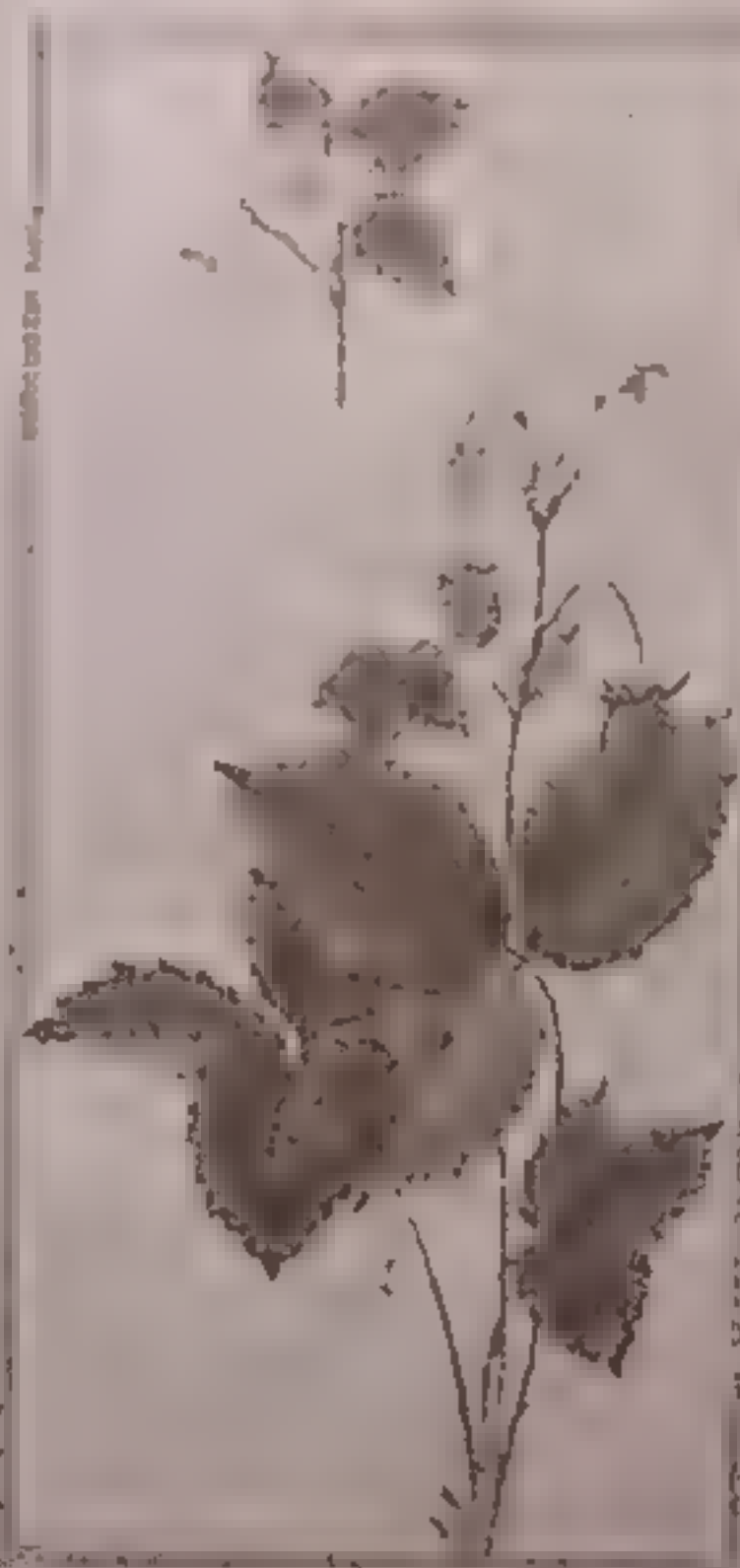
Сушеные листья вишни нужно заваривать кипящим молоком - это отличное средство при желтухе.

Чай из сушеных листьев земляники прекрасно утоляет жажду, имеет приятный вяжущий вкус с нежным ароматом. К тому же он обладает ранозаживляющим действием, усиливает деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ в организме, содержит большое количество витамина С.

Чай из сушеных ягод земляники - прекрасное средство при заболеваниях сердца, печени и почек, богатый источник витамина С, полезен при малокровии и сахарном диабете.

Чай из сушеных листьев малины используют как противовоспалительное средство при заболеваниях дыхательных путей, при гастритах, энтеритах. 4 чайные ложки сушеных листьев заварите двумя стаканами кипятка, процедите и пейте по полстакана 4 раза в день. Теплым чаем из листьев малины можно полоскать горло при ангинах, полость рта при стоматите.

Чай из сушеных ягод малины используется как потогонное средство при простудных заболеваниях. Полезен он как профилактическое и лечебное средство при нарушениях обмена веществ, особенно при недостатке витамина D. Для приготовления лекарственного чая 2 столовые ложки сухих ягод заварите в стакане кипятка, настаивайте 15-20 минут, процедите и пейте в горячем виде.

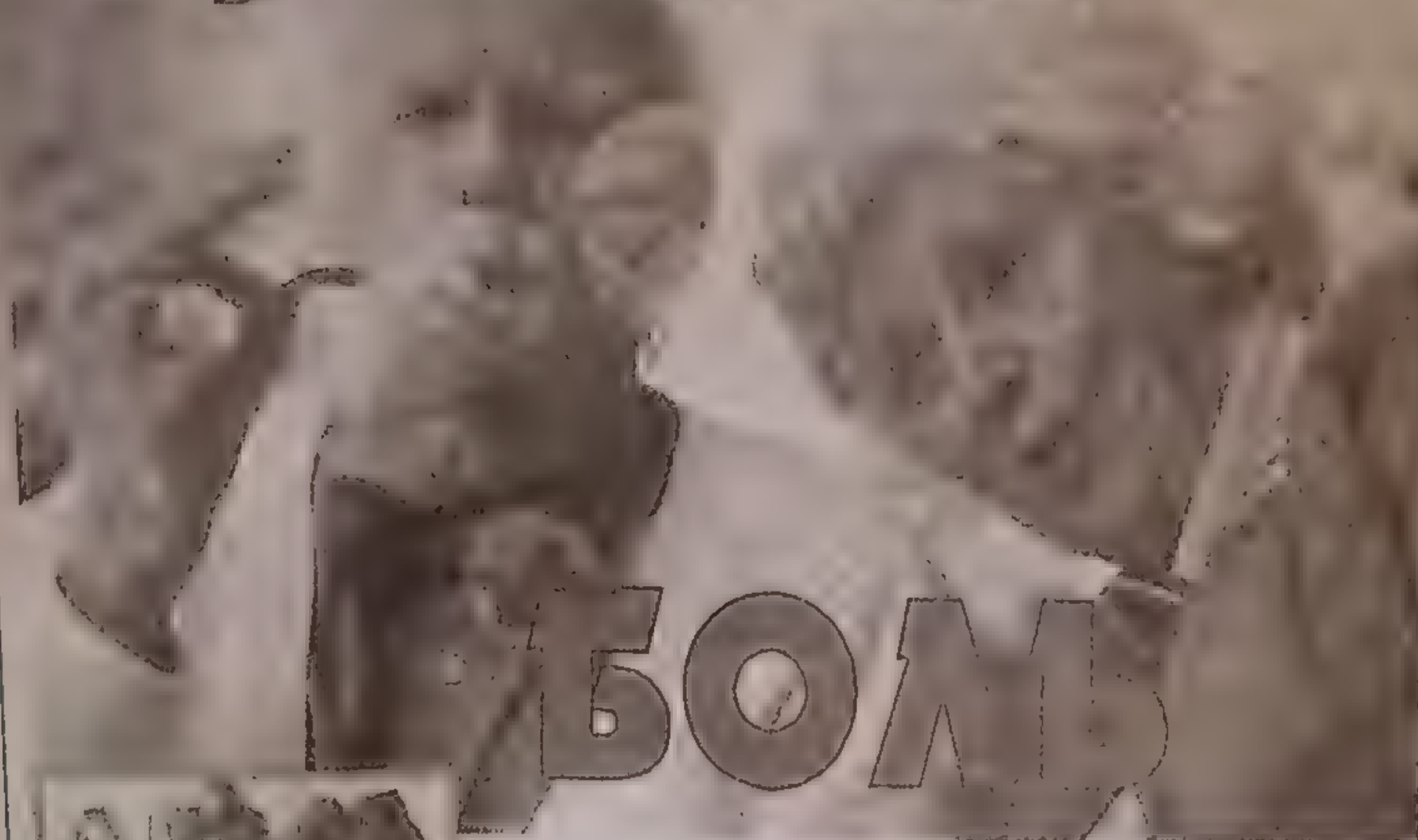


НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

РЕЦЕПТ ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ ОТЦА ГЕОРГИЯ, НАМЕСТНИКА ТИМАШЕВСКОГО МОНАСТЫРЯ

Взять 1 кг картошки, удалить "глазки", хорошо помыть, залить 6 л воды и варить в "мундире" следующим образом: сначала на сильном огне довести до кипения, затем варить на очень слабом огне в течение 4 часов, затем слегка подсолить и сделать пюре (пюре должно быть очень жидким). Картофельную смесь надо поставить остывать на несколько часов. Когда пюре осядет, над ним должна образоваться чистая водичка. Ее слить в отдельную емкость. Это и есть чудо-лекарство, которое надо принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 40 дней. Отец Георгий сказал, что водичка эта не только дробит и выводит камни и песок из желчного пузыря, но и лечит печень, помогает при водянке.

Суставная



Не разбира-
ясь в тонко-
стях диагноза
и происхожде-
нии болезни,
народная ме-
дицина века-
ми искала
средства, ко-
торые помога-
ют убрать му-
чительные
боли в суста-
вах, помогают оставаться в строю. Для
этого шли в ход многие подручные сред-
ства, которые всегда находились или в
кухонном шкафу, или на хозяйственном
дворе. Обязательное требование при ле-
чении суставов - их вначале нужно про-
греть. Тогда все растирки, припарки бу-
дут действовать более эффективно.

Одно из самых верных профилактиче-
ских средств - ходить каждый день 40 ша-
гов на коленях. Коленные суставы вас
никогда не будут беспокоить. Во время
таких прогулок идет разрушение солевых
кристаллов. Моя бабушка делала так уже
после сорока лет и до 86 годков еще хо-
дила по лесу, собирала травы. Обяза-
тельным средством для больных суста-
вов она считала и настойку сабельника
болотного. Каждое утро натошак бабуш-
ка принимала 30 г настойки.

Издавна на Руси натирали больные
суставы настойкой корневищ багуль-
ника болотного на 9%-ном уксусе. 1
часть корня багульника (собирают в
сентябре) разломать на кусочки по 0,5
см, положить в пол-литровую темную
бутылку, заполнив им 1/3 объема. Ос-
тальные 2/3 долить 9%-ным уксусом.
Поставить в темное место на 21 день.
Натирать на ночь больные суставы,

уктав после процедуры чем-нибудь
теплым. Лучше шерстяной тканью.

1/3 пол-литровой банки наполнить мел-
копорезанными кусочками шляпок крас-
ного мухомора, залить хорошей водкой,
поставить в теплое темное место на 14
дней. Настойка готова. Ее втирают в
больные суставы на ночь, затем больное
место укутывают теплой тканью. Боль
проходит после двух процедур.

Внутри при больных суставах прини-
мать настойку скорлупы кедровых оре-
хов: 1/3 пол-литровой банки наполняет-
ся скорлупой, заливается хорошей вод-
кой и настаивается 14 дней в темном
месте. Принимать по 1 столовой ложке 3
раза в день за 30 минут до еды.

Втирать в больные суставы вначале ва-
лериану, а потом в это же место пихто-
вое масло. Боль проходит скоро.

Помогают снять боль и отеки ног ле-
чебные ванны из лекарственных трав.
Берется в равном количестве корень ло-
пуха, трава крапивы и кора ивы. Смесь
заливается кипятком и настаивается 1
час. Добавить в ведро с горячей водой
полученный настой и парить ноги на
ночь.

1,5-2 кг
сосновой
или ело-
вой хвои
залить ки-
пятком,
настоять
6-8 часов.
Парить в
этом на-
стое ноги
п е р е д
сном 20-30
минут.



НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ЛЯМБЛИИ В ПЕЧЕНИ

Взять несколько веточек
липы, подсушить их и
сжечь в металлической
посуде. Зола просеять че-
рез сито. Золы должно
получиться 1 столовая
ложка с горкой. Разделить
ее на 7 частей. Утром сме-
шать 1 часть золы с 0,5
чайной ложки меда и при-
нять после еды, запивая
стаканом теплого молока.
Вечером проделать так
же. И так 3 дня. На 4-й
день утром принять пос-
леднюю порцию золы.
Можно смело сдавать
анализы. Лямблии не об-
наружатся. Этот рецепт
подходит как взрослым,
так и детям 12-14 лет.

ЛЕЧЕНИЕ ПРИ АРИТМИИ

2 ч. ложки травы про-
стрела раскрытого залить
стаканом холодной воды,
настаивать 12 часов, про-
цедить. Пить по 1/4 стака-
на 3-4 раза в день.

ПРИ НАРУШЕНИЯХ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

* 2 ч. ложки соцветий ка-
лендулы заварить 2 стака-
нами кипятка, настаивать
1 час, процедить. Пить по
1/2 стакана 4 раза в день.

* Принимают свежий
сок редьки черной по 1
столовой ложке 2-3 раза
в день или свежий сок,
смешанный с медом в со-
отношении 1:1, по 1 сто-
ловой ложке 2-3 раза в
день. Полезны также су-
хие и свежие плоды чер-
ной смородины, плоды
персика.

ПРИ АЛЛЕРГИИ

2 ст. ложки листьев кра-
пивы жгучей залить 2 ста-
канами кипятка. Настаивать
2 часа. Пить по 1/2 ста-
кана 4 раза в день
до еды.

Летом все мы едим меньше, так что не настаивайте на обильной и калорийной пище, не заставляйте ребенка есть так же, как и зимой. Ведь в жару идет сильное потоотделение, при избыточной потере жидкости рефлексивно снижается и выработка пищеварительных соков, поэтому заставить ребенка пообедать в полуденную жару или в 13-14 часов бывает весьма проблематично. Некоторые диетологи предлагают заменять обед полдником или вторым завтраком (кому какое название нравится) - творогом, кефиром, легкой кашей, печеньем, а уже часов в 15-16 - после дневного сна, когда он отдохнет и проголодается, - предложить ему нормальный обед.

Старайтесь, чтобы в рационе было как можно больше сезонных овощей, фруктов и ягод как в чистом виде, так и в переработанном. Не отказывайте детям в удовольствии: 1-2 порции мороженого в день - это необходимый растущему организму кальций и минеральные вещества, которые содержатся в молоке.

То, что ребенок много пьет в жару, - это нормально, только постарайтесь, чтобы пил он нормальные напитки. Газировка в их число не входит: большое количество сахара, которое в ней содержится, отрицательно скажется на зубах и весе вашего ребенка, углекислый газ может нарушить нормальную кислотность желудка, привести к

**РЕБЕНОК НИЧЕГО НЕ ЕСТ?
ГОВОРIT, ЧТО ЖАРКО И ЕМУ
НЕ ХОЧЕТСЯ? ПЬЕТ ТОЛЬКО
ВОДУ? СТОИТ ЛИ
ВОЛНОВАТЬСЯ
ПО ЭТОМУ ПОВОДУ?**

ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЕСТ ЛЕТОМ?



гастриту. Воспользуйтесь лучше подручными средствами и варите компоты и морсы из свежих ягод и фруктов, сделайте сами хлебный квас, кисель и прочие натуральные напитки. Если вы идете с ребенком на длительную прогулку, не забудьте взять их с собой.

Помните, что не следует поить маленьких детей парным молоком и водой из родников и ключей. Даже детям старшего школьного воз-

раста надо давать их крайне осторожно. Количество кишечных расстройств летом резко возрастает. Поэтому, круглый год помня о том, что надо мыть руки перед едой, летом делайте это особенно тщательно и следите за детьми, чтобы они тоже не забывали об этом. Плохо промытые клубника, земляника, малина, зелень - и у вашего ребенка расстройство кишечника.

Кроме того, надо помнить, что даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся. Скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике - при комнатной температуре (около 20 градусов) - не более 2 часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа. Перегретый автомобиль превращает продукты в рассадник микробов.

Если все же у вашего ребенка заболел живот, появилась рвота или жидкий стул, необходимо дать ему адсорбент, выводящий из желудочно-кишечного тракта токсины и бактерии (смекта, энтерол, активированный уголь), приготовить питье (лучше - раствор регидрона), чтобы не допустить обезвоживания организма. Поить надо небольшими порциями. Рекомендуется на несколько дней исключить из рациона молочные продукты (кроме молочнокислых), овощи и фрукты (можно использовать запеченное яблоко, банан). Из каш предпочтение отдается рисовой. Если ребенок отказывается от еды, не кормите его насильно.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ОПЫТ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Народным средством при воспалении печени является смесь молока (0,5 л) с пивом (1 л). Принимают по 1-1,5 стакана перед едой.

Среди полезных свойств черной смородины есть уникальная способность растворять камни. Для лечения годится смородина в любом виде - свежие ягоды, варенье, джемы. Дозировка неопределенная, но если вы берете свежие ягоды, то их нужно съедать 2-3 стакана в день. Курс лечения - 3 недели. Можно с небольшими перерывами. Практика показывает, что эффект проявляется уже на пятый день лечения.

Для большей убедительности в эффективности черной смородины сделайте такой эксперимент: растолките ягоды, положите их в чайник с накипью на стенках, залейте водой и оставьте на сутки двое. Накипь исчезнет.

При камнях в желчном пузыре народная медицина имеет опыт лечения кефиром, касторкой и коньяком.

Первый день: 30 г кефира, 30 г касторового масла, 30 г коньяка - все смешать и выпить. Если будет тошнить, запить соком квашеной капусты. Больше в этот день ничего не есть.

Второй день: можно пить куриный бульон и чай. Больше ничего.

Третий день: 100 г кефира, 100 г касторового масла и 100 г коньяка - смешать и выпить. Будет слабить. Камни будут растворяться и выходить.

При необходимости курс лечения можно повторить. Метод очень эффективный.

Рецепты собрал Ю.С. Комацкий



ПРОКЛЯТЫЙ РЕВМАТИЗМ

Восточная медицина учит: каждый сустав должен за день 50 раз согнуться и разогнуться настолько, насколько это возможно. Тогда с суставами проблем не будет никогда. Возможно ли это в условиях обычной жизни? В большинстве случаев, увы, нет. То есть, конечно, возможно - достаточно придумать себе соответствующую гимнастику, воспользоваться китайской ушу, но..., но делать такую гимнастику придется, естественно, ежедневно...

На сегодняшний день медицине известно более 150 болезней, вызывающих артриты, ревматизм: болезнь, которая поражает сердечные клапаны, при этом могут болеть крупные суставы. Раньше любую суставную боль называли ревматизмом - это неправильно. Настоящий ревматизм встречается редко.

ВОТ ЧТО СОВЕТУЕТ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

- ◆ Приготовить кашку из 4 лимонов (без семян) и 3 головок чеснока, все залить 1 л кипятка, настоять сутки, процедить, остаток отжать. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.
- ◆ Полезно на ночь делать компрессы из кашицы черной редьки; один раз в три дня ставить на ночь сухие утепляющие компрессы.
- ◆ Смешать 1,5 стакана водки, 3 стакана меда, 4,5 стакана сока редьки черной, 3 ст. л. поваренной соли. Втирать смесь в больные суставы - желательно после бани, перед сном, одновременно принимая по 30-40 мл этой смеси.
- ◆ Натирать больные суставы свежей разрезанной луковицей или делать обкладывания суставов кашкой свежего лука или чеснока. При появлении жжения процедуру прекратить.
- ◆ 5 полных ст. л. сухих измельченных лепестков шиповника залить 0,5 л столового уксуса, настоять сутки, довести до кипения, варить на

слабом огне 5 мин., охладить, процедить. Смазывать опухшие суставы.

- ◆ Смешать 200 г поваренной соли и 100 г порошка горчицы, добавить к ним столько очищенного керосина, чтобы получилась смесь консистенции сметаны. Втирать в больные суставы на ночь.

- ◆ 4-5 стручков красного жгучего перца настаивать две недели в 0,5 л водки, периодически встряхивая содержимое, процедить и смешать с 300 мл растительного масла. Втирать в больные суставы.

- ◆ 20 г сухих измельченных корней с корнями щавеля конского залить 200 мл водки, настоять в темном теплом месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15-20 капель с водой 2 раза в день перед едой при подагре и ревматизме.

- ◆ При лечении ревматизма и других суставных и мышечных болей исключительно эффективен сухой экстракт барбариса. Весной или осенью собрать кору или молодые ветви барбариса, измельчить их и уложить в большую эмалированную кастрюлю. Залить водой так, чтобы покрыть полностью кору и ветки, кипятить 45-50 мин. Затем отвар процедить, вылить в чистую посуду и дать отстояться. После этого отвар, уже без осадка, повторно вылить в кастрюлю и на слабом огне выпаривать до получения густой или сухой массы. Принимать экстракт порциями величиной с горошину или пшеничное зерно 2-3 раза в сутки. Этот же экстракт полезен при лечении переломов.

- ◆ Ежедневно 2-3 раза втирать в больные участки собственную свежую мочу, а на ночь ставить мочевые компрессы.

- ◆ 3 измельченных с шелухой луковицы залить 1 л воды, варить 15 мин., настоять, укутав, 30 мин., процедить. Принимать по 1 стакану вечером, перед сном, и утром, после сна.

- ◆ При ревматизме полезно пить отвар чечевицы.

- ◆ Для лечения ревматизма используют листья брусники (чай, настой). 6 г (2 ст. л. листьев) залить в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Охлаждать в течение 10 минут, процедить, массу отжать и добавить до первоначального объема - 200 мл. Хранить в холодильнике не более двух суток. Пить по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день через 20-30 минут после еды.



МОДНЫЙ КИСЛОФРУКТ



Заметьте: когда мы встречаем человека с недовольным лицом, то на ум сразу приходит выражение: "кислый, как лимон". Да, вы угадали: сегодня речь пойдет о таком чрезвычайно полезном для внешнего и для внутреннего благополучия фрукте, как лимон. Известно, что лучшие косметические средства - это натуральные фрукты. Так что обычные лимоны могут моментально превратиться в прекрасную маску для лица, шампунь для волос или крем для губ.

Чего-чего, а косметических рецептов на основе лимона просто не перечесть. Но мы попробуем рассказать вам о некоторых, на наш взгляд, наиболее эффективных и доступных для всех.

Сначала поговорим о волосах. Если у вас сухие, ломкие волосы и много перхоти, то от всех этих недугов поможет избавиться обыкновенный лимон. Лимон не только поможет от перечисленных неприятностей, но и придаст волосам блеск. Для этого нужно хотя бы один раз в неделю проделывать такую процедуру: возьмите 4 средних лимона и очистите их от кожуры. В эмалированную кастрюлю налейте 1 л воды, положите в нее кожуру от лимонов, накройте крышкой, доведите до кипения и варите 15 минут. После этого снимите посуду с огня и дайте отвару остыть.

Пока варится кожура, приготовьте лимонное масло: выжмите из очищенных лимонов сок. 100 г растительного масла влейте в эмалированную посуду, подогрейте до 40-50°C в посуде большей емкости с горячей водой. Затем добавьте в теплое масло лимонный сок. Все тщательно перемешайте. Пе-

ред мытьем головы разделите волосы на пряди и нанесите лимонное масло на корни, а остатки распределите по всей длине волос. Покройте голову полиэтиленовым пакетом, а поверх укутайте махровым полотенцем. Такую маску надо держать 1-2 часа. После этого вымойте волосы шампунем для вашего типа волос, а затем ополосните отваром из лимонной кожуры.

Если перед тем, как отправиться на пляж, вы несколько прядок обильно смочите лимонным соком, вы постепенно сможете их отбелить так, что вам не потребуются услуги парикмахера для мелирования прядей. Просто смазывайте лимонным соком те пряди, которые вам хотелось бы осветлить, и за 2-3 дня можно добиться значительного эффекта. Но не пытайтесь обесцвечивать таким образом все волосы. Не имея определенного навыка, вы можете им серьезно навредить.

Хорошо помогает этот цитрусовый и коже лица. Маски с лимоном особенно хороши для жирной кожи, так как убирают излишний блеск и препятствуют образованию угрей. А вот маски с лимонным соком прекрасно освежают, отбеливают и питают кожу. Особенно эти лимонные процедуры уместны в зимнее время, когда кожа истощилась витаминами и выглядит вялой и уставшей. И как раз витамин С, который в огромных количествах содержится в этом ароматном плоде, и поможет вернуть ее к жизни. Для этого смешайте сок половины лимона с 1 яичным белком. Нанесите маску на лицо с помощью кисточки. Через 15-20 минут смойте прохладной водой. Эта маска хорошо стягивает поры, а значит, хорошо подходит для жирной кожи.

А вот эта маска подходит, в общем-то, для любой кожи: выдавите сок из половины лимона и смешайте с 1 ст. л. меда. Нанесите маску на лицо с помощью все той же кисточки на 20 минут, а затем смойте прохладной водой. Только одно "но": если у вас есть склонность к аллергическим реакциям, все же стоит быть осторожнее.

Этот фрукт прекрасно поможет и очень сухой коже лица: смешайте натертый вместе с цедрой лимон и 100 мл спирта, процедите через мар-

лю, затем добавьте стакан сметаны или сливок, 1 взбитый белок и 1 ч. л. глицерина. Маску нанесите на лицо на 15-20 минут, после чего снимите ее ватным тампоном.

А вот для чувствительной кожи подойдет специальная смесь для умывания. Для этого вам потребуется сок половины лимона, 1 ч. л. глицерина и четверти стакана кипяченой воды.

Помимо масок, из лимона готовят изумительные лосьоны для лица, которые решают многие ваши проблемы. Например, для жирной кожи прекрасно подойдет такой лосьон: выдавите сок из одного лимона и смешайте его с минеральной водой в соотношении 1:1. Полученным лосьоном рекомендуется протирать кожу 2-3 раза в день, не смывая его водой. А для сухой и нормальной кожи хорошо подойдет вот такой раствор: разотрите желток сырого яйца, добавьте 0,5 стакана сметаны или сливок и 1 ст. л. растительного масла. Тщательно перемешайте, добавьте 1,4 стакана водки и сок половины лимона. Храните этот лосьон в холодильнике.

Помогает этот удивительный фрукт и тем, у кого растут усики, которые доставляют женщинам массу огорчений. Если вас беспокоит такая проблема, то не спешите их выщипывать, лучше попробуйте осветлить их с помощью такой лимонной маски: взбейте в густую пену 1 яичный белок, добавьте 1,2 ч. л. лимонного сока. Нанесите маску на места, покрытые волосиками, оставьте на 15 минут, а затем смойте теплой водой.

Ольга БЕЛКИНА.



ВОТРОДЕ — БУЗИНА



На участке обязательно нужно иметь бузину, вот только какую? Дело в том, что в средней полосе России могут расти, по крайней мере, три вида бузины: привычная всем красная (ее научное название кистистая, или обыкновенная), травянистая и черная.

Кистистая бузина имеет неприятный запах, который отпугивает мух и других насекомых, поэтому ее традиционно высаживают возле выгребных ям, компостных куч, туалетов. Листья и цветки - неплохое инсектицидное средство от листогрызущих и сосущих вредителей. Это растение не любят и мыши. Ягоды кистистой бузины - сильное слабительное средство, а отвар коры или корней (1 чайная ложка на стакан воды, принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день) применяют в народной медицине при простуде, ревматизме, подагре. Интересно необычное свойство ягод кистистой бузины отмывать грязь с рук. Испачканные после огородной работы руки вначале тщательно натирают размятыми спелыми ягодами, затем ополаскивают чистой водой и только потом моют с мылом. Таким образом, отмываются пятна от травы, одуванчиков и даже черноплодной рябины и других темных ягод.

Травянистая бузина - действительно трава, но высокая, до 1,5

метра. Встречается в диком виде на Украине, Кавказе, в южной части европейской России, Белоруссии. Растет на опушках, в оврагах, по берегам рек, каменистым осыпям, как сорняк на полях и огородах. Ее спелые ягоды образуют крупные, темные, почти черные щитки на верхушках побегов и в свежем виде ядовиты, поскольку содержат большое количество синильной кислоты. Во время цветения и плодоношения очень декоративна. Растение отличается сильным неприятным запахом, поэтому используется для отпугивания насекомых и грызунов. Особенно замечательно бузина травянистая отгоняет вредителей черной смородины, причем всех, начиная от почкового клеща и кончая различными бабочками. В народной медицине применяется все растение, но разные его части в разных случаях. Отвар корней применяют как мочегонное при водянке; толченые корни - как ранозаживляющее; листья - тоже как ранозаживляющее средство, а также для полоскания горла при ларингите; цветки - мочегонное, потогонное и отхаркивающее средство; плоды (только сухие) - потогонное и обезболивательное при невралгиях, радикулите, ишиасе. Для этого из них просто варят компот. Такой же компот можно использовать и в качестве легкого слабительного.

Бузина черная - самая крупная из наших видов бузины. У себя дома в южной Европе, на Кавказе, но чаще в Крыму она иногда вырастает до 10 м, образует небольшие многостольные деревца со стволом до 30 см в диаметре. На черную бузину очень похожа бузина канадская, более устойчивая в условиях средней полосы. Эти виды различаются только оттенком окраски плодов и количеством листовых долек. И то, и другое рас-

тение имеет садовые формы - с резной и разноцветной листвой. Цветут поздно, в июне - июле, плоды созревают в сентябре, но иногда уходят под снег зелеными.

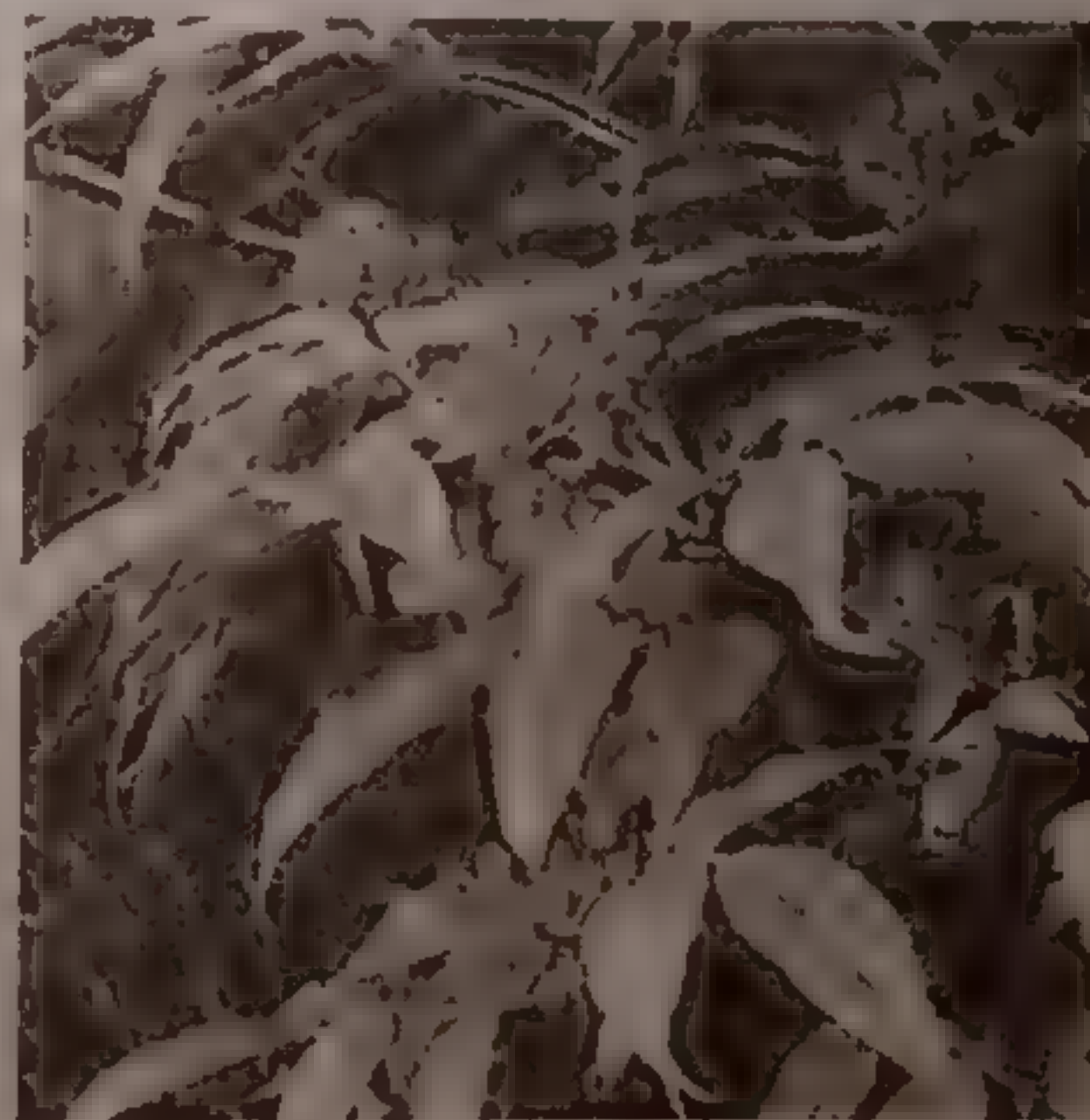
Черная бузина издавна используется не только как декоративное и лекарственное растение, но и как пищевое. Но сырые ягоды черной бузины ядовиты, вызывают тошноту и даже рвоту, поэтому их обязательно нужно сушить или варить.

Сок и ягоды черной бузины обладают сильным обезболивающим действием. Повидло из бузины используется как мягкое слабительное. Как ни странно, но и сок и повидло, если к ним добавлена кислота, оказываются очень вкусными. Повидло по вкусу напоминает смесь вишни с черной смородиной.

Плоды черной бузины хорошо регулируют обмен веществ в организме и используются на Кавказе как напиток долгожителей. Проще всего просто отваривать сухие плоды.

Черная бузина размножается семенами и зелеными черенками, которые нарезают с полуодревесневших побегов в июне - июле.

Н. Замятина



"Семейный лекарь", МЕДИЦИНА.ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА - издание ООО ИД "Даньковский дом" «Медиа-пресс»
Адрес редакции: 430000, г. Саратов, ул. Белинского, 60, к. 904
Почтовый адрес: 430000, г. Саратов, Главпочтамт, а/я 5.
Тел: (834-2) 24-27-49, 24-81-90.
Подписной индекс 78574
E-mail: media-press@saratovsk.com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс»
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МПТР РФ № 77-14941.

Отпечатано в ФГУП ЦПК «Ульяновский дом печати», г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.
Заказ 1825
Тираж 11250, дата выпуска номера 12.07.2004 г.
Подписано в печать по графику - 1000, фактически - 1000
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе факт-чекский материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Цена свободная
Дорогие читатели, мы можем направлять по адресу: член.сб.а.р.р.и

...бузины от-
...испачканные
...руки вна-
...размяты-
...ополас-
...потом
...от-
...одуван-
...рябины
...действи-
...до 1,5
...бузина -
...высокая,
...трава, но
...травянистая
...ягод.
...травянистая
...ягод.
...травянистая
...ягод.

...ишиасе, потогонное и
...средство; плоды
...натуральной и
...радикали-
...компонентом
...в качестве
...легкого
...из
...самая крупная
...из
...на Кавказе, но чаще
...многостволь-
...до 10
...в
...30 см
...очень
...ус-
...только от-
...и другое рас-



"Семейный лекарь" МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЕ КРАСОТА. - издание ООО Изд-
Адрес редакции: «Медиа-пресс»
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск
Тел.: (834-2) 24-27-49, 24-81-90
Подписной индекс 78574
E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@topis.ru
Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс»
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ № 77-14941

Магия растений

Отпечатано в ФГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г. Ульяновск,
Ул. Гончарова, 14.
Заказ 1825
Тираж 11250, дата выпуска номера 12.07.2004 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Распространение: новостные сайты Интернета, в том числе факти-
свободная коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Цена
Электронные письма можете направлять
по адресу: sem_lekar@bk.ru



55
МОЯ ПЕЧЕНЬ МЕНЯ БЕРЕЖЕТ С. 6

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

СЕМЕЙНЫЙ

ЛЕКАРЬ

№17(170)

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ

Пожалуй, никто не сомневается в том, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить. А для этого прекрасно подойдут профилактические средства. С. 5

ГОЛОВА - ДЕЛО ТЕМНОЕ

Дискуляторная энцефалопатия относится к хроническим заболеваниям сосудов головного мозга. Основные причины ее развития - артериальная гипертония и атеросклероз. С. 7

ПРАВДА О СПИНЕ

Историю остеохондроза зачастую мы пишем себе сами. Неоправданно перегружаем позвоночник, не тренируем его, не следим за правильной осанкой. С. 8

САМОЛЕЧЕНИЕ БЕЗ МУЧЕНИЯ

По врачам ходить мы и так не любим, а уж в сезон весеннего настроения нам и вовсе не до них. Но хвори никто не отменял. Так что нужно быть готовым оказать грамотно помощь. С. 9

А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Весна в тарелке.....	с. 16
Овощные соки.....	с. 17
Хронический простатит.....	с. 18
Очистим от шлаков.....	с. 26
Молочная аптека.....	с. 27
Растения против рака.....	с. 31



СОДЕРЖАНИЕ

В этом номере вы найдете рецепты лечения следующих органов и заболеваний:

Аллергия.....	с. 10
Атеросклероз.....	с. 5
Бессонница.....	с. 5
Внутричерепное давление.....	с. 21
Воспаление придатков.....	с. 11
Гайморит.....	с. 22
Геморрой.....	с. 27
Гипертония.....	с. 9
Гипотония.....	с. 9
Головная боль.....	с. 27
Демодекс.....	с. 12
Дискуляторная энцефалопатия.....	с. 7
Заболевания печени.....	с. 6
Инсульт.....	с. 22
Камни в почках.....	с. 11

Мастопатия.....	с. 27
Одышка.....	с. 9
Ожог.....	с. 14
Онкология.....	с. 31
Остеохондроз.....	с. 8
Переиздание.....	с. 9
Полиартрит.....	с. 14
Полипы в носу.....	с. 14
Расстройство кишечника.....	с. 9
Растяжение связок.....	с. 21
Спазмы мышц.....	с. 15
Стенокардия.....	с. 9
Тугоухость.....	с. 14
Фарингит.....	с. 12
Хронический простатит.....	с. 18

ПОДПИСКА!

Ф. СП - 1

Министерство связи Российской Федерации

АБОНЕМЕНТ на газету **19187**
журнал «СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ» (индекс издания)

(наименование издания) Количество комплектов

На 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ Место литер на газету **19187**
журнал «СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ» (индекс издания)

(наименование издания)

Стоимость Подписки руб. коп. Количество комплектов
пере- руб. коп. ком-
адресовки плектов

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Дорогие читатели!

Во всех почтовых отделениях связи продолжается подписка на нашу газету на второе полугодие 2005 года.

Газета "Семейный лекарь" - ваш друг в борьбе с недугами. Издание всегда иллюстрируется различными растениями, подобранными в тему статьи. Такой незаменимый помощник, позволит вам самим заняться сбором трав, а материалы подробно расскажут о способах приготовления целебных снадобий.

Многочисленные рубрики не оставят без внимания ваш любой вопрос. Газета в своем арсенале статей имеет тексты и религиозного характера. Лечите не только тело, но и душу.

Различные упражнения, советы психотерапевтов, инструкции по применению лекарственных препаратов, советы народной медицины - все это позволит всегда быть в хорошей физической форме, вам и вашим детям.

Внимание!

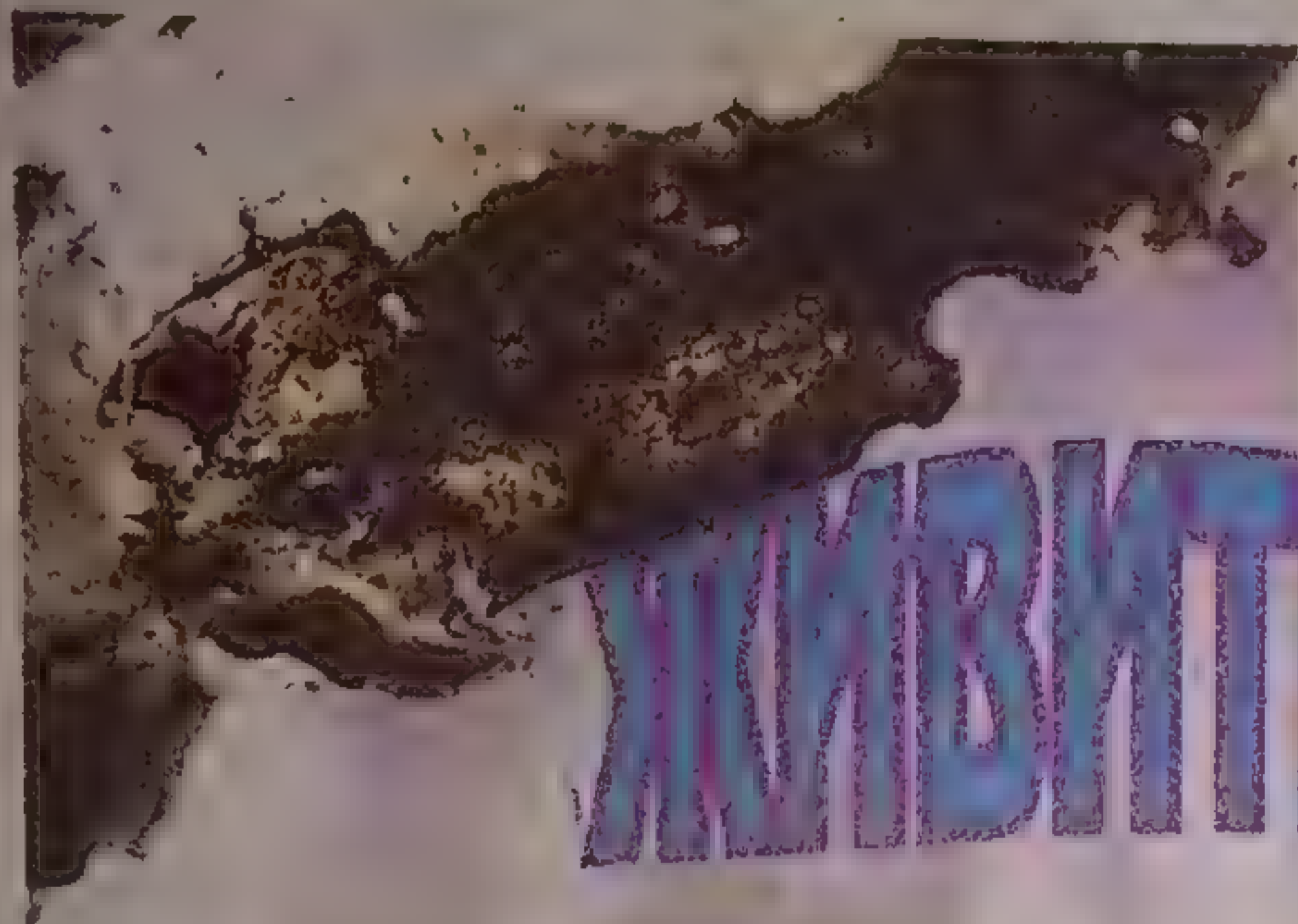
Для жителей Мордовии подписной индекс 78574

Жители других регионов России для подписки на газету используют купон с подписным индексом 19187

Ф. СП - 1		Министерство связи Российской Федерации									
АБОНЕМЕНТ на газету		78574									
журнал		(индекс издания)									
«СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ»											
(наименование издания)		Количество комплектов									
На 200		год по месяцам									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
		(почтовый индекс)		(адрес)							
Кому											
		(фамилия, инициалы)									
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
ПВ		Место		ли-тер		на газету		78574			
						журнал					
(индекс издания)											
«СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ»											
(наименование издания)											
Стои-мость		Подписки		руб.		коп.		Коли-чество ком-плектов			
		пере-адресовки		руб.		коп.					
на 200											
год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
		(почтовый индекс)		(адрес)							
Кому											
		(фамилия, инициалы)									

ПОДПИСКА!

БЕРЕЗОВЫЙ СОК



Ранней весной начинается активное сокодвижение у самого стройного и красивого дерева российских равнин - березы. Поэтому не пропустите время сбора этого удивительного лечебного напитка и воспользуйтесь его живительной силой.

ЖИВИТЕЛЬНАЯ ВЛАГА

Еще из древних летописей известно, что славяне поклонялись березе, считая ее главной богиней. И лечились ее почками, листьями, соком.

Для лекарственных целей чаще используют два вида березы - повислая и раскидистая. И действительно, ее почки, листья, сок, зола (активированный уголь), деготь, получаемый сухой перегонкой древесины, ксилит - заменитель сахара для больных диабетом, получаемый из отходов древесины, - все это широко применяется в медицине.

Но сегодня хотелось бы уделить особое внимание березовому соку. Что же представляет собой березовый сок? А это экологически чистый, вкусный, целебный, освежающий прохладительный напиток, содержащий в своем составе сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), органические кислоты, ароматические, дубильные, биологически активные вещества и соединения, большой набор минеральных элементов в виде калия, кальция, натрия, магния, марганца, бария, меди, титана и др.

Каждый год человек должен употреблять не менее 6 л березового сока. Его надо пить, пока подошла благоприятная пора сокодвижения, по 3 стакана в день в течение 10-12 дней. На вид этот сок бесцветен, на вкус похож на свежую родниковую воду.

Иногда наилучший лечебный эффект достигается не при употреблении непосредственно самого березового сока, а в сочетании его с другими средствами.

Например, березовый сок в соединении с выжатым соком молодых листочков березы представляет собой интересное средство. Оно резко стимулирует работу почек, не раздражая при этом почечную ткань, в отличие от других мочегонных препаратов. Более того, оно еще и укрепляет ее до такой степени, что почечные ткани могут вновь обрести нормальное состояние.

Такая терапия дает сразу два положительных момента: во-первых, березовый сок помогает при заболеваниях мочеточников, а во-вторых, - при ревматизме, артрите. К тому же березовый сок находит применение при некоторых заболеваниях легких, бронхитах, туберкулезе как укрепляющее средство по одному стакану 2-3 раза в день. Применяют его и в виде примочек при фурункулах, подагре, заболеваниях суставов, экземе, лишаях.

А можно пойти по другому пути и использовать сок в сочетании с другими полезными веществами. Например, можно настоять его на хвое. А для этого молодые побеги сосны промывают, затем обдают паром для удаления соснового налета и снова промывают сначала горячей, потом холодной водой. В подогретый сок добавляют побеги с хвоей из расчета 0,5 кг хвои на 100 л сока и настаивают 5-7 часов.

Если вы любите запах мяты, то можете приготовить такой целебный напиток: высушенную мяту моют горячей водой, после чего заливают подогретым соком из расчета 150 г травы на 100 л сока и настаивают в течение 4,5-6 часов. После добавления в сок сахара, лимонной кислоты смесь тщательно перемешивают.

Потом сок фильтруют, подогревают и стерилизуют. Вкус напитка получается приятный: кисло-сладкий с ароматом хвои и мяты. Сок, настоянный на мяте, возбуждает и улучшает пищеварение, уменьшает тошноту.

А можно настоять сок на рябине, и тогда это будет хорошее слабительное и мочегонное средство, его применяют и при ревматических болях, и камнях в почках и мочевом пузыре.

А березово-клюквенный сок богат сахарами, органическими кислотами, пектиновыми веществами и витамином С. Такой сок освежает, бодрит, повышает умственную и физическую трудоспособность.

Помимо лечебного эффекта, березовый сок оказывает и хорошее косметическое воздействие.

Так, чтобы устранить повышенную жирность волос и предотвратить их выпадение, рекомендуется использовать лосьон, приготовленный на основе березового сока. Для этого возьмите стеклянную банку и тщательно смешайте в ней 2 стакана березового сока, 1 ст. л. жидкого меда и 1 ч. л. мелкой поваренной соли. Когда соль растворится, перелейте состав в чистую стеклянную темную бутылку, добавьте 1 стакан водки и еще раз все тщательно перемешайте. Затем плотно закупорьте смесь и поставьте в темное место на 10 дней.

Перед мытьем головы нанесите ватным тампоном березовый лосьон на кожу головы, слегка втирая его в кожу. Повяжите голову полотенцем и через 1-2 часа вымойте голову мягким шампунем для жирных волос.

Пожалуй, никто не сомневается в том, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Если при этом речь идет о довольно запущенной болезни, то чем позже человек приступает к лечению, тем меньше у него остается шансов на успех. Чтобы предотвратить развитие того или иного заболевания, даже вполне здоровому человеку рекомендуется регулярно заниматься профилактикой.

Профилактические средства отличаются тем, что они не содержат никаких химических ингредиентов и не обладают никакими побочными эффектами. Применять их можно постоянно, практически в течение всей жизни. При этом они будут не только надежно защищать организм от возможных недугов, но и обеспечивать его всеми необходимыми для нормальной жизнедеятельности веществами, а также пополнять его энергетические запасы.

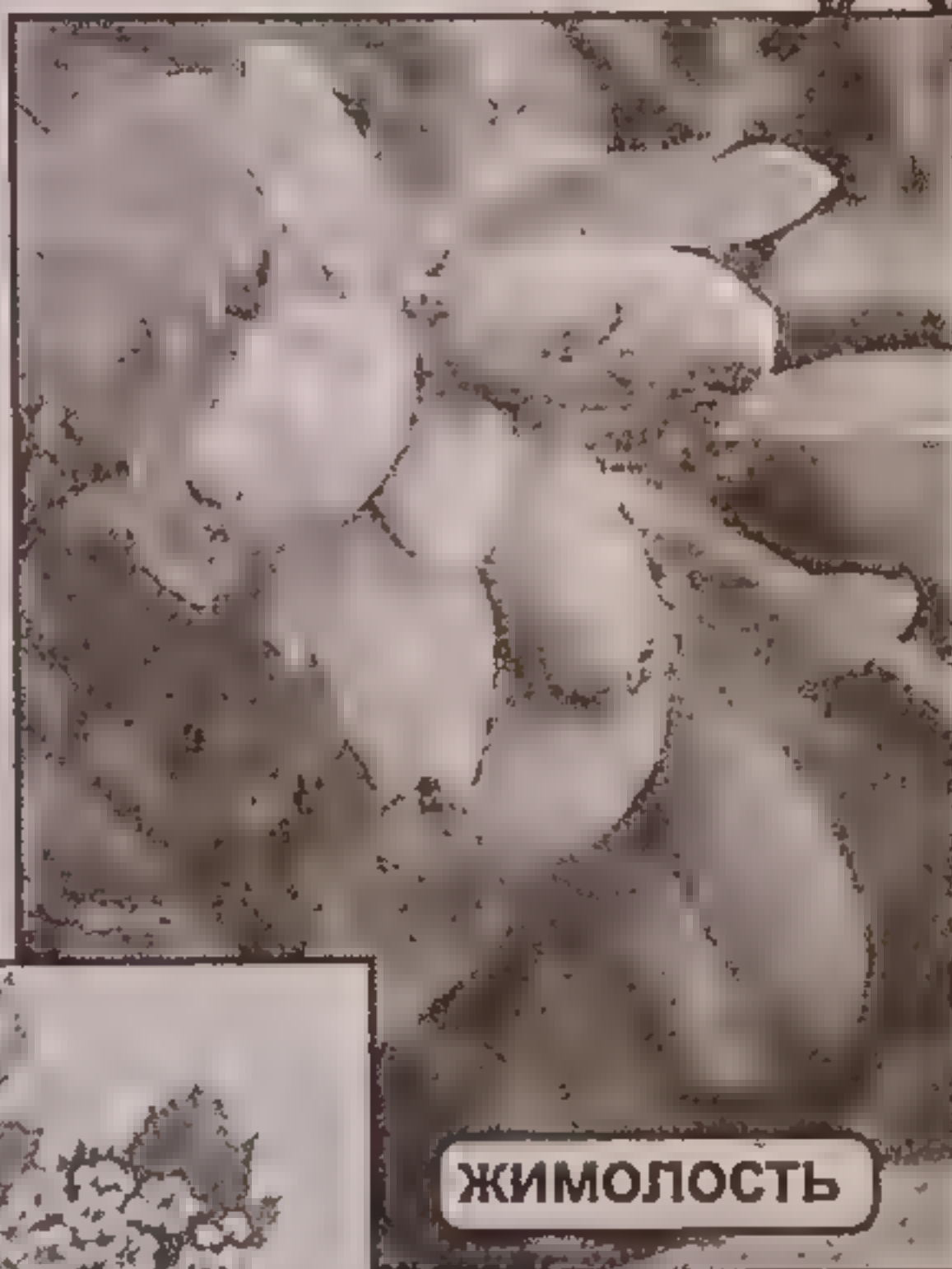
Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы пейте время от времени сок плодов боярышника, который укрепляет сердечную мышцу и снижает уровень холестерина в крови. Для приготовления сока измельчите деревянной ступкой 0,5 кг спелых плодов боярышника, залейте их 0,5 стакана воды, доведите до кипения и отожмите сок. Принимайте его перед едой.

Избежать сердечно-сосудистых заболеваний можно и в том случае, если своевременно укреплять капилляры. Для этого рекомендуется употреблять настой плодов жимолости. Возьмите 1-2 ст. ложки измельченных плодов, поместите в термос, залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение 4 часов. Пейте несколько раз в неделю по 50 мл.

Избежать бессонницы поможет свекла. Выдержанный в течение 3-4 часов в холодильнике свекольный сок смешайте с небольшим количеством меда и пейте по 0,5 стакана несколько раз в неделю. Перед каждым приемом используйте свежесжатый сок.

Для профилактики атеросклероза употребляйте в пищу грецкие орехи, инжир, изюм, варенье из

здоровье для здоровых



ЖИМОЛОСТЬ

айвы, а также ежедневно пейте по 2-3 стакана сока спелой хурмы.

Предотвратить развитие заболеваний печени можно при регулярном, но не чрезмерном употреблении моркови, чая из плодов кали-

ны, щавеля, укропа, лимонов и граната. Хорошим профилактическим средством в этих случаях являются также чаи из ежевики и облепихи.

Для ежевичного чая потребуется 4 ч. ложки листьев ежевики, которые надо залить 2 стаканами кипятка и настаивать 4 часа. А для облепихового чая надо смешать сухие листья облепихи с листьями смородины, вишни и зверобоя, взятыми в равных количествах. Содержание в листьях

облепихи витамина С позволит вам к тому же противостоять различным инфекциям.

Для улучшения работы органов зрения и слуха залейте стаканом кипятка 2 ч. ложки порошка корневищ аира болотного, настаивайте 2-3 часа и принимайте этот настой по четверти стакана за полчаса до еды. Ежедневное потребление хотя бы одного лимона избавит вас от необходимости думать об авитаминозе и воспалительных заболеваниях глаз. Ведь лимон, как и морковь, обладает способностью обострять зрение.

Если вы не хотите страдать от головной боли, ешьте плоды айвы садовой, а также вдыхайте ее аромат. Установлено, что содержащиеся в айве микроэлементы способны благотворно влиять на человеческий организм в целом и предотвращать спазмы головного мозга в частности.

Укрепляет нервную систему и улучшает память чай из травы чабреца и тимьяна. Тем же действием обладает и отвар коры рябины. Для его приготовления залейте 200 г коры 0,5 л кипятка, варите на медленном огне 2 часа и принимайте по 1 ст. ложке 1-2 раза в неделю.

Для питания клеток мозга время от времени употребляйте в пищу смесь, приготовленную из 300 г тертых яблок, 2 ст. л. лимонного сока, такого же количества любых орехов и меда:

Наталья
ФЕДИНА



БОЯРЫШНИК

МОЯ ПЕЧЕНЬ МЕНЯ БЕРЕЖЕТ

За что отвечает печень в организме:

- * - за обезвреживание опасных для нас веществ: токсинов, ядов, некоторых лекарств и т. п.;
- * - окисление и синтез белков и углеводов;
- * - в печени хранятся запасы гликогена (вещество, которое в "аварийной" ситуации быстро превращается в глюкозу для питания организма);
- * - она участвует в процессе пищеварения, синтезируя необходимую для него желчь;
- * - здесь синтезируется витамин А.

Алкоголь

Спиртное - самый главный печеночный яд. Причина проста: алкоголь, в сущности, такая же "химия", как какой-нибудь дихлофос (кстати, спиртное в любом количестве разрушает клетки печени). Казалось бы, можно разрушить алкоголь и жить спокойно. Ан нет - при разложении спирта в организме образуется вещество ацетальдегид, превосходящее сам алкоголь по токсичности в 30 раз (именно благодаря ему нас мучает похмелье наутро). Ацетальдегид разрушается печенью еще несколько дней, и все это время она страдает от отравления. Так что наш обмен веществ идет через пень-колоду, снижается сопротивляемость к инфекциям.

Яды

До чего дошел прогресс - куда ни глянь, везде "химия". Свои дозы отравы мы получаем ежедневно из загазованного воздуха, нефilterованной воды, овощей и фруктов, обработанных химикатами, даже в мясе и молоке содержатся остатки гормонов и антибиотиков.

И несчастная печень работает круглые сутки, обеззараживая все это безобразие. Неудивительно, что иногда она перестает справляться. Самое обидное, что от этого не застрахованы даже сознательные граждане, ведущие здоровый образ жизни.

Витамины и микроэлементы

Самые что ни на есть "печеночные" витамины - С, Е и липоевая кислота. Витамин С улучшает обмен веществ и защищает печень от токсинов. Е (его много в растительном масле и орехах) хранит клетки печени от разрушения.

Липоевая кислота (продается в аптеке) улучшает работу печени и уменьшает воздействие на нее вредных веществ. Самые важные для печени микроэлементы - селен (фисташки, чеснок, рыба и морепродукты) и цинк (красное мясо, рыба и яйца). Селен и цинк снижают токсичность лекарств и алкоголя и продляют клеткам жизнь.

"Вражеская" пища

Печень воспринимает как отраву все жареное, копченое, свинину, сало, яйца вкрутую, грибы и переизбыток вообще. Голодание с целью похудеть вредно не меньше, ибо оно ведет к угнетению печеночных клеток и даже их гибели. Кстати, диета Аткинса (так называемая "жирная") - удар по печени еще тот. Худеющие отказываются от углеводов, зато едят много белка и жира. И получается, что они заставляют работать печень подобно рабу на галее.



ре: дают самую тяжелую работу и отказывают в пище.

Грязь

Ненавищенная мамина фраза "Помой руки перед едой" сослужила многим из нас добрую службу. Потому что простые правила гигиены защищают нас от опасной вирусной болезни печени - гепатита.

Так что чистые руки, короткие ногти (тоже чистые), кипяченая вода и вымытые фрукты-овощи хранят нас от вируса. А вот всяческие купленные на улице пирожки, шаурма и прочие изделия народного промысла - этого лучше избегать. Спасетесь не только от гепатита, но и букета других заразных недугов.

Лекарства

Не секрет, что большинство лекарств не лучшим образом влияют на печень. Любую "химию" она расценивает как яд и начинает усиленно трудиться, чтобы его обезвредить. А некоторые препараты вообще угнетают работу клеток печени или даже вызывают их гибель.

Второе "необходимое зло", исходящее от медиков, - лечение зубов и зондирование желудка. Эти два вмешательства иногда "награждают" невинного пациента вирусом гепатита. Поэтому всегда интересуйтесь: простерилизованы ли инструменты?

Милана Борисова

Дискуляторная энцефалопатия (ДЭ) относится к хроническим заболеваниям сосудов головного мозга. Основные причины ее развития - артериальная гипертония и атеросклероз. Отсюда и названия - "гипертоническая" и "атеросклеротическая". Остеохондроз шейного отдела с



фессиональная деятельность пока не страдает, но теряется интерес к ранее любимой работе, требуется дополнительный дневной отдых. Невозможность изменить устоявшиеся привычки приводит к семейным скандалам.

2. Вытекает из первой, но в усиленном варианте. Прогрессирует снижение памяти. Больные хорошо помнят события детства, но забывают застегнуть нужные пуговицы и не

чувствие, тепло родственников и друзей. Больного нельзя оставлять одного на обочине жизни. Необходим также отказ от курения, спиртного, избыточного питания жирной и углеводистой пищей, копченостями. Растительно-молочная пища - основа питания больных с повышенным хо-



ГОЛОВА - ДЕЛО ТЕМНОЕ

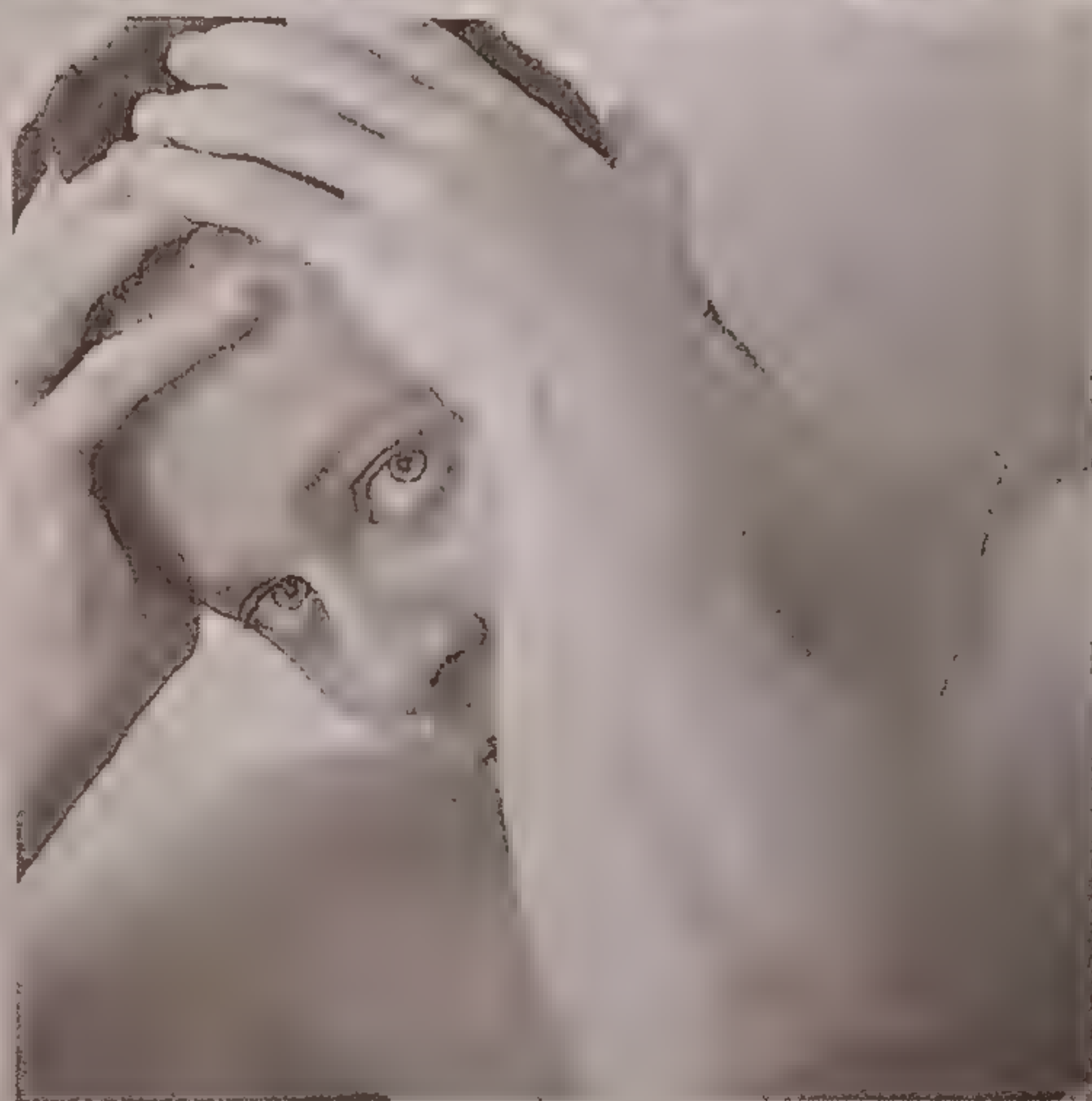
сосудистым компонентом, травмы черепа играют большую роль в возникновении ДЭ. К дисциркуляции располагают сахарный диабет, курение, алкоголь, избыточный вес, стрессы.

В основе ДЭ лежат гипертонические кризы, "малые" инсульты и прогрессирующая ишемия мозга. Его артерии теряют эластичность, удлиняются, извиваются, становятся хрупкими. Под влиянием повышенного давления в них образуются мелкие аневризмы (мешочки), готовые разорваться при любом скачке давления. На месте излившейся крови образуются рубцы, и клетки мозга перестают в этом месте функционировать.

При атеросклеротической энцефалопатии холестериновые бляшки суживают или закупоривают просвет сосуда. Питание нервных клеток нарушается, что приводит к ишемической атрофии нервной ткани со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Различают три степени ДЭ:

1. Больного тревожит головная боль, головокружения, шум в голове разной интенсивности, раздражительность, неустойчивость настроения, плаксивость, нарушения сна, "метеочувствительность". Про-



могут вспомнить, что было на завтрак. Упрямство, злость, ревность - взамен былой мягкости, дружелюбия. Страдает профессиональная память, зачастую теряется трудоспособность.

3. Неврологическая симптоматика нарастает. Невропатологи находят нарушения глотания, осиплость голоса, неустойчивость походки, тазовые расстройства. Финалом является слабоумие. Немотивированные поступки больных заставляют родственников обращаться к психиатрам.

Для лечения больных с ДЭ необходимы охранительный режим, со-

лестерином в крови.

Существует и лекарственная терапия, но препараты должен назначать только врач.

Длительная фитотерапия играет определенную положительную роль в поддержании здоровья больных. Наиболее рациональные сборы следующие:

1. Зверобой, фиалка полевая, плоды шиповника, ноготки.

2. Пижма, пустырник, мелисса, укроп.

3. Плоды боярышника, листья земляники лесной, таволга.

4. Тысячелистник, медвежьих ушки, фиалка трехцветная, плоды барбариса.

5. Бессмертник, мята, ромашка, спорыш.

Настой принимают по половине стакана 2-3 раза в день, сочетая с медом.

В домашних условиях при энцефалопатии 1-2-й стадий можно проводить различные водные процедуры. Ванны с морской солью, йодобромные, с хвойным экстрактом и просто ароматические. Температура воды не должна превышать 38-39 °C. На курс 10-25 ванн по 25-30 минут каждая.

Массаж позвоночника, легкий массаж шеи, головы, иглоукалывание, лазеротерапия также допустимы в ранних стадиях.

Валерий Передерин,
врач

САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР

Трудно дать классификацию всех причин, способствующих развитию этого заболевания. Конечно, можно точно сказать, что фактором максимального риска является все-таки риск профессиональный, которому подвергаются люди, вынужденные в течение дня находиться в положении стоя. Их позвоночник постоянно испытывает большую нагрузку, вследствие чего сокращаются мышцы спины, межпозвонковые отверстия расширены или сужены, нарушено питание межпозвонковых дисков.

Однако историю этой болезни зачастую мы пишем себе сами. Неправданно перегружаем позвоночник, не тренируем его, не следим за правильной осанкой. Вот и пожина-

ГОЛАЯ ПРАВДА О СПИНЕ

Последний готовят следующим образом: срезают наружный (зеленый) слой арбузной корки и сушат его в духовке. Затем перемалывают в кофемолке и употребляют 2-3 раза в день по 0,5-1 ч. л. Дозу следует подбирать индивидуально: арбуз - безвредный пищевой продукт, но арбузный порошок оказывает сильное мочегонное действие и способен вызвать снижение уровня калия в крови, что, в свою очередь, может привести даже к нарушению сердечной деятельности. Лечение порош-

ком арбузной корки, как и применение, скажем, фуросемида, гипотиазида и других мочегонных препаратов, обязательно следует сочетать с использованием продуктов, содер-



ПИЖМА



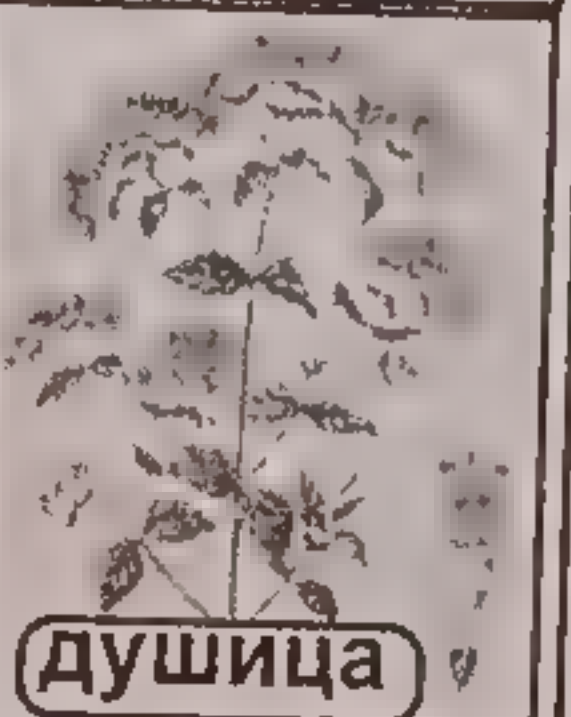
ТЫСЯЧЕЛИСТНИК



ШИПОВНИК



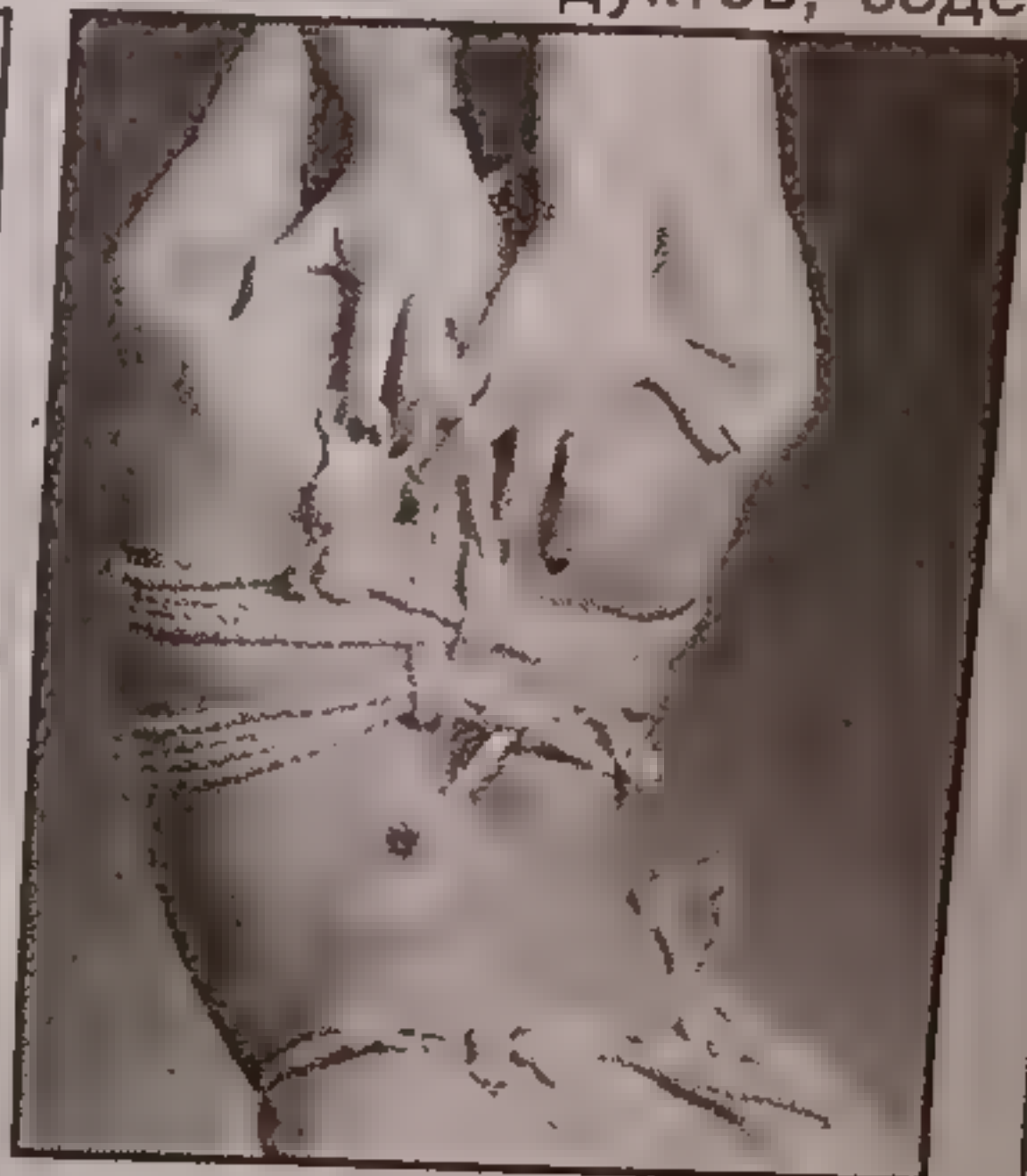
ЛОПУХ



ДУШИЦА



СИРЕНЬ



жащих большое количество калия (курага, урюк, чернослив, изюм, орехи, мед).

ем плоды беспечности: межпозвонковые прокладки истончаются, механическое давление на позвонки увеличивается в несколько раз, а их края все больше сближаются. Со временем на позвонках могут образоваться наросты. Костные разрастания позвонков нарушают кровообращение, обмен веществ и питание суставных поверхностей, что приводит к венозному застою и отекам, которые давят на нервные волокна, вызывая боль.

Если не принять меры вовремя, запустить болезнь, то может образоваться и грыжа межпозвонковых дисков, которая при отягчающих обстоятельствах (переохлаждение, инфекционные заболевания) приведет к местному параличу (парезу). Поэтому начинать заниматься собой необходимо на ранних стадиях болезни, при первых же признаках остеохондроза.

ФИТОТЕРАПИЯ

В народной медицине издавна популярны методы "гонки солей" при болях в спине и суставах с помощью средств растительного происхождения, обладающих мочегонным действием. Усиливая водно-солевой обмен, они уменьшают отек и воспаление в тканях и нервных корешках спинного мозга. Таким действием обладают настои петрушки и шиповника и, конечно же, порошок из арбузной корки.



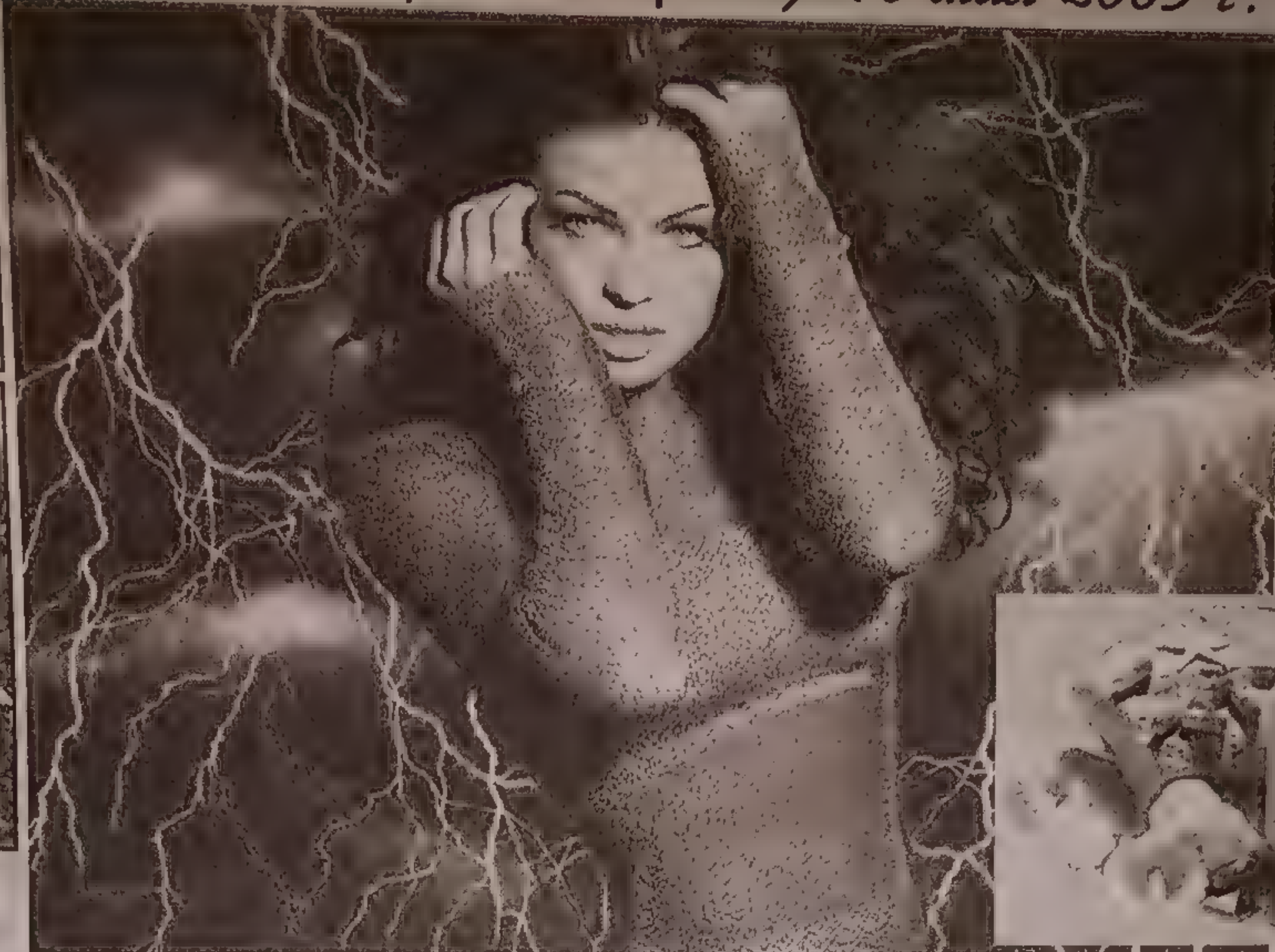
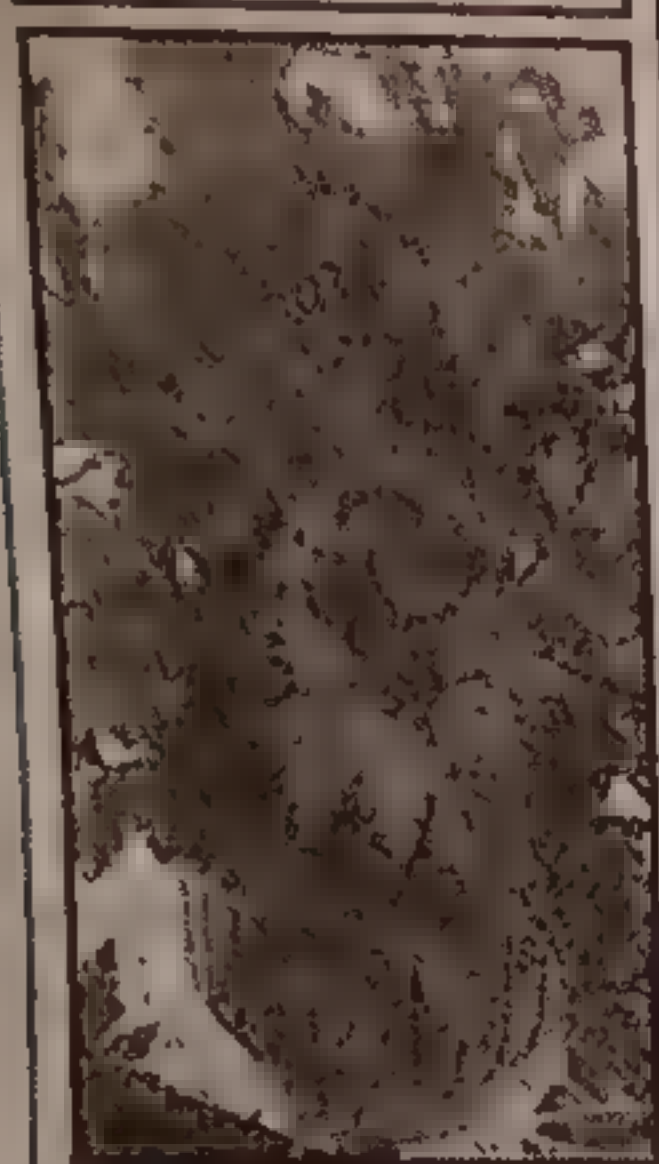
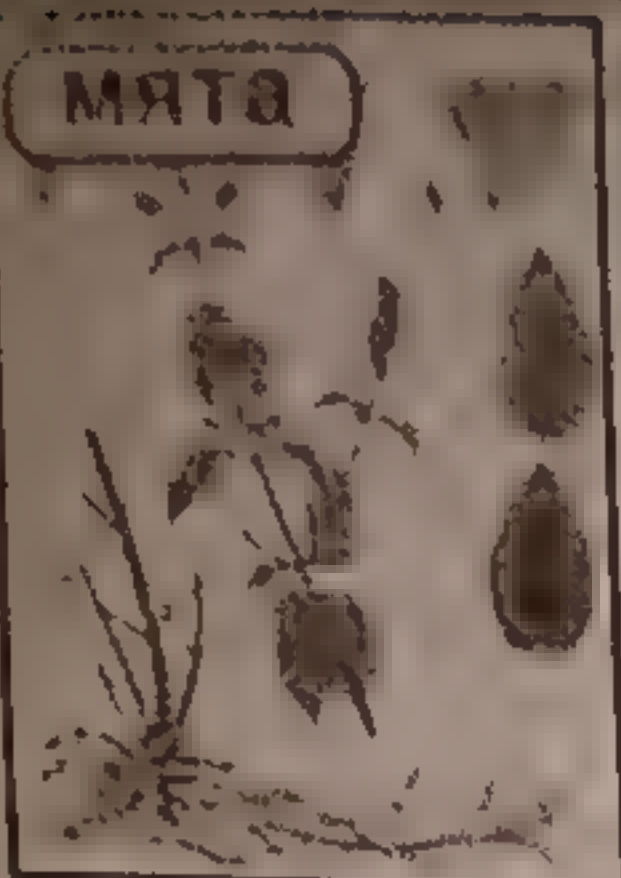
Настой пижмы обыкновенной: залить 1 ст.л. цветочных корзинок 1 стаканом кипятка. Укутав, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день за 20 мин до еды.

Настой сирени обыкновенной (цветков и почек): высушенные цветки сирени насыпать в бутылку и залить 0,5 л водки, настоять 8-10 суток. Принимать по 30-40 капель 2-3 раза в день и одновременно делать компрессы из этой же настойки или натирать ею больные участки.

Настой тысячелистника обыкновенного: 1 ст.л. сухой травы залить 1 стаканом кипятка. Укутав, настаивать один час, затем процедить. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день до еды (при болях в пояснице, ревматизме, невралгии).

Настой из листьев лопуха: 60 г листьев 4 часа настаивать в 600 мл кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Для растираний великолепно подходит масло из душицы. Горсть мелко нарезанной травы залить 0,5 л подсолнечного или оливкового масла, настаивать 8-10 часов, процедить. Оставшуюся траву хорошо отжать.



САМОЛЕЧЕНИЕ БЕЗ МУЧЕНИЯ

По врачам ходить мы и так не любим, а уж в сезон весеннего настроения нам и вовсе не до них! Но всякие хвори никто не отменял. Так что и в дороге, и на даче нужно быть готовым к тому, чтобы грамотно оказать себе или близким помощь.

Что делать при проблемах с...

...ЖЕЛУДКОМ

При переедании примите один из ферментных препаратов, например, мезим форте (фестал, панзинорм форте, дигестал), по 1 - 3 таблетки в день перед или в процессе еды.

Если у вас начался понос, имейте под рукой лоперамид или имодиум. Сначала примите 2 капсулы (каждая по 2 мг), потом при каждом жидком стуле - по одной.

Если же переедание приводит, наоборот, к запору, помогут слабительные средства (регулакс, бисакодил) или ложка оливкового масла внутрь.

Для снятия кишечной колики можно использовать один из вариантов: 2 таблетки но-шпы запить стаканом теплого молока; сделать теплую клизму с отваром мяты или мелиссы; принять "Смекту" (1 порошок на полстакана воды). После этого часов 6 не следует есть ничего "серьезного",

только пить некрепкий чай с сухариком.

...СЕРДЦЕМ

Если у вас прихватило сердце, без назначения врача можно и нужно принять нитроглицерин. В каждой домашней и дачной аптечке должны быть валидол, корвалол, валокордин. Но если боли в сердце у вас возникают регулярно, сопровождаются одышкой, посинением губ, сердцебиением, тахикардией или - более того - не снимаются нитроглицерином, визит к кардиологу необходим. Чаще всего при лечении стенокардии, ишемической болезни сердца достаточно сделать кардиограмму, ЭХО-кардиографию (УЗИ сердца), после чего врач назначит схему препаратов, которые вы будете принимать самостоятельно.

...ДАВЛЕНИЕМ

Для начала его нужно измерить: по внешним признакам не всегда можно понять - упало оно или подскочило.

Если давление низкое (ниже 110/80), не ложитесь и не закрывайте глаза. Поудобнее сядьте, расстегните воротник и помассируйте виски круговыми движениями по часовой стрелке. Под рукой оказались духи или лимон - отлично! Вотрите в виски по несколько капель. Выпейте горячего кофе средней крепости.

Если давление высокое (выше 130/90), можно поставить горчичники на затылок и ноги, лучше лечь так, чтобы голова была выше ног. Выпейте стакан зеленого чая или грейпфрутового сока. Также хорошо снижает давление отвар свежей петрушки.

P.S. Если вы выезжаете с семьей на дачу или отправляетесь в путешествие, захватите с собой аппарат для безлекарственной квантовой терапии. Он выручит при возможном обострении хронических болезней, а также поможет лучшему заживлению сезонных травм и ушибов.

Исцелись сам!

ОТ УГЛЯ - ТОЛЬКО ПОЛЬЗА

АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ - ПРОСТОЕ И ДЕШЕВОЕ
СРЕДСТВО, ПОМОГАЮЩЕЕ
ПРИ САМЫХ РАЗНЫХ ПРОБЛЕМАХ.

УГОЛЬ ПОГЛОЩАЕТ И НЕЙТРАЛИЗУЕТ ТОКСИНЫ, ЯДЫ И ПРОДУКТЫ РАСПАДА РАЗЛИЧНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ. Он незаменим при сильных отравлениях, диарее, прекрасно снимает всевозможные проявления аллергических реакций, может справиться с дерматитом, дерматозом и даже с бронхиальной астмой.

В аптеках активированный уголь продается чаще всего в форме порошка, таблеток и пасты, которая является нашим отечественным "ноу-хау". Технология ее изготовления позволяет добиться уникальной пористой структуры, что в несколько раз увеличивает поглощающие свойства угля.

Для лечения аллергии рекомендуется через 3 часа после ужина принимать по 1 ч.л. пасты. Это равноценно 3 таблеткам активированного угля или 2 упаковкам порошка. Курс лечения - 45 дней.

Уголь можно использовать для предотвращения отравления алкоголем. Перед началом застолья примите 2 таблетки активированного угля и 1 - аспирина. После этого ваш организм на несколько часов будет надежно защищен от губительного воздействия сивушных ма-

сел и прочих вредных примесей, содержащихся в спиртных напитках.

Если аспирин противопоказан, сразу после окончания вечеринки примите 2-3 таблетки активированного угля, запив их пресной столовой минеральной водой с лимонным соком. Если забыли принять уголь до или после застолья, сделайте это на следующее утро - выпейте натошак 6 таблеток.

АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ НЕ ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ. Единственную опасность может представлять ежедневное употребление чрезмерно больших доз препарата. Тогда активные частицы угля начинают поглощать не только вредные токсины, но и полезные вещества, что в итоге может привести к расстройствам пищеварения.

От "угольной терапии" следует воздержаться в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита и колита.

При сильном отравлении, когда не обойтись без больших доз угля, следует дополнительно принимать препарат бифидумбактерин или готовую смесь этих двух препаратов.



Родная УСАДЬБА



Пришла весна, а вместе с ней и заботы на приусадебном участке. По мнению опытных дачников-земледельцев, чтобы будущий урожай получился отменным, нужно прежде всего разобраться в особенностях почвы на участке, чтобы учесть их при посадке растений. Вот об этом и пойдет речь в свежем выпуске "Родной усадьбы".

КАК только позволит почва, займитесь земляникой - она очень отзывчива на ранний уход. Что требуется от вас при уходе за красавицей-земляникой, читайте в "Усадьбе", а она отблагодарит вас летом обильным урожаем!

Как подготовить свои насаждения к холодам, как сеять морковь "кучками", на что полезнее заменить лопату при перекопке участка - обо все этом вам расскажет "Усадьба"!

МОЯ

Известно, что пить минеральную воду полезно всем - и большим, и маленьким. Если ты здоров - минералку можно и нужно пить, и побольше, а уж если прихворнул - тут без нее просто не обойтись. Только вот как разобраться, какую воду предпочесть?

Чем угощать кроху за праздничным столом и как сделать так, чтобы застолье не омрачилось неожиданным недомоганием малыша, а запомнилось только как радостное событие?

Колитом страдают многие. Каждый лечился не у одного врача и лежал в больнице, но, как правило, облегчение получал небольшое или... вовсе никакого. Оказывается, колиты хорошо лечить в сезон огурцов, если ежедневно в качестве первого завтрака употреблять 100 г пюре мякоти огурцов. Также прекрасно смягчает спастический колит красная смородина.

Как хранить чай? Какие покупать сухофрукты и пряности? Об этом читайте в свежем номере "Моей кухни".

ОТ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"!

Хочу предложить вниманию читателей рецепты, которые, надеюсь, помогут победить некоторые недуги.

Воспаление придатков

В марлю 15x15 сложить мед - 1/2 ч. л., смалец свиной - 1/2 ч. л., зубок чеснока, 5-6 капель березового дегтя. Ставить тампоны на 6-8 часов.

Спринцевание: 2 л кипяченой воды температуры 370 с жжеными квасцами - 1 ч. л., можно добавить 1 ст. л. сока алоэ.

Гнойный тонзиллит

Несколько раз в день полоскать горло слабым раствором жженных квасцов (купить в аптеке), а наружно на область гланд прикладывать мазь "Апизатрон". Когда пропечет, мазь втереть. Мне предлагали делать операцию, но я применила данный метод лечения, и гланды рассосались.

Диатез у детей

Березовый деготь смешать в равных частях с растопленным внутренним свиным жиром. Хорошо размешать и полученной мазью смазывать зудящие места.

Язва желудка

Скорлупу 10 свежих яиц, 1 ст. л. лимонной кислоты залить 1 л воды, настоять 12 дней и пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Зоб

Пол-литровую банку грецких орехов вместе со скорлупой залить спиртом, положить прополис, как с двух спичек серы, и настоять неделю. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день после еды (можно на молоке).

Фибромиома

Растолочь ягоды калины, залить кипяченой водой и довести до концентрации розового цвета. Пить как воду до исцеления.

Чистка организма

Смешать в равных частях листья черной смородины, крапивы, вишни, малины. 1 ст. л. сбора заварить стаканом кипятка и пить по 1/2 стакана за полчаса до еды.

Гайморит

Утром в стакане кипяченой воды растворить 1 ч. л. соли, налить в руку и втягивать носом. На другой день вместо соли растворить 1 ч. л. пищевой соды. И так чередовать. Не пугайтесь, сначала будет болеть голова, но это закономерное явление.

Камни и песок в почках

Сок одного небольшого лимона смешать с белком одного сырого яйца. Хорошо размешать и пить утром натощак. Не есть 1,5 часа. Пить две недели. Мочиться в баночку, чтобы пронаблюдать выход песка.

Изжога, повышенная кислотность

Утром натощак пить 1 стакан молока, влив туда 1 ст. л. спирта. Не есть 1 час. На курс лечения надо выпить 0,5 л спирта. Если в желудке много слизи, надо выпить слабительное, т.е. очистить кишечник и желудок, а потом начинать пить молоко со спиртом.

Р. И. Есманская, Самарская обл.

ЛЕЧЕНИЕ ОЖОГОВ, ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ, СВИЩЕЙ

Здравствуй, моя любимая газета. Предлагаю вниманию читателей рецепт для лечения ожогов, трофических язв и свищей. По 100 г еловой живицы, свиного внутреннего сала и пчелиного воска смешать и перекипятить. Сначала рану промыть известковой водой

(1 ст. л. негашеной извести растворить в 1 л воды), затем наложить повязку с мазью. Излечиться можно за 3-4 раза.

Н. С. Девицкий, г. Саратов

А ТЫКВЫ, ЕСЛИ РАЗОБРАТЬСЯ, НЕ ТОЛЬКО ЖЕНИХИ БОЯТСЯ

Привет, «Лекарь». Всю свою жизнь стараюсь лечить только тем, что есть в холодильнике. Так, например, при лямблиозе нужно взять тыкву, разрезать ее пополам и вынуть перегородки (не семена). Залить их теплой водой, дать настояться полчаса. Такой настой принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 20 дней.

Для того чтобы избавиться от полипов в желудке, кишечнике, в носу и других частях тела, есть эффективное средство. Нужно 7 желтков круто сваренных яиц и 6 ст. л. семечек тыквы, мелко подробленных на муку, перемешать и залить 0,5 л подсолнечного масла. Подержать на водяной бане 20 минут, затем охладить, и лекарство готово. Принимать по 1 ч. л. утром натощак в течение 5 дней. Затем сделать перерыв на 5 дней и снова повторить курс лечения. Делать так до тех пор, пока не закончится лекарство. Полипы начнут выходить из организма в виде кусочков ткани, слизи, сукровицы.

В. В. Бондаренко, Нижегородская обл.

ТАЙНА ПУСТОГО МЕШКА

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели «Семейного лекаря». Однажды я помыла голову во дворе, и начались хождения по мукам с глазами. Ячмень! И дома лечила, и в больнице лежала, но результата положительного не было. Тогда один знакомый предложил мне сделать так: взять пустой мешок и заглянуть в него три раза. Знакомый сам так делал по совету одной бабушки, когда у него появился ячмень на глазу. И мне это помогло!

Лариса Слива, г. Энгельс

ОТ ПЬЯНСТВА - ЧУДЕСНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Всё это снимает тягу к спиртному:

1. В 250 г водки положить 1 ст. л. корня любистка и два лавровых листа. Сутки настоять и процедить. Этот настой подливайте в любую жидкость и давайте больному пить. Это вызовет рвоту и отвращение к алкоголю. Курс лечения - 1 неделя.

2. 1 ст. л. сухих измельченных корней копытня залить стаканом воды, довести до кипения и 10 минут прокипятить на слабом огне. Настоять около часа и процедить. 1 ст. л. отвара влить в стакан водки и дать больному выпить. Наступит рвота и отвращение. Курс лечения - 1 неделя. Параллельно надо пить также отвар полыни и чабреца.

3. 1 ст. л. измельченных листьев мяты полевой поместить в эмалированную посуду и залить стаканом кипятка. Закрыть крышкой и кипятить 15 минут на водяной бане. Полчаса охладить и процедить. Пить по 0,5 ст. л. 2 раза в день через полчаса после еды. После каждого приема прополоскать рот водным раствором водки (1 ст. л. водки на стакан воды). Отвращение к спиртному появится через 12 дней.

Тамара Николаева,
г. Ульяновск

РАСТЯЖЕНИЕ

Здравствуй, моя любимая газета. Хочется внести в твою копилку народных рецептов, свой, простой и доступный, а помогает он от растяжения связок.

На растяжение связок такие компрессы хороши. Листья полыни молоденькой наложить на хлопчатобумажную ткань, побрызгать водкой и обмотать больное место. Всего сделать 10 компрессов.

2. Нагреть молоко, чтобы оно горячим было. Сложить в четыре слоя марлю, окунуть, отжать, приложить к больному месту, а сверху накрыть ещё чем-то. Повторить два раза.

3. Буркун растёт везде. Нарвать цветочки с листьями. Залить кипятком, прокипятить 5-7 минут и отставить остужаться. Смочить тряпочку и прикладывать. Повторить несколько раз - и все пройдет.

*Екатерина Федоровна Гриднева,
Саратовская обл.*

КОСЫ ГУСТЫЕ, КРАСИВЫЕ

У некоторых женщин после зимы начинают выпадать волосы. Это, конечно же, их очень тревожит. Вот что я хочу им посоветовать. От выпадения волос советую пить витамин А, а также ежедневно втирать в кожу головы смесь из репейного и касторового масла (по 1 ч. л.) с лимонным или березовым соком (по 2 ч. л.).

М. А. Елистратова, Оренбургская обл.

ИЗБАВИМСЯ ОТ ПЕРХОТИ!

Хороший результат даст такой состав.

30 г дрожжей развести 2 ст. л. перцовой настойки и втереть в корни волос. Промассировать волосы расческой, надеть целлофановый мешочек, сверху замотать полотенцем и поддержать так два часа. Делать так можно один раз в неделю. Результат увидите через месяц. Волосы станут пышными, блестящими. И голова не будет болеть.

Любовь Ивановна Шитикова, г. Курск

ОТ ДЕМОДЕКСА...

...избавляются, смазывая раз в 1-2 дня кожу ваткой, смоченной в керосине. Одновременно следует неделю пить натощак смесь из 1 ч. л. керосина и 1 ст. л. воды.

Елена Васильевна Щербина, г. Самара

ЛЕЧИМ ФАРИНГИТ

Здравствуй, уважаемые читатели «Семейного лекаря». Те, кому известны средства лечения фарингита, знают, что быстрого облегчения они не приносят. К тому же применение самых современных лекарств иногда вызывает аллергию. А вот кратковременное охлаждение действует иначе - оно резко дает ответную реакцию теплом. Проверьте сами!

Умойтесь четырьмя горстями холодной воды, растирая переносицу, лоб и область пазух. Стоя, наклонитесь вперед и резко втяните носом холодную воду из пригоршни. Оставаясь в наклоненном положении, хорошенько высморкайтесь. Повторите так три раза. Прополощите также холодной водой и горло. По себе знаю, как непросто согласиться на такой эксперимент, избегая малейших контактов с холодной водой. Но я выдержала, вылечилась и забыла про свои недуги. Только не следует проявлять большое усердие, и ни в коем случае не проводить процедуру вспотевшими.

Успех придет обязательно. Выполняя эти правила, вы забудете про свою болезнь. Здоровья вам!

*С уважением - Александра Терещенко,
г. Нижний Новгород*

КОРОТКО И ЯСНО

Здравствуй, «Лекарь». Вот такие простые рецепты хочу предложить твоим читателям.

1. Геморрой хорошо лечит дегтярное и хозяйственное мыло, а также ихтиоловая мазь (только вот вам самим решать, на каком из этих препаратов остановиться).

2. Воспаление женских половых органов снимает массаж от лопаток с двух сторон и аж до копчика (и еще впереди лобок массировать). После чего отвары из ромашки, шалфея, крапивы (крапиву применять обязательно, т.к. она кровь разгоняет) пить, и, главное, на низ живота на ночь компресс водочный положить (а если заболевание не запущено, то и втирать в низ живота).

3. Аденома и простатит лечатся так же, как и воспаление женских половых органов.

4. При слезоточивости из глаз я делаю легкий массаж вокруг глаз (и особенно между глазами и носом). Также смазываю я глаза по несколько раз в день слюной, а утром после молитвы, когда пью святую воду, то и водой этой смазываю. И слезотечение прекращается. Так что мне это помогает, может, даст Бог, и еще кому поможет.

5. Когда болят зубы, то снова массаж помогает. Вот только массировать нужно не только вокруг того зуба, что болит, а и всю челюсть, для того, чтобы нормальное кровообращение было. Но это предварительное лечение, а на следующий день все же покажитесь врачу. Массаж помогает в начале болезни (благодаря ему можно предотвратить дальнейшее заболевание зуба или зубов).

6. А вот при шуме в ушах мне очень помогает массаж обеих ушных раковин двумя ладонями одновременно.

И еще. Указательным пальцем правой и левой руки промассируйте обе ушные раковины сначала в одну сторону 10 раз, затем в другую столько же. Это не только мне, но и моей знакомой помогает.

*С большим уважением - Анна Яковлевна
Богомолова, г. Пенза*

ПРИЛОЖИТЕ К РАНЕ МЕД - РАНА БЫСТРО ЗАЖИВЕТ

Хочу еще раз подтвердить о лечебном действии меда.

После операции, несколько лет назад, у мужа было плохое заживление рубца. Вокруг было всё покрыто маленькими фурункулами. Хирург рекомендовал обрабатывать их зеленкой, но положительного результата не было. Тогда я решила лечить мужа сама.

На стерильную повязку нанесла 10% стрептоцидовую мазь (эмульсию), сверху мед (и медом к ране приложила). Через два дня кожа была чистой.

Второй раз у мужа сильно воспалился сустав большого пальца на руке. Долго лечился в физкабинете, пока не полегчало. Но примерно через месяц также воспалился сустав большого пальца ноги. Физпроцедуры облегчения не приносили.

Тогда я обильно намазала медом два листа подорожника и обернула их вокруг пальца мужа. Сверху еще и компрессной бумагой обернула, утеплив повязкой. Всё это делала на ночь. Нескольких таких процедур хватило для полного выздоровления.

*С уважением - Галина Федоровна Белоусова,
Ульяновская обл.*

1. НАУЧИТЕСЬ ЖИТЬ СЕГОДНЯШНИМ ДНЁМ!

Я, например, уже давно перестал беспокоиться в случае, если мне необходимо в некотором будущем решить какую-то проблему.

Если время позволяет, я просто забываю о ней, и это даёт изумительный эффект. Практически во всех без исключения случаях, через некоторое время, решение само приходит в голову. А бывает, что жизнь поворачивается так, что и решать то проблему оказывается не нужно - можно пойти другим путём!

Например, несколько дней назад к нам в гости должны были



от разумного планирования. Но это и должно быть именно разумное спокойное планирование, а не беспокойство или розовые мечты.

2. Помните: могло быть хуже!

Как бы Вам не было плохо, Вы должны помнить, что есть люди, которым гораздо хуже. Вспомните о детях, погибших от рук маньяков-садистов. Вспомните о тех изощренных пытках, которые изобрело человечество, и в которых были замучены миллионы людей. А как много людей с врожденными уродствами. Вспомните о тех, кто с детства прикован к постели, не имеет слуха и зрения. Многие люди не задумываясь отдали бы всю свою жизнь за возможность прожить хотя бы один

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОРТИТ ЖИЗНЬ

прийти знакомые. Однако в этот день мне было необходимо сделать дома кое-какие дела, и посторонние были совсем ни к чему. Раньше я возможно стал бы переживать, но сейчас сказал себе: до этого ещё дожить надо! - и не стал нервничать. За день до прихода "гости" позвонили и сказали, что у них что-то изменилось и они придут в другой день.

И вообще, беспокоиться о будущем просто абсурдно. Никто не знает, что будет в будущем. Возможно, что Вы уже сегодня отравляете себе жизнь по поводу каких-то отдаленных событий, но к тому времени всё может тысячу раз измениться.

Зачем переживать о будущем, если завтра любому из нас может, например, упасть кирпич на голову. Живите сегодняшним днём!

Некоторым человеческим натурам свойственно думать, что в данное время они только подготавливаются к будущей жизни. Такие люди думают, что когда-то произойдёт нечто заманчивое, и вот тогда начнётся настоящая жизнь. Ребёнок мечтает стать

КАКАЯ БЫ НЕПРИЯТНОСТЬ НЕ ПРОИЗОШЛА, ПОДАВИТЕ ВСЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ. ПОСЛЕ ЭТОГО СПОКОЙНО РАЗБЕРИТЕ СИТУАЦИЮ. СМЕРИТЕСЬ С САМЫМ ХУДШИМ, ЧТО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ, А ПОТОМ НАЧНИТЕ УЛУЧШАТЬ ДАННУЮ СИТУАЦИЮ ИЛИ ИЩИТЕ НОВЫЕ И ЛУЧШИЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

взрослым, взрослые мечтают жениться, потом ждут пенсии. Под старость смотрит человек на прожитую жизнь, и бывает так, что нечего вспомнить. Никогда не стройте розовых планов на будущее. Очень сомнительно, что будущие дни окажутся лучше, чем сегодняшние. Учитесь получать удовольствие от каждого дня. Делайте то, что Вам приятно.

К сожалению не всегда мы помним, что смысл жизни заключается в самой жизни, в каждом дне, в каждом часе. Забудьте о том, что было в прошлом, перестаньте беспокоиться о будущем и постарайтесь получать максимальное удовольствие от каждого конкретного дня. Безусловно всё сказанное не означает, что надо отказаться

средненький денёчек, которым живёте Вы. Подумайте хорошенько, имеете ли Вы право обижаться на свою судьбу, ведь могло быть гораздо хуже! Психологи иногда рекомендуют: если Вам плохо, то найдите того, кому ещё хуже и помогите ему.

3. НЕ РАЗДРАЖАЙТЕСЬ ОТ ДУРАКОВ!

Никогда не раздражайтесь от общения с людьми, какими бы они не были. Если Вас чем-то не устраивает человек, просто порвите с ним отношения и забудьте его! Если же Вы хотите общаться с человеком, но у него есть некоторые отклонения в характере, то имейте в виду следующее. Любой характер формируется под воздействием объективных причин.

Если бы у Вас в жизни сложилось всё точно так, как у этого человека, то и Вы вели бы себя так же.

Изменить человека можно только с использованием специальных приёмов. Различные нотации, придирки и т. п. ничего в лучшую сторону не изменят.

Принимайте человека таким, каков он есть, или расставайтесь с ним!

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЛИПОВ В НОСУ...

Здравствуй, уважаемый «Семейный лекарь». Вот, решил поделиться рецептом от полипов в носу. Скажу сразу – неприятно, но зато помогает. Самый верный способ – втягивать в нос свежую мочу 2-3 раза в день, а потом смазывать соком чистотела (а еще лучше ставить тампоны).

Если сока чистотела нет, то можно использовать настой этой травы. Срок лечения вы определите сами.

Е. А. Колесниченко, г. Саратов

УКУСЫ ЖУЖЖАЩИХ И ЧУДО-ГЛИНА

Здравствуй, «Лекарь». Очень скоро проснутся от зимнего сна многие насекомые. Нет, я, конечно, люблю их всех. Все-таки не зря их природа создала. Но иногда приходится терпеть их укусы. Вот как-то на даче моего сына около глаза укусила оса, а у него на пчелиный яд – аллергия, по всему телу вскакивают волдыри, словно после ожога. Потом ему колют Димедрол, хлористый. Но на этот раз я мгновенно расколотила голубой глины из пакетика (ее заранее в парфюмерном отделе купила, как чувствовала, что понадобится). Развела 1 ч. л. глины на стакан кипяченой воды, и сын выпил. А еще приложила лепешку к глазу. Все обошлось, и даже опухоли не было!

У женщины была стрептодермия лица и волосистой части головы (колтун), ее у нас даже не захотели лечить. Конечно, зрелище было ужасное, все лицо и голова в ранах, на глазах отеки. Но и здесь глина взяла свой верх над болячкой. Брали глину из погреба, замешивали на настоях трав и прикладывали на три часа, а после смывали этим же настоем. Затем компресс глиняный меняли: замешивали глину на моче сына, делая мочегон.

Также больная пила сок моркови и этим же соком смазывала пораженные участки тела каждый день. А когда начали расти волосы, то она смазывала те места облепиховым маслом, и также пила его. Через три недели женщина вылечилась полностью, лицо стало чистым и гладким, а волосы – пышными и красивыми.

У другой женщины на ягодице было затвердение величиной с куриное яйцо, которое появилось после укола. Хирург предлагал резать, но и здесь глина помогла. Прикладывали голубую и розовую глину из пакетиков, замешивая ее на настое трав (кирказон, чистотел, листья девясилы, ромашка, зверобой, кора дуба, листья ореха, живокость). Вместо трех часов она этот компресс держала всю ночь, зато через три сеанса опухоль прорвала. Здесь уже глина была не нужна.

Клади ей теперь такую мазь: 1 ч. л. растительного масла, 1 ч.л. меда, один желток куриного яйца и мука (сколько вберет). Днем прикладывали лист подорожника с медом. Так за семь дней она полностью и вылечилась.

Подобные примеры можно приводить и приводить.

Но я хочу, напоследок, от глины перейти к проверенному рецепту, который применяется для профилактики и лечения злокачественных новообразований различной локализации.

Взять стакан истолченных березовых почек, настоять их в 0,5 л водки в темном месте в течение месяца при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое. Затем процедить и отжать.

После чего взять 25 г плодов софоры японской, измельчить в порошок,

смешать с 50 г порошка из цветов пижмы и 20 г облепихового масла. И залить это все настойкой из березовых почек. Настоять в темном месте при комнатной температуре в течение двух недель, периодически встряхивая. После процедить и отжать. Дать постоять еще три дня, а затем добавить еще 50 г березового дегтя.

Смесь перед употреблением тщательно взбалтывают. Принимать ее следует при злокачественных новообразованиях желудка, поджелудочной железы, сигмовидной и прямой кишки – по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 6 недель. При необходимости лечение продолжить через 1-2 недели перерыва.

С уважением - Ольга Федоровна Савенко, г. Липецк

ТУГОУХОСТЬ, ШУМ В УШАХ, ГЛУХОТА

От этой болезни читателям «Семейного лекаря» хочется посоветовать следующее. Капать в ухо по 7-8 капель теплого миндального масла. Один день – в левое ухо, другой день – в правое ухо.

Р. П. Черноморова, Самарская обл.

ИНФЕКЦИОННЫЙ ПОЛИАРТРИТ МАСЛОМ СО СПИРТОМ БУДЕТ БИТ!

Сливочное масло несоленое растопить, снять пену и долить столько спирта, сколько было масла. Затем эту смесь поставить на огонь и томить, пока спирт не испарится. Полученной мазью нужно мазать больные места на ночь. И не забывать утеплять!

С уважением - М. И. Евтушенко, г. Пенза

ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Здравствуй, дорогой «Семейный лекарь». От головной боли поможет соль, помещенная на 10 минут в морозилку.

Подержите 10 минут соль в холоде, пересыпьте ее в мешочек и положите на темя. Да полежите так 15 минут с закрытыми глазами. Боль и уйдет. Только соль после этой процедуры в пищу уже непригодна, ее обязательно нужно выбросить.

В. П. Нилогова, г. Архангельск

БОЛЬ ПРОЙДЕТ, И ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО

Здравствуй, «Лекарь» и твои читатели. При сильной головной боли возьмите кусок сливочного домашнего масла и втирайте его в голову. Затем прикройте компрессной бумагой, завяжите и ложитесь спать. Утром компресс снять, а голову помыть. Боль пройдет.

Е. Ф. Алиханова, Днепропетровская обл.

ОТ ОЖОГА И СЛЕДА НЕ ОСТАНЕТСЯ!

Приветствую всех читателей «Семейного лекаря». Если вы обожглись, то нужно сразу же приложить к обожженному месту марлечку, обильно смоченную в моче. От ожога и следа не останется.

С уважением - Валентина Петровна Жуйкова, г. Москва

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: **430000 ул. Большевикская, 60, ком. 509, с пометкой "Фитоаптека"**. Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

Кермек Гмелина - корень (60 г), 6-лепестковая гвоздика или гвоздика Маточкина - корень (60 г). 410031, г.Саратов, ул.Чернышевского, д.190/198, кв.229. Тел.: 8452 28-14-01

Высылаю бесплатный каталог "Лекарственные растения Кавказа". От вас: конв. с о/а. 346422, Ростовская обл., г.Новочеркасск, у.Комитетская, 214, Бычкову Николаю Михайловичу, тел. 8-(863-52)-4-66-40

Вышлю корень кукольника для лечения пьянства без ведома пьющего. 352909, Краснодарский край, г.Армавир-9, а/я 5, Головкову А.В.

Вышлю наложенным платежом сухие корни сабельника болотного. Цена 100 г - 50 руб. + пересыл. 172500, Тверская обл., г.Нелидово, ул. Свердлова, 25. Денисова Наталья Петровна.

Срочно нужно для лечения растение аконит. 603142, г.Нижний Новгород, ул.Манчегорская, д.12/1, кв.6, комн.8, Левачовой С.Н.

ОТ СЕМИ БЕД - ОДИН ОТВЕТ

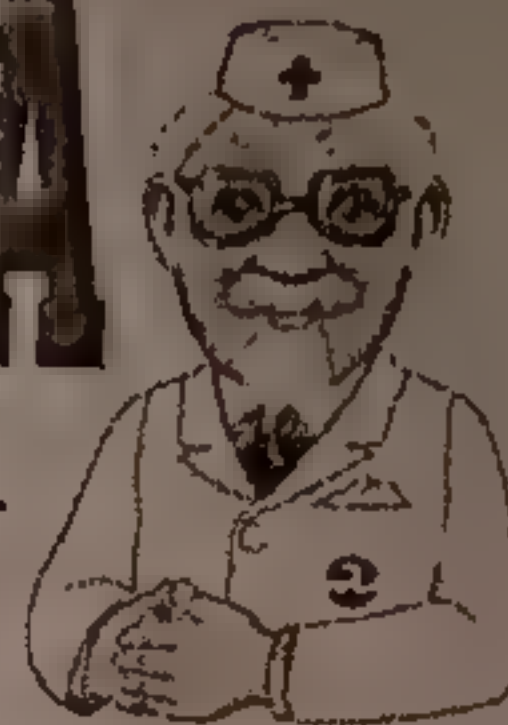
Об ароматических маслах в народных рецептах у вас я еще не встречала.

Сейчас в аптеках появилось немало ароматических масел. Они, конечно, не дешевые, но ведь и для использования подчас требуется всего одной капельки. От зубной боли я применяю масло можжевельника. Эффект потрясающий! В ложку спирта капаю 3-4 капли масла и вливаю в чашку теплой воды. Этим раствором полощу зубы. Боль сразу уходит. Может остаться небольшая боль в том зубе, который уже лечению не поддается. Увы, но его нужно только удалять.

Очень тяжело я переношу перемены погоды. Как-то врач в поликлинике посоветовал натирать пихтовым маслом (несколько капель) сначала под левой грудью, а потом под правой (мужчинам втирать на два пальца ниже соска). Не думала, что это даст какой-то эффект, но, к своей радости, ошиблась. Эффект был довольно заметный.

С возрастом пополнела, появился целлюлит, кото-

ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

рый в народе еще апельсиновой кожей называют. Пошла к массажисту, который посоветовал взять 250 мл "Олейны", смешать с бутылочкой эфирного масла и втирать этот состав, массируя, в ноги. Этого состава хватает на два месяца. А при головной боли я часто пользуюсь гвоздичным маслом и маслом герани.

Ася Андреевна Голунко,
г. Самара

РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ ЧИТАТЕЛЯМ О СВОЕМ ЧУДО- ИДЕАЛЕ...

Четыре месяца назад купила я у своей знакомой молочный гриб. Это вещество белого цвета в виде крупинок. Гриб размером в 2 ч. л. заливала на сутки свежим молоком. Молоко квасилось этой кисло-молочной культурой и становилось очень полезным для желудочно-кишечного тракта.

Я забыла, что такое запоры, вздутие, восстановилась флора кишечника, появилось бодрое настроение. Благодаря лечению молочным грибом у меня исчезли головные боли. Мне очень светло и хорошо на душе, я не хожу по земле, а летаю, несмотря на свой преклонный возраст. Вероятнее всего, что гриб вывел из моего организма все шлаки и токсины, которые годами подавляли иммунитет организма. Надеюсь, что за полный курс лечения вообще все мои болезни отлягут.

Здоровья всем вам и благополучия!

Людмила Андреева, г. Уфа

СПАЗМЫ МЫШЦ

Время от времени у людей по ночам появляются спазмы мышц, главным образом, ног и ступней. Мышечные спазмы можно устранить, принимая по 2 ч.л. меда во время еды в течение недели. После этого наступает улучшение. Мед можно принимать неограниченное время в целях предупреждения возможных рецидивов.

С уважением - Андрей Аркадьевич
Врублевский, г. Пенза

С САЛАТА.

Хоть он и не считается едой, на самом деле салат незаменим, так как именно в нем была впервые найдена фолиевая кислота, которая участвует в кроветворении, предупреждает отложение жира в печени, служит для профилактики атеросклероза. Поэтому чем больше вы порежете этой уникальной зелени в салат, тем лучше. Например, на большой пучок салата порежьте 2-3 яйца, редиску, пучок петрушки, выдавите сок лимона, заправьте 2-3 ст. л. растительного масла, соль, перец - по вкусу.



Но все же королем весенних витаминов по праву считается

ЗЕЛЕНЬ ЛУК.

Оптимальной дозой потребления лука для каждого человека будет 7-10 килограммов в год. Еще древние врачи полагали, что нет ни одного заболевания, при котором лук, приготовленный соответствующим образом, не принес бы больному облегчения. Вследствие своей горечи он укрепляет желудок, возбуждает аппетит, помогает от желтухи, ангины, бронхита. Однако при острых заболеваниях почек, печени и сердца лук следует использовать осторожно.



В пору весеннего авитаминоза особо ценным овощем для организма является

РЕДИС.

Он поспевает раньше всех своих собратьев и украшает стол нарядными сочными корнеплодами, богатыми калием, кальцием и железом. Ему под силу вылечить не только авитаминоз, но и весеннюю усталость. А значит, он должен обязательно присутствовать весной на вашем столе хотя бы в виде такого полезного салата: 100 г творога разотрите со сметаной (кефиром, йогуртом) до однородного состояния. Редиску, петрушку, салат мелко порубите, смешайте с творогом и посолите по вкусу. Можно есть этот салат отдельно, а можно намазывать на тонкие ломтики подсушенного черного хлеба.



ВЕСНА В ТАРЕЛКЕ

Кстати, несколько слов
О ПЕТРУШКЕ.

Согласно народной мудрости, пучок зелени петрушки равен горсти золота. Ведь в ее листьях содержится до 1-3% сахаров и до 4,5% сырого белка. Кроме того, петрушка - витаминносное растение. В ней концентрируется большое количество аскорбиновой кислоты и каротина. Она полезна людям, страдающим почечно-каменной болезнью, воспалительным заболеванием десен и слизистой рта.



ЕЕ СОСЕД УКРОП

также не отстает от своей подружки. Кроме аскорбиновой кислоты, каротина, укроп также содержит фолиевую кислоту, витамины группы В, Р, соли калия, кальция, фосфора, железа. Благодаря этому листья укропа весьма полезны при малокровии, метеоризме, при гастрите с повышенной кислотностью и даже при лечении глаз.



Кто из нас не пытался бороться с весенними болезнями (усталостью и раздражительностью) и лишними килограммами, набранными за зиму, всевозможными медикаментозными средствами? И все напрасно.

Пройдясь по овощным магазинам и заглянув на рынок, можно увидеть, что уже появились на прилавках свежие пучки салата, петрушки и укропа, краснеет в коробочках сочная редиска, а рядом пристроились зеленые в пупырышках огурчики. Все эту натуральную прелесть сегодня можно приобрести на любом овощном прилавке. Поэтому, придя за продуктами, не забудьте прихватить с собой и этот натуральный витаминный набор (огурец, редиску и петрушку с луком) для весеннего салата. Ведь зимние заготовки уже порядком надоели и хочется чего-то свеженького и сочного. Да к тому же сейчас идет пост, и людям верующим таким образом можно прекрасно разнообразить свой стол и пополнить организм такими нужными сейчас витаминами.

А теперь давайте подробнее познакомимся с каждым представителем первой весенней витаминной братии. И начнем мы с зелени.



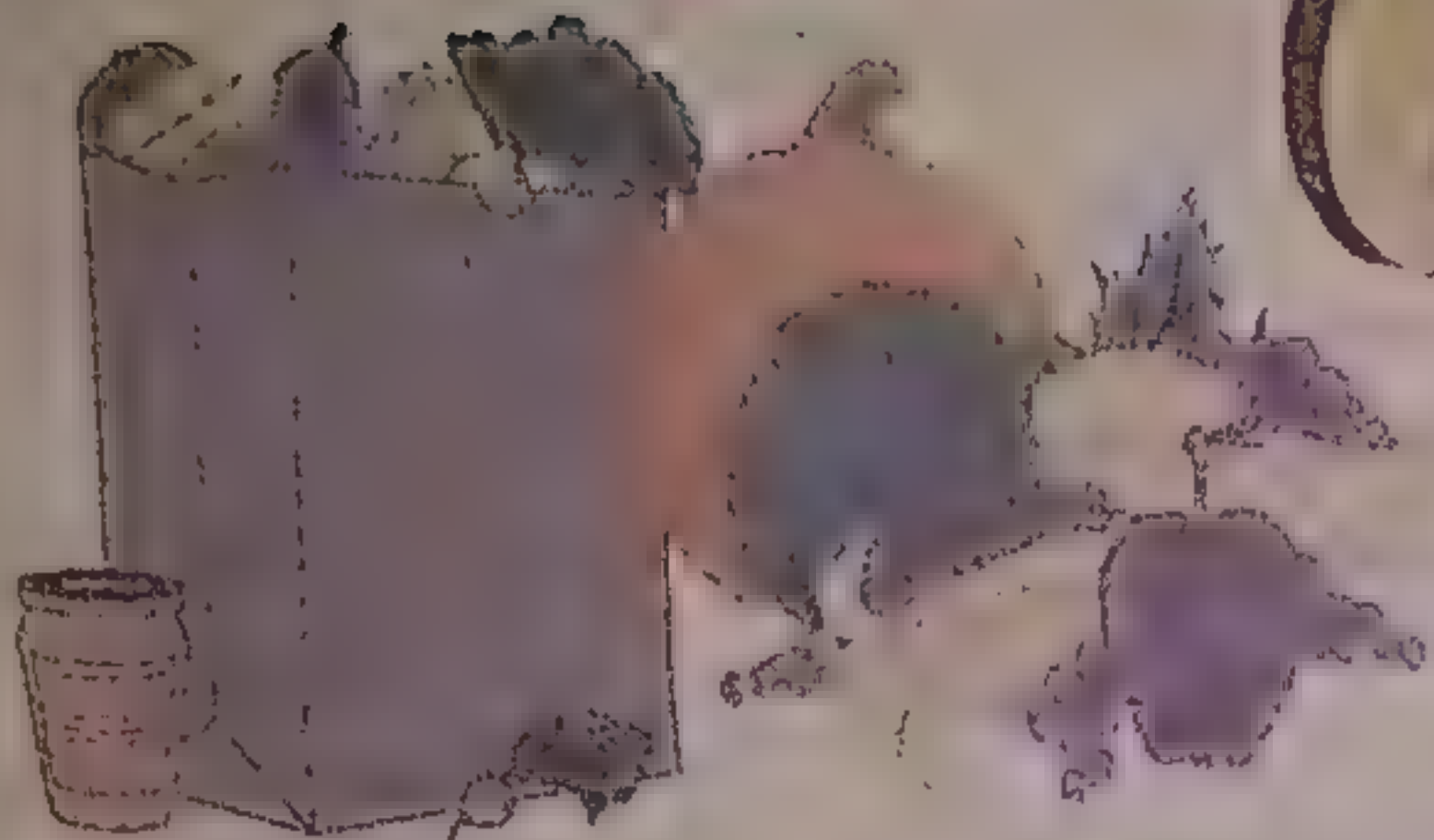
Ну, и, конечно же, самым желанным на нашем столе гостем всегда является

ОГУРЕЦ.

Содержащаяся в нем тартроновая кислота активно влияет на жировой обмен и способствует похудению. Поэтому, если вы хотите к лету сбросить лишний вес, мы советуем вам хотя бы раз в неделю устроить себе разгрузочный день. Купите два килограмма зелененьких и только ими и питайтесь.



ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ОВОЩНЫЕ СОКИ



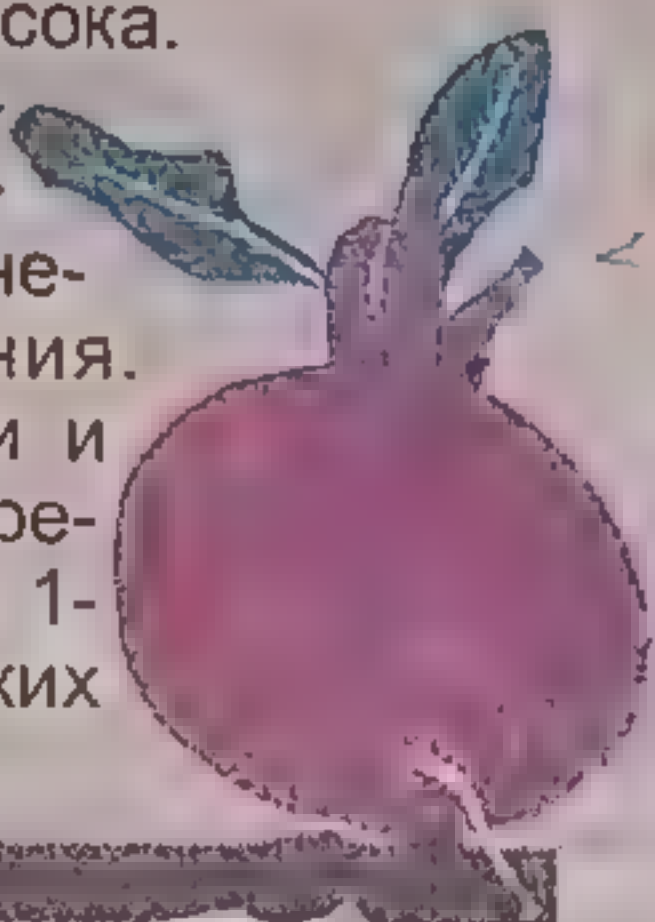
Наиболее полезны для здоровья свежевыжатые овощные соки, так как в них сохраняются все витамины и другие ценные вещества.

Оздоровительный эффект свекольного сока был известен грекам еще в I-II вв. до н.э.

Свекла оказывает успокаивающее и легкое слабительное действие.

При гипертонии и повышенной нервозности свежий свекольный сок пить по полстакана 3-4 раза в день. При плохой переносимости рекомендуется добавлять в него 25-30% морковного или яблочного сока.

В народной медицине применяют свеклу при малокровии, истощении, упадке сил после перенесенного тяжелого заболевания. Смесь соков свеклы, моркови и редьки, взятых в равных частях, рекомендуется пить ежедневно по 1-2 ст.л. на протяжении нескольких месяцев.



Смесь свекольного, морковного и огуречного соков является эффективным очистительным и целительным средством для желчного пузыря, печени и предстательной железы. Полстакана этой смеси с добавлением такого же количества горячей воды и сока 1 лимона хорошо помогают при камнях и песке в желчном пузыре и почках. Принимать 3-4 раза в день.

Сок белокочанной капусты способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, восстановлению кровоснабжения слизистой оболочки желудка, снижению содержания сахара в крови, усиленному выделению излишней жидкости из клеток, эффективен в борьбе с запорами.

Добавление соли лишает сок свежей капусты его целебной силы. Он приобретает терпкий вкус и может вызвать образование большого количества газов.



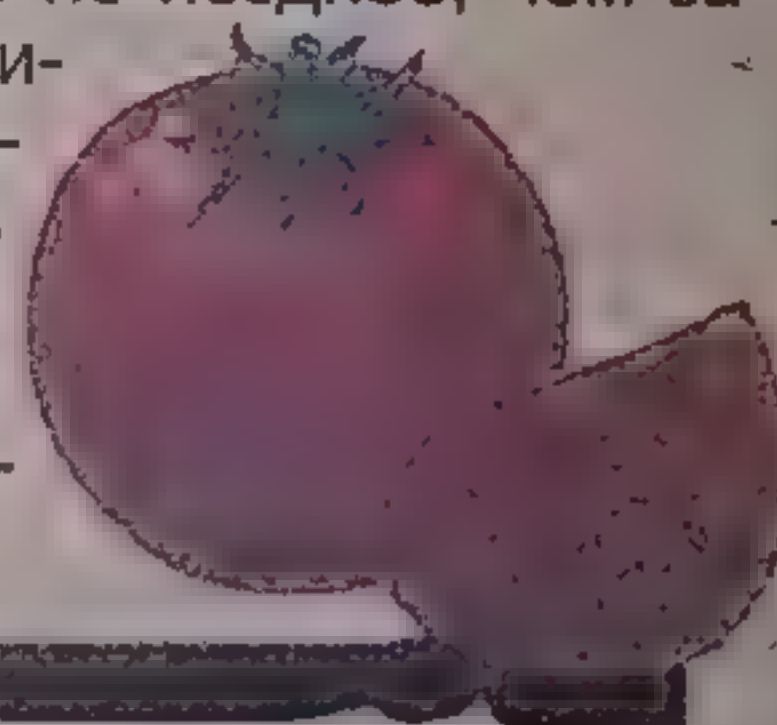
Смесь соков моркови и капусты, напротив, значительно снижает газообразование. Это богатый источник витамина С, очистительное средство для организма, полезно при болезнях десен. Комбинация органической серы и хлора оказывает благоприятное воздействие на работу желудка и кишечника. Появление дискомфорта после приема сока свидетельствует о ненормальной среде в желудочно-кишечном

тракте, что требует лечения соком, но в более щадящих и постепенно нарастающих дозах.

Сок свежеспиленной белокочанной капусты поддерживает нормальную флору кишечника, стимулирует его работу, действует как мягкое слабительное, помогает при инфекционных заболеваниях желудка и нарушении пищеварения.

Томатный сок стимулирует работу поджелудочной железы. Полезен беременным женщинам и кормящим матерям, является полноценным прикормом для детей, помогает при выхаживании больных. Богат элементами, необходимыми для нейтрализации токсинов.

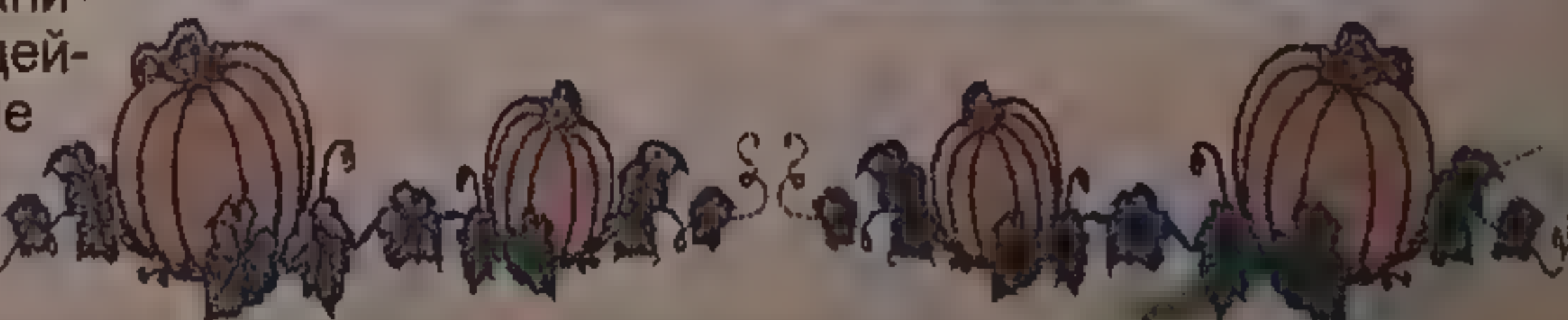
Сок томатов следует пить не позднее, чем за 30 мин. до приема пищи. Прием сока во время еды, непосредственно перед ней или в любое случайное время может послужить причиной различных заболеваний желудка и кишечника.



Соль в значительной степени уничтожает ценные свойства томатного сока. Своего рода заменой ей может послужить чеснок, если 1-2 измельченных зубчика положить в сок на 5 мин, а затем процедить.

Тыквенный сок очень богат витаминами (в частности, каротином), калием, фосфором, магнием, железом, органическими кислотами и при этом содержит мало клетчатки, что делает его весьма полезным при гастроэнтерологических заболеваниях. Пектины способствуют выведению из организма излишней жидкости. Потреблять его можно в неограниченном количестве. Он хорошо сочетается с яблочным и морковным соками.

Тыквенный сок очищает почки и мочевыделительную систему, стимулирует их работу, облегчает выделение мочи.



ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ И ЕГО ЛЕЧЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ



Думаем, что тема эта будет интересна не только задавшему вопрос, так как, к сожалению, заболевание это среди мужчин зрелого возраста очень распространено.

Итак, простатит - это воспаление предстательной железы. Предрасполагают к развитию простатита следующие факторы:

- * Общее переохлаждение организма.
- * Частые запоры.
- * Работа в сидячем положении.
- * Длительное половое воздержание и, наоборот, чрезмерная половая активность.
- * Малоподвижный образ жизни.
- * Хронические воспалительные заболевания любой локализации.
- * Перенесенные венерические и урологические заболевания (гонорея, уретрит).
- * Любые другие состояния, способствующие угнетению иммунной системы вашего организма (например, перетренированность у спортсменов, регулярное недосыпание, перерабатывание, неполноценное питание, хронический стресс и др.).

Чаще всего простатит развивается в хронической форме, на протяжении нескольких лет, не причиняя особого беспокойства. При этом иногда может повышаться температура тела до 37°C, периодически возникают боли, неприятные ощущения в промежности или при мочеиспускании, после которого могут отмечаться не-

значительные выделения из мочеиспускательного канала - один из наиболее характерных симптомов хронического простатита.

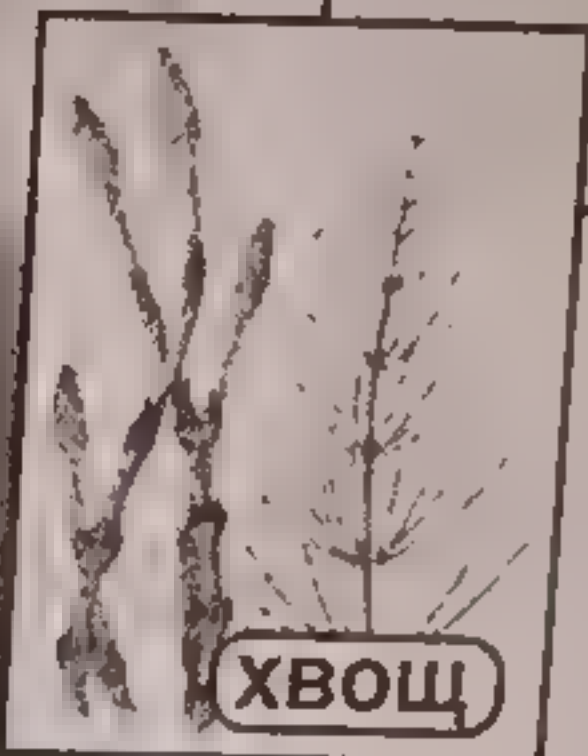
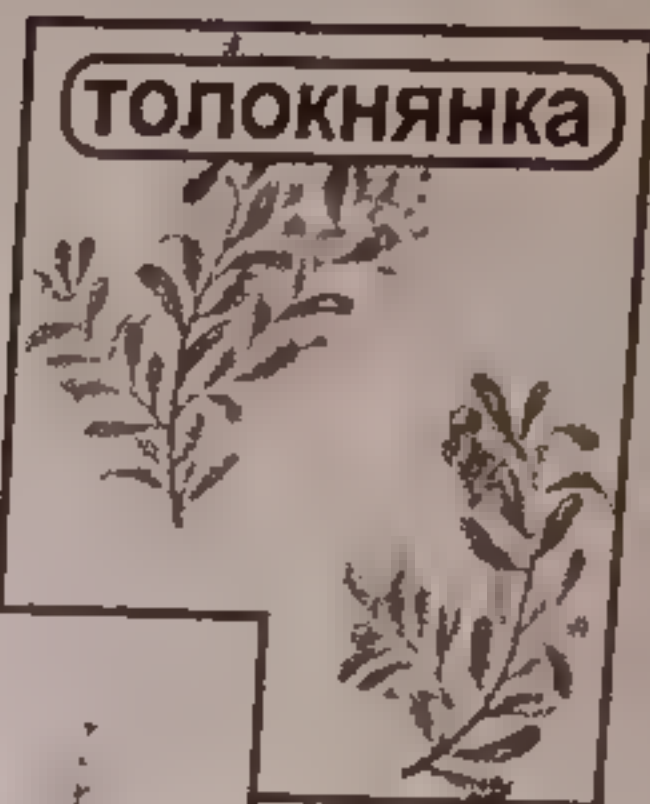
Хронический простатит может быть результатом острого простатита (являющегося осложнением инфекций мочевыводящих путей), а также различных инфекций, передающихся половым путем.

При лечении простатита надо, прежде всего, решать две проблемы: это борьба с инфекцией и обеспечение адекватного дренажа предстательной железы. Ортодоксальная медицина при лечении простатита использует, как правило, антибиотики, альтернативой им может быть, например, цеппинг, на фоне применения фитосборов, обладающих дренажным эффектом.

Ниже приведены рецепты некоторых фитосборов, применяемых в народной медицине при лечении простатита.

СБОР 1.

- * Корни лопуха большого - 25,0
- * Почка тополя черного - 15,0
- * Листья шалфея лекарственного - 10,0.



25 г сбора заливают в термосе 500 мл кипятка, настаивают 10 часов и

процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

СБОР 2.

- * Листья толокнянки обыкновенной - 20,0.
- * Цветки ромашки аптечной - 20,0.
- * Корни лопуха большого - 20,0.
- * Листья кипрея узколистного - 20,0.

Столовую ложку сбора заливают стаканом воды, кипятят 10 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день.

СБОР 3.

- * Цветки ромашки аптечной - 15,0.
- * Листья лещины обыкновенной - 10,0.
- * Трава хвоща полевого - 10,0.
- * Трава горца перечного - 10,0.
- * Трава полыни горькой - 5,0.

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают в течение часа и процеживают. Принимают по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день.

СБОР 4.

- * Листья брусники обыкновенной - 20,0.
- * Трава хвоща полевого - 20,0.
- * Цветки ромашки аптечной - 20,0.
- * Цветки календулы лекарственной - 20,0.
- * Трава чистотела большого - 10,0.
- * Листья мяты перечной - 10,0.

Две столовые ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

ЦИФРА

80% мужчин в возрасте от 30 до 50 лет зарабатывают инфаркт миокарда исключительно на нервной почве.

ФАКТ

Женское сердце более устойчиво к стрессам. Дело и в психологии - женщины более открыты, умеют выплакивать и выбалтывать стресс,

или в области сердца. Часто больной может точно указать точку боли. Отдает в левое плечо, левую лопатку, иногда в левую челюсть.

Зависимость от времени суток

На нервной почве

Есть. Ухудшение обычно по утрам или вечерам на фоне тревожных

Сосуды сердца и само сердце здоровы.

Классическая стенокардия

Отчетливое сужение просвета коронарных сосудов, обычно превышающее 50% от их диаметра.

Риск инфаркта

На нервной почве

Часто развивается обширный инфаркт на фоне полного здоровья - из-за острого спазма коронарных сосудов и внезапного нарушения.

Классическая стенокардия

Может быть инфаркт с зоной поражения любого размера и в любом участке сердца.

НЕ ПРИНИМАЙ БЛИЗКО

ЭТОТ ОРГАН ПЕРВЫМ РЕАГИРУЕТ НА СТРЕСС. А ИНОГДА СЕРДЕЧНЫЕ БОЛИ МОГУТ БЫТЬ ЕДИНСТВЕННЫМ ПРИЗНАКОМ СКРЫТОЙ ДЕПРЕССИИ. КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО ВАШЕ СЕРДЦЕ "КРОВЬЮ ОБЛИВАЕТСЯ" НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ?

и в физиологии - женские половые гормоны, эстрогены, делают сосуды более эластичными.

В чем причина болей Как начинается приступ На нервной почве

Возникает чаще в покое, зато есть явная связь со стрессовой ситуацией, конфликтом, ссорой. Или же без видимой причины на фоне тревожно-депрессивного состояния, плохого настроения, тяжелых мыслей. Боль тупая, ноющая, колющая, глухая, усиливается при дыхании. Монотонная или же медленно нарастающая. Прекращается, постепенно ослабевая. Не снимается нитроглицерином. Длится от нескольких часов до нескольких суток.

Классическая стенокардия

Обычно начинается после физической перегрузки, возможно, при наложении эмоционального напряжения. Острая, резкая, сжимающая, жгучая, не усиливается при дыхании. Возникает остро, быстро достигает пика. Обрывается приступ может так же внезапно, как начался. Снимается нитроглицерином. Длится в среднем несколько минут.

Локализация

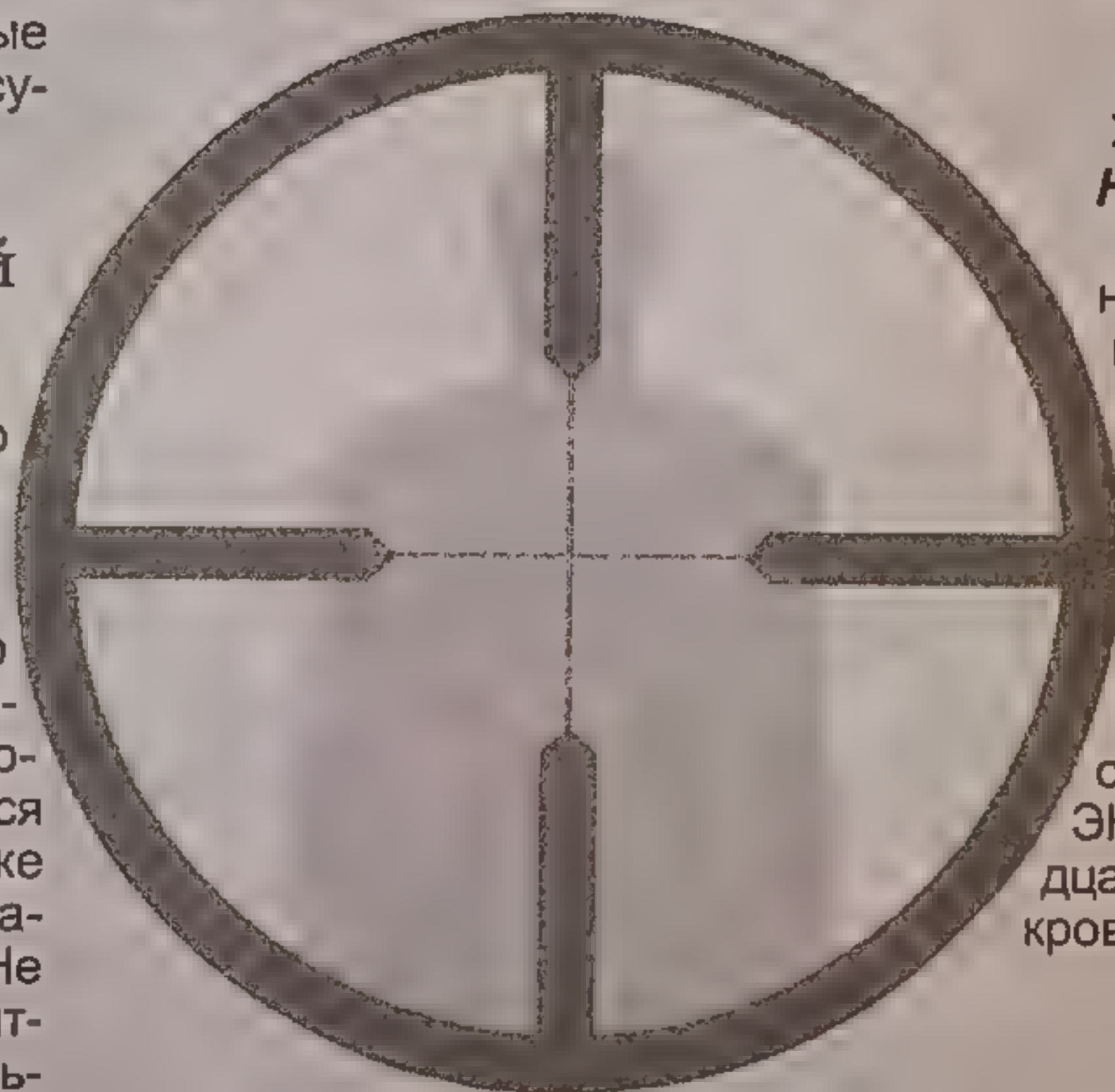
На нервной почве

Расплывчатая в левой половине груди или опоясывающая. Указать конкретное место человек не может. Чаще всего не отдает в другие органы.

Классическая стенокардия

Преимущественно за грудиной

К СЕРДЦУ!



Что поможет поставить диагноз

На нервной почве

Затем нужно пройти психодиагностическое тестирование (развернутый личностный опросник по Личко, Миннесотский тест, цветовой тест Люшера).

Классическая стенокардия

Рентгенограмма сердца и, возможно, коронарография. И в том, и в другом случае нужно общее кардиообследование: ЭКГ, эхо-кардиография (УЗИ сердца), пробы с нагрузкой, биохимия крови.

Как лечиться

На нервной почве

Учиться держать стрессовый удар. "Сердечникам на нервной почве" для адаптации лучше подходят методики визуальной психотерапии и психодрамы по Морено. Плюс препараты для снятия напряжения, улучшения сна и адаптогены, повышающие устойчивость организма. Всегда иметь при себе валокордин (корвалол, валидол).

Классическая стенокардия

Учиться держать стрессовый удар. "Сердечникам на нервной почве" для адаптации лучше подходят методики визуальной психотерапии и психодрамы по Морено. Плюс препараты для снятия напряжения, улучшения сна и адаптогены, повышающие устойчивость организма. Всегда иметь при себе валокордин (корвалол, валидол).

Елена ИОНОВА

мыслей. Возможны ночные боли при бессоннице.

Классическая стенокардия

Нет. Приступ может случиться в любое время суток.

Что видно на ЭКГ

На нервной почве

Ничего особенного. Возможны минимальные и нестойкие нарушения ритма. Но картины сердечного заболевания нет.

Классическая стенокардия

Характерные для стенокардии и ИБС нарушения ритма и проводимости сердца видны четко, не вызывая сомнения.

Что видно на коронарографии

На нервной почве

Важно знать

ЛИРИКА

Научиться красиво и правильно ходить не так уж и сложно, как кажется.

Но прежде всего придется преодолеть психологический барьер: почувствовать себя более уверенной и раскрепощенной. Именно поэтому уроки дефиле в фитнес-клубах проходят в форме диалога между учительницей и ученицами и в сопровождении спокойной музыки.

ФИЗИКА

В нашей сумасшедшей жизни нет времени на обдумывание

общения, что всегда нравится людям.

Плечи отведите назад и опустите вниз. Спину держите прямо: позвоночник вытянут и немного выгнут, грудная клетка расправлена. Руки двигаются плавно и свободно.

Живот и ягодицы втянуты и находятся в одной плоскости.

При движении бедра образуют небольшую восьмерку. Но, при этом они не должны покачиваться - это граничит с развязностью.

Колени старайтесь выпрямлять до конца, особенно если идете на каблуках. Наступайте на всю стопу, а не на пятку.



Секретарша Верочка из "Служебного романа" обучила свою начальницу искусству "летающей походки" за одно занятие.

Недавно похожие курсы появились в некоторых столичных фитнес-клубах. Но обладать такой походкой должна каждая женщина, не только живущая в столице.

движений, вот почему одна из основных задач тренировки - выработать так называемую "мышечную память", что достигается практикой.

И конечно же, не последнюю роль играет осанка. А поскольку она зависит в первую очередь от состояния мышц спины и живота, то их укреплению уделяется особое внимание.

Домашним заданием могут стать отжимания и скручивания корпуса. Попробуйте также по 10-15 минут в день ходить по комнате, удерживая на голове какой-нибудь легкий предмет, например блок для йоги.

ФОРМУЛА

Когда вы шагаете, голова должна быть поднята таким образом, чтобы подбородок находился под углом 90° к телу. Смотря под ноги, опускайте глаза, а не голову: почувствуйте себя капитаном, ведущим главный фрегат эскадры, а не матросом на шлюпке.

Такое положение головы символизирует открытость для



В обуви на плоской подошве тяните вперед носок.

ШОКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Мужчины редко заглядывают на уроки дефиле - им это не нужно. Тем не менее ради интереса один раз возьмите свою "половинку" на тренировку.

У всех дам, прошедших занятие, походка моментально станет грациозной без напоминаний «инструктора». Мужской взгляд - лучший стимул к красивым движениям.

СОВЕТ

Не пытайтесь копировать моделей. Дефиле для подиума и дефиле для жизни - не одно и то же.

Если в первом случае требуется продемонстрировать прежде всего не себя, а одежду, то во втором - все с точностью до наоборот. Грациозность и пластика есть в каждой женщине - нужно лишь уметь их показать.

ВНУТРИЧЕРЕПНОЕ ДАВЛЕНИЕ ТРАВ БОИТСЯ

Здравствуй, мой любимый «Лекарь». Внутречерепное давление поможет побороть следующий сбор. Взять по 1 ст. л. валерианы, пустырника, ромашки, душицы и полевого хвоща. Заварить эту смесь 0,5 л кипятка, настоять, пока остынет, и пить.

Взрослым - по 1 ст. л. 3 раза в день, детям до трех лет - по 1 ч. л., до семи лет - по одной десертной ложке.

Н. Г. Раткова, г. Саранск

ПРИ РАСТЯЖЕНИИ СВЯЗОК

Этот рецепт легок в применении. Его желательно знать наизусть, чтобы в случае растяжения быстро применить скорую помощь. Мелко нарежьте репчатый лук и смешайте его с сахаром. На больное место наложите марлю, сверху намажьте этой смесью, потом целлофан и замотайте.

Валентина Садовская, г. Оренбург

РЕЦЕПТ ОМОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Здравствуй, «Семейный лекарь». Очень люблю тебя и уважаю. Вот хочу, чтобы твои читатели всегда были здоровы и молоды. А поддерживать такую форму можно при помощи нехитрого снадобья.

Взять 1 л меда, сок десяти лимонов и десять головок (не зубков!) измельченного на мясорубке чеснока. Перемешать, положить в стеклянную банку, закрыть крышкой и выдержать 7 дней. Принимать в течение двух месяцев по 4 ч. л. один раз в день, медленно проглатывая.

В. И. Крыжановская, г. Нижний Новгород

МОИ НАСТОЙКИ ДОЛГОЛЕТИЯ

Не знаю, как кому, а мне хочется еще пожить на белом свете. Вот поэтому-то и применяю я свои настойки долголетия.

1. Залейте 90 г травы шалфея 80 мл 70-градусного спирта и дайте настояться в течение двух недель. Принимайте по 15-20 капель 3 раза в день в течение месяца.

А для тех, кто крепкий алкоголь не употребляет, можно приготовить средство по-другому. Ко всему перечисленному добавить 400 мл воды и поставить летом на подоконник на 40 суток. Затем процедить и принимать по 20 капель один раз в день.

2. Другой полезный напиток я готовлю из овса, облепихи и изюма. Воды беру 1,5 л, овса - 1 стакан, облепихи - 0,75 стакана, изюма - 0,25 стакана, сахара или меда - 2-3 чайных ложки. Получается 1 л очень полезного компотика.

Попробуйте применить эти мои нехитрые рецепты, и вы мне спасибо скажите. Обе настойки проверены на себе и на других людях.

С уважением и признательностью - Галина Семеновна Складар, г. Житомир

ЭТИ ЧУДЕСНЫЕ ПИЛЮЛИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДОЙДУТ КАЖДОМУ

Предлагаю рецепт, который не имеет противопоказаний при любом заболевании и неоднократно испро-

бован.

Составляющие этого простого лекарства - скорлупа яичная, хвощ полевой и глина.

Ни одно живое существо не может жить без кремния в организме. Его нехватка отражается на позвоночнике, суставах и на всем организме. Кремний, вместе с кальцием, придает позвоночнику и суставам гибкость и эластичность.

В яичной скорлупе находится до 30 различных микроэлементов, которые идеально подходят человеку.

Столько же их, примерно, и в глине. В ней также присутствует и кремний. Поэтому и говорят, что нет такой болезни, которую нельзя глиной лечить. Из трав наиболее богаты кремниевой кислотой хвощ полевой и горец птичий (спорыш). При сжигании хвоща в пепле остается около 60% кремния. Сварить вкрутую куриные яйца (в любом количестве) и очистить их от скорлупы. Скорлупу же поломать на кусочки. Затем скорлупу залить соком лимона (можно яблочным уксусом) и оставить на 12 часов. После этого просушить на льняной салфетке, на кофемолке в порошок перемолоть и просеять. Сухой полевой хвощ пережечь в пепел. На сухой чистой сковородке замесить хорошую, без песка, глину, добавить (в любых пропорциях) порошок скорлупы, пепел хвоща и тщательно перемешать. Скатать небольшие шарики, высушить и сложить в стеклянную баночку. Принимать один раз в день по шарику. Эти пилюли особенно полезны детям для укрепления позвоночника и зубов. Вместо глины детям можно давать мед. Принимать можно в любое время суток.

*Виктор Михайлович Лихолетов,
Московская обл.*

КАК В ОРГАНИЗМЕ УДЕРЖАТЬ ВИТАМИНЫ

Здравствуй, такая добрая и нужная газета! Сообщаю тебе и твоим чудесным читателям о своем чудодейственном лекарстве на яблочном уксусе, который я делаю из эстрагона, сельдерея листового, листьев жимолости, лимонника, облепихи, свежей хвои сосны и почек березы. Беру семь стеклянных литровых банок, которые на треть наполняю сухой травой (причем в каждую отдельную банку кладу разное сырье). Заливаю банки яблочным уксусом, который также готовлю сама (описывать технологию приготовления яблочного уксуса не стану, т.к. в газете это уже было). Настаиваю травы на уксусе семь дней, каждый день взбалтывая все банки. После чего уксус на травах процеживаю, переливаю в чистые банки, которые закрываю капроновыми крышками и ставлю в холодное место.

Применяю по 2 ч. л. ароматизированного уксуса с 1 ч. л. меда на 200 г кипяченой воды комнатной температуры после еды три раза в день в течение семи дней. Каждый день - разные настои. Затем неделю пью зеленый чай с разным вареньем, неделю - различные соки. Так я и поддерживаю витаминами свой организм в течение года.

Еще готовлю салаты, которые употребляю 4 раза в день за 30 минут до еды по 200 г. Вот рецепт одного из салатов: лук зеленый - 80 г, чеснок - 40 г, амарант (лист) - 30 г, крапива - 20 г, яйцо вареное - 1 шт., масло растительное - 10 г.

Все салаты у меня разные по составу, но я их не описываю, т.к. готовить салаты нужно по сезону. В общем, следите за тем, что у вас на огороде растет! И будьте здоровы!

*Софья Ивановна Чубарова,
г. Ульяновск*

ХОРОШАЯ РАСТИРКА ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЁС ИНСУЛЬТ И НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ НИХ...

Здравствуй, дорогой «Семейный лекарь». Расскажите, пожалуйста, как поддерживать здоровье после перенесенного инсульта.

Заранее спасибо, Ольга Смирнова, г. Оренбург

Для приготовления этой растирки вам понадобятся полстакана черной редьки (мелко порезать), 2-3 сухих горьких красных перца средней величины и 0,5 л спирта (водки или тройного одеколона). Настоять, и через 7-9 дней натирать шею, лопатки, локти, колени, стопы, поясницу и т. д. Только растирать досуха!

Хороша эта растирка, как взрослым, так и детям. Помогает при шейном миозите, остеохондрозе, после инсульта. Можно натираться утром, днем, после бани (только не на ночь, так как средство бодрит!).

Сама этим составом я пользуюсь постоянно около двадцати лет. Так что, делюсь со всеми проверенным рецептом.

С. И. Сергеенко, г. Севастополь

НАУКА ТА НЕ МУДРЕНА - ПРОСТО БЕРИТЕ СЕМЯ ЛЬНА!

Здравствуй, моя любимая газета. Буду очень признателен, если на твоих страницах найду рецепт от гайморита.

С уважением, Дарья Ивановна Петухова, г. Пенза

Когда я заболела гайморитом, то в больнице мне регулярно промывали нос. Промывали и промывали, но болезнь словно на месте застыла... Тогда мне посоветовали взять семя льна (в аптеке имеется), нагреть его (только не жарить, а чтобы оно горячим было). Высыпать нагретое семя в сумочку из простой ткани (так как оно при этом сильно горячее, то еще и укутать полотенцем). И положить на нос. При этом лечении важно дышать тем воздухом, который через лен идет, оно, конечно, трудновато, но можно.

По мере того, как будет остывать лен, следует постепенно разматывать полотенце. Гной и кровь пойдут наружу и в носоглотку.

Так, всего за три дня я и вылечила свою болезнь.

С уважением - Раиса Клопова, г. Нижний Новгород

ГОЛОВНЫЕ СТРАДАНИЯ

Приветствую всех сотрудников и читателей «Семейного лекаря». Мучаюсь головными болями. Может, кто что посоветует.

С уважением, Петр Сидокринов, г. Самара

Лет тридцать назад у меня долгое время болела голова (чувство такое, будто соломой набита). Даже летом я ходила в платке. Заметила, что у меня появилась забывчивость. А еще стала я раздражительной даже по самому мелочному случаю.

Однажды я зашла в сберкасса, чтобы оплатить коммунальные услуги, а квитанция была заполнена неправильно. Неправильно был написан именно лицевой счет. Кассир, хорошо зная меня, заинтересова-

лась, в чем же дело? Я ей объяснила, что уже четыре года, как у меня болит голова. Тогда кассир сказала:

- Да ты просто голову где-то простудила. Попробуй помазать ее составом из трав. Бери лопух (желательно с корнем), цикорий и любисток. Бери примерно по 200 г каждой травы и этот сбор завари в кипятке, охлади, после чего дай настояться. Все это делай в эмалированной посуде. Затем отцеди через марлю, подогрей, чтобы вода горячей была настолько, сколько голова вытерпеть сможет. Влей в этот отвар 1 ст.л. уксуса. После чего наклонись над тазиком и опускай-вынимай голову до тех пор, пока можно будет спокойно держать голову в этом отваре и, не вытаскивая протирать ее рукой. Когда вода остынет, то обязательно оберни голову сначала хлопчатобумажной тканью, а затем и теплым платком. И быстренько ложись в постель, не попадая на сквозняки. Сам отвар можешь оставить до следующего дня. Голову я парила три дня, каждый день, добавляя по 1 ст. л. уксуса. Через три дня о болезни забыла.

А воду эту вылила туда, где не ступает нога человека, т.к. в ней мой недуг остался.

З. П. Масленникова, Ростовская обл.

ДЛЯ КРАСОТЫ ВОЛОС

Здравствуй, моя любимая газета. У меня испорчены волосы краской для волос. Применяю бальзамы, но что-то ничего не помогает. Вот надеюсь на народные рецепты и надеюсь их найти в вашей газете.

Ирина Мариукина, г. Пенза

Хочу поделиться с читателями рецептом красивых и здоровых волос. Ваши волосы не будут выпадать, особенно при расчесывании после мытья головы. Только для этого нужно подобрать шампунь для вашего типа волос (для жирных волос, например, соответственно и шампунь такой же нужен). Не покупайте шампуни, на которых написано "для всех типов волос", т.к. один и тот же шампунь не сможет одновременно о разных волосах "заботиться".

Для мытья головы нужно приобрести хну. Если не хотите, чтобы волосы окрасились, - берите бесцветную.

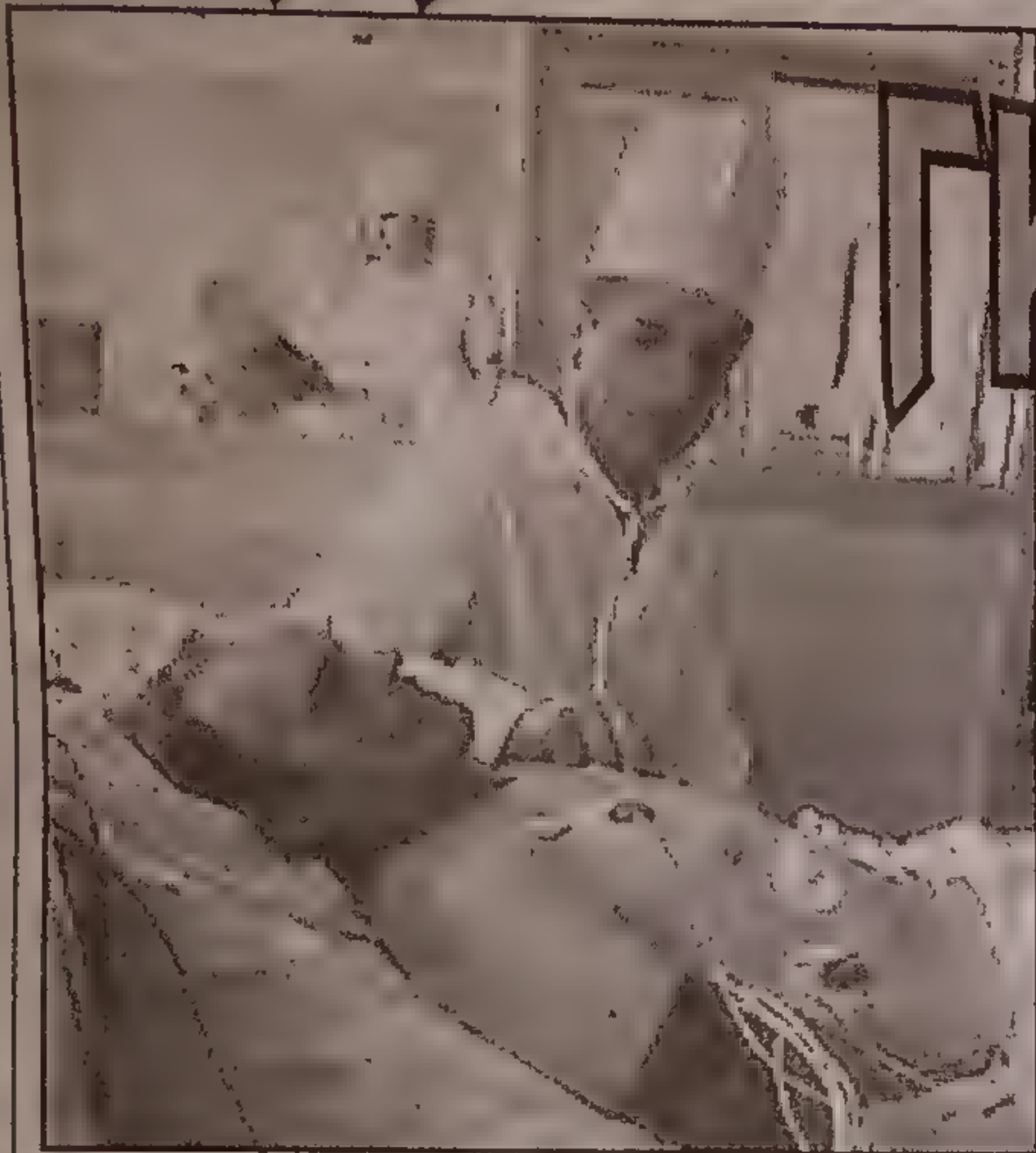
На хорошо вымытую голову накладываем кашицу из хны. Готовим ее так: полпачки хны высыпав в блюдце, доливаем немного воды, чтобы густая кашица получилась. Делать это лучше перед мытьем головы. Вымыв голову, нужно поделить пряди и хорошо втереть в корни волос кашицу по всей голове. Затем надеть на голову целлофановый пакет и замотать на 20 минут махровым полотенцем. После чего голову тщательно ополаскиваем под душем или краном (в ванной голова плохо промоется). Делать это нужно постоянно. Ваши волосы будут здоровыми, красивыми, и вы избавитесь от перхоти.

Еще полезно хотя бы раз в месяц мыть голову яйцом (в этот день хну можно не применять). А мужчинам, у которых с возрастом начали выпадать волосы, у которых появляется облысение, нужно вообще отказаться от шампуней и мыть голову яйцом два раза в неделю хотя бы в течение месяца.

Татьяна Спинкова, г. Оренбург

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского края своего центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благоев).

В АПТЕКУ ЗА...



ГИЛЬОТИНОЙ?

«В бельгийских аптеках появились наборы для эвтаназии», - бодрым голосом сообщает диктор центрального телевидения. Оказывается, в Бельгии эвтаназия уже полтора года как легализована, и теперь любой семейный врач может приобрести такой «наборчик» и с профессиональной улыбкой войти с ним в дом тяжело больного пациента, - было бы только на это согласие самого пациента.

«Даешь эвтаназию!» - уже которое десятилетие кричит неверующий мир. Долой надежды на выздоровление, веру во всемогущество и милосердие Врача душ и телес... Как будто невдомек модно намакияженным тетям и официальным дядям, что завтра, быть может, именно в их медицинской карте появится пугающий диагноз. И кому-то из них скажут горячо любимые дочь или сын: «Ну папочка (или мамочка), ну почему бы нам не купить для тебя НАБОРЧИК? Ведь болезнь все равно неизлечима, скоро начнутся дикие боли, а на лекарства нужно столько денег! Мы бы лучше купили новую машину, да и сидеть у твоей кровати нам некогда, у нас работа, карьера...»

Если дадим эвтаназии пройти победным маршем по земле - она станет не возможностью, а уже необходимостью для больных, моральным долгом для бедных и таким гражданским подвигом для остальных («не хочу подвергать близких страданиям...») В безбожном мире, конечно, тоже найдутся люди, которые попытаются отстоять ценность человеческой жизни. Но будут ли они услышаны? Сохранение жизни во имя самой жизни мир давно отверг. Если нет веры в Бога, в бессмертие души, так из ближнего своего можно запросто и мыла наварить, какие проблемы? Ведь есть же «опыт» нацистских концлагерей.

Можно вспомнить клятву Гипократа, рассуждать о том, сможем ли мы прийти за помощью к тому са-

мому врачу, чьи руки обагрены безвинной кровью. Вот только есть одно «но». Не впервые «запросы общества» требуют от лекаря убийцей стать - при нашем молчаливом согласии. Я говорю об абортах. «Не допущу беременную до аборта», - так в переводе на современный язык звучит строка знаменитой клятвы врачей. Почему мы о ней не знаем? Да потому, что не далее как век назад именно эту строку исключили из клятвы - не подошла под запросы современного общества.

Хорошее «алиби» изобрели оккультисты: дескать, душа появляется на 21-й (40-й, 33-й или еще какой по усмотрению конкретного колдуна) день после зачатия, и до этого дня делать аборт можно, а вот после - нельзя. Посему нередко в очереди на «операцию» стоят женщины с крестами на шее: им, понимаете ли, баба Дуся сказала... Невиданный урожай душ младенчиков собирает в последние годы «отец лжи». Заявив, что зачатый ребенок - это

еще не человек, человечество подписало себе смертный приговор.

Да, жизни людские ежедневно уносят стихии, теракты, войны, мы можем плакать о детишках, погибших в Беслане или в смертоносной волне близ Индонезии.

Но ни Беслан, ни теракты не сравнятся по разрушительным последствиям с количеством жертв абортотворения. И теперь тем, кто вынес приговор нерожденным детям или молча взирал на геноцид, отомстят их рожденные дети: «Ну папочка, ну почему бы не купить наборчик?..»

«Благая смерть» - так, кажется, переводится слово «эвтаназия»?

Юлия Кулакова,
г. Самара



ЧУДЕСНЫЕ НАХОДКИ



Пишет вам из Тюмени раба Божия Ольга. Я давно обещала Святителю Николаю написать о тех чудесах, что он сотворил для меня, грешной, но все откладывала. Дело в том, что я одиннадцать лет пропела на клиросе в храме Святителя Николая Угодника и всегда была под его покровительством. Чудес от Николая Угодника видела много за годы послушания в храме, но напишу только о нескольких, самых для меня значительных.

Еще в начале моего служения в храме под Новый год (14 января) я

обнаружила, что на моей руке нет венчального кольца, которое я никогда не снимала. Все мои поиски были тщетны. Время шло, а кольцо не находилось. Уже и февраль на исходе, а я все без кольца хожу, хотя молитвы Святителю Николаю возносить продолжаю. В то время я еще не знала, что 8 марта - это вовсе не женский день, и поэтому просила мужа, церковного старосту, купить мне новое золотое кольцо и подарить к этому дню. Седьмого марта муж купил мне кольцо, и я по наивности, а больше по незнанию, понесла его в храм освятить. Священник посочувствовал мне, узнав о пропаже, но новое кольцо освящать не стал, пояснив, что то, потерянное кольцо, освятилось через таинство венчания. Поехали мы домой, а по дороге зашли в магазин и попросили себе пустых картонных коробок для бытовых нужд; коробки сгрузили на балконе. На следующий день, то есть 8 марта, мы с мужем собрались за «праздничным» столом. Вдруг муж говорит, что ему необходимо выйти на балкон, а зачем - он и сам не знает, словно его посылает Ангел. Муж вышел на балкон, открыл одну из коробок и на дне нашел мое венчальное кольцо. Когда муж внес его в комнату, у меня в прямом смысле встали дыбом волосы от такого явного чуда. Так Святитель ответил на мою молитву. Если кто-то подумает, что все было подстроено, то следующие доводы убедят скептиков в обратном. Во-первых, муж был церковным старостой и подобные шутки не в его характере. Во-вторых, уже по тем временам золото стоило дорого и покупать кольцо ради шутки - глупо. Впрочем, чудо потому и чудо, что не нуждается в объяснении.

Я долго уговаривала мою соседку покреститься: ни она, ни трое ее детей крещены не были. Я много рассказывала соседке о Боге, о Святителе Николае, о тех чудесах, которые происходят по молитвам к этому Угоднику Божию. Она всегда слушала меня со вниманием, но креститься не спешила, а однажды заявила мне следующее: «Если твой Святитель Николай такой чудотворец, то пусть найдет мне мои золотые часы, которые я потеряла в доме уже с полгода назад. Тогда точно крещусь!» Я объяснила соседке, что так искушать святых мы, по своему достоинству, не смеем. Надо вначале самим что-либо сделать для Бога, а уже потом просить для себя Его милости. Короче, уговорила соседку окреститься в ближайшее воскресенье, а накануне, в субботу, она занималась мытьем окон. Я сама была у нее, когда она мыла окна и протирала рамы. Наутро мы все вместе поехали в храм. Я пела на крещении, а мой муж был восприемником соседской девочки. Так же все вместе мы вернулись домой, собираясь отпраздновать крестины. Я только зашла к себе в квартиру, как раздался телефонный звонок. Звонила соседка и взволнованным голосом просила меня срочно зайти. Я зашла к ней - и что же увидела? На оконной ручке висели пропавшие золотые часы! Это было чудо! Еще вчера их там не было. Подложить их было некому, ведь креститься уезжали всей семьей. Так Святитель Николай ответил на просьбу моей соседки, стоило лишь ей покреститься.

Я очень люблю Святителя Николая! Сколько раз он исцелял меня, когда я не могла петь, а надо было служить, так как я регент. Сколько раз он уберегал нас от аварий на дороге во время нашего путешествия на машине! Святитель Николай сохранил меня в воздухе, когда у самолета, на котором я летела, отказали двигатели, и мы чудом совершили посадку в пустыне Средней Азии. Он не дал мне утонуть на разбившемся теплоходе «Адмирал Нахимов». Он не дал нам погибнуть в электричке, когда рядом с нами на сидении террорист оставил бомбу. Много всего было, но пока еще Господь хранит нас за молитвы Святителя Николая!

Ольга Найдено,
г. Тюмень

ПИТЬ ЛЕКАРСТВА

Интервью с настоятелем
Свято-Пантелеимоновского
больничного храма
священником Димитрием
Байбаковым.

- Так что же подобает делать в болезни человеку верующему?

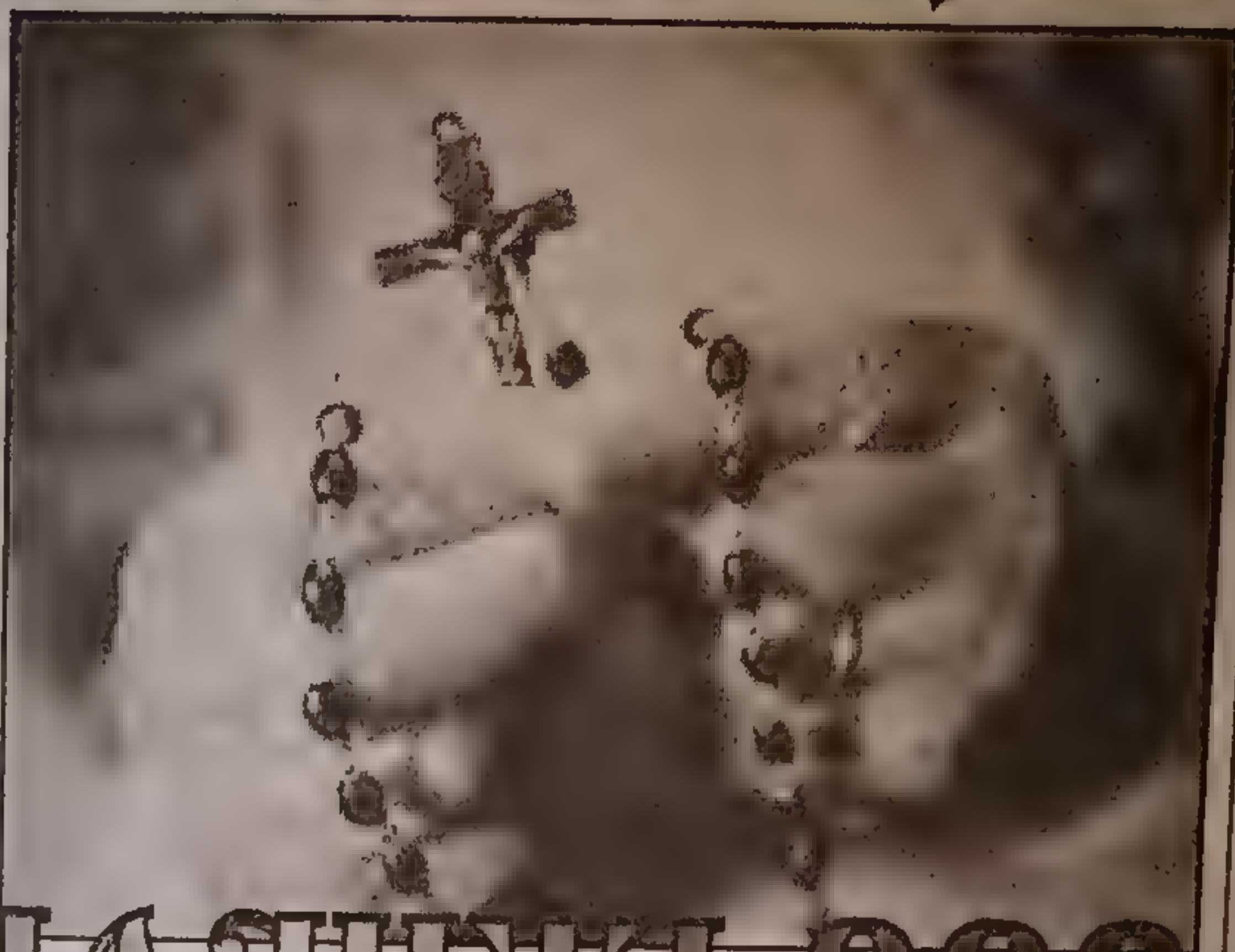
- Начну с того, что постановка вопроса в форме противопоставления: «лекарства или молитва» - отражает крайне ошибочный взгляд на проблемы лечения, болезни, здоровья. Человек - существо материальное. Имея бессмертную душу, он, тем не менее, не является духом, а состоит из плоти и крови, имеет тело. Тело, которое своевременно нуждается в еде, питье, сне, одежде, а в какие-то моменты - в лекарствах. Другое дело, что вкушаем пищу мы - с молитвой, ложимся спать - с молитвой, и прием лекарственных препаратов тоже должен сопровождаться молитвой, молитвой об исцелении. Впрочем, это относится и к уколам, и к оперативному вмешательству, и к другим медицинским процедурам.

- Но разве не будет прием таблеток признаком маловерия?

- В какой-то степени - безусловно. В Евангелии сказано, что если бы мы, имея веру хотя бы с горчичное зерно, сказали горе перейти с одного места на другое, то она бы перешла. Однако кто из нас может двигать горы? Значит вера наша менее, чем горчичное зерно. И такое маловерие тем более указывает на необходимость смиренного использования лекарственных средств. Ибо мы слабы и немощны. И, прибегая к медицинской помощи, мы проявляем не маловерие, как неверно иногда считают, а истинное смирение. Напротив, отказ от лечения - почти всегда признак высокого самомнения и обольщения.

- Хорошо, но ведь таблетки - это «химия». Может и не будучи вредными с духовной точки зрения, они отравляют наш организм, да и почти все дают побочные эффекты...

- Да, вы сейчас привели очень распространенный стереотип. Однако он не совсем верен. В древности люди лечились травами, кореньями и т. д. Но что было в них действующим началом? Что оказывало лечебный эффект? Этим действующим, лекарственным началом была не «солома» - клетчатка, а определенные химические вещества, содержащиеся в тех или иных растениях. Позже эти вещества стали выделять из трав в виде настоев, экстрактов и т. д. А еще позднее многие из этих веществ были получены в чистом виде в лабораторных условиях на основе естественных аналогов или искусственным путем и стали продуктом фармацевтической промышленности. Говорить о том, что таблетки отравляют наш организм, живя в ныне существующей экологической обстановке, используя



ИЛИ ЖИТЬ СЯ?

продукты и воду того качества, которое мы имеем, - просто смешно!

- Не лучше ли все же в этом отношении травы?

- Этот вопрос должен решаться лечащим врачом конкретного человека в каждом случае по-разному. Поверьте, там где могут помочь мать-и-мачеха и подорожник, врач не станет назначать операцию. К сожалению, в большинстве случаев травы могут служить лишь поддерживающей терапией после курса основного лечения или наряду с ним.

Не следует слишком увлекаться травами еще и вот по какой причине. Очень большое значение имеет - где собраны травы. У оживленной автомобильной трассы? Недалеке от крупного промышленного предприятия? Поверьте, там больше впитанных токсических веществ, чем лекарственного сырья.

Занимая свое определенное место во врачебном арсенале, травы не могут претендовать на роль панацеи от всех болезней.

- А народные целители?

- Мне бы очень не хотелось никого обижать и высказываться как можно корректнее, но девять из десяти «целителей» - лжецелители. Обращение к ним в лучшем случае ничего не дает. В худшем - может нанести непредсказуемый вред.

- Таким образом, что не запрещено в медицинской практике православному человеку?

- Для православного человека в болезни должно быть одно прибежище: помощь Божия. А реализуется она тремя путями. В первую очередь - через личную молитву, через личное обращение к Богу, с верой и упованием на Него. Второе - это храм, церковь. Где помощь Божия ниспосылается через Святые Таинства - исповедь, причастие, соборование. И, наконец, - доктор. Не обращаясь к доктору, человек согрешает против собственного тела, согрешает тяжело, ибо это будет косвенным самоубийством.

Рыба - для крови, бобы - для костей

Организму необходимы бета-каротин и витамин А. Первый содержится в моркови, шпинате, петрушке, красном перце, облепихе, шиповнике и других растениях, а второй - в печени

трески, свиной печени, сливочном масле, чесноке. Можно применять готовый аптечный жирорастворимый витамин А - аевит.

Употребление в пищу специально пророщенных семян пшеницы - один из методов очистки организма от шлаков. Сходными свойствами обладают напитки из хвои и салаты из молодой крапивы с листьями одуванчиков, а также любые отруби.

Если вы заботитесь о своем здоровье, будьте разборчивы в употреблении мясных продуктов. Лучше, если они будут постными. Употребляйте мясо умеренно - не чаще четырех раз в неделю. Ограничивайте употребление консервированного мяса, ветчины, копченой колбасы.

Рыба - это белковая пища. Для людей пожилого возраста как целебное средство рекомендуют нежирную треску, которая содержит соли йода и незаменимую аминокислоту - метионин, оказывающие благотворное воздействие на самочувствие больных атеросклерозом и гипертонией. Благодаря высокому содержанию в рыбе железа и меди, ее используют для лечения анемий.

Пища, обогащенная продуктами моря, оказывает лечебное действие, способствует снижению

свертываемости крови, что важно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Рыба и другие морепродукты - важная часть лечебного питания при ряде заболеваний, в частности при атеросклерозе.

Йод - важнейший микроэлемент, обеспечивающий устойчивость организма к отрицательным воздействиям внешней среды, а также радиации и химическим ядам. Каким образом можно восполнить недостаток йода в организме? Употребляя пищу, богатую йодом. Это морская капуста,

нам, так как способствует процессам воспроизводства и сексуальной активности. Цинк важен и для заживления ран, усиления иммунитета. Сульфат цинка замедляет образование аденомы предстательной железы. Источники цинка: постная говядина, мясо индейки, устрицы (одна устрица содержит дневную норму

цинка), зерновые и бобы.

Для нормальной жизнедеятельности и активности организма необходимо железо. Оно находится в мясе, рыбе, яблоках, изюме, гречке, черноплодной рябине.

Напомним:

Черноплодная рябина - это целая витаминная фабрика с богатым содержанием минеральных солей. С ее помощью укрепляются стенки кровеносных сосудов. Лечебные свойства черноплодной рябины не утрачиваются даже при переработке.

Морская капуста содержит необходимый баланс микроэлементов: йод, калий, натрий, бром, фосфор, железо, магний, витамины А, В, С. Она содержит набор тех редких углеводов, которые способны связывать и выводить из организма тяжелые металлы, в том числе и радиоактивные. В морской капусте - обилие грубой клетчатки, являющейся прекрасным регулятором всех функций желудочно-кишечного тракта.

Груша является ценнейшим энергетическим продуктом с большим содержанием калия. Это средство для защелачивания организма, столь необходимого для нейтрализации кислот и кислых метаболитов.

Морковь, баклажаны оказывают хорошее очистительное действие, а также содержат вещества, подавляющие развитие злокачественных опухолей.



черноплодная рябина, семечки яблок, морские продукты, овес, картофель, горох, морковь, бананы, ревень, хурма, фейхоа, редька, капуста.

Большинство кожных заболеваний связано с недостатком цинка. Особенно он необходим мужчи-

При гипертонии размешать в стакане кефира 1 ч.л. корицы. Принимать 3 раза в день в течение 10 дней.

При частых головных болях выпивать каждый день по 1 стакану молочной сыворотки.

При конъюнктивите творог завернуть в марлю и приложить к глазам на ночь.

При мастопатии прикладывать к груди смесь простокваши и измельченной свежей капусты. Компресс менять 3-5 раз в день.

При экземе и кожном зуде делать молочные обтирания, обертывания и компрессы.

В народной медицине существует множество рецептов с использованием этих продуктов. Предлагаем некоторые из них.

МОЛОЧНАЯ АПТЕКА

Молоко и молочнокислые продукты, отличающиеся большим содержанием белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов, полезны не только для употребления в пищу, но и для лечения ряда заболеваний.

При болезнях печени 1 стакан смеси молока и свежеприготовленного морковного сока, взятых в равных частях, употреблять за 1-1,5 часа до завтрака. Продолжительность лечения не ограничена.

При кашле сок черной смородины смешать с равным количеством молока и принимать по 1 ст.л. 6 раз в день.

При сильных головных болях и кровоизлияниях в мозг из-за нервного перенапряжения смесь 200 г свежего козьего молока с 1 ст.л. ягод калины, протертых с 1 ч.л. меда, принимать 1 раз в день. При гипертонии дозу можно увеличить до 2-3 стаканов смеси в день.

При молочнице у детей смесь простокваши с медом смазывать язвочки во рту.

При воспалении поджелудочной железы делать компрессы из подогретой простокваши на область живота на всю ночь.

Для облегчения похмельного синдрома выпить утром натощак стакан теплого молока.

При геморрое для уменьшения боли прикладывать к геморроидальным шишкам кашицу из молока и измельченного лука в течение 2 недель.

Для устранения запаха чеснока изо рта выпить маленькими глотками стакан теплого молока, омывая им ротовую полость.

При повышенной жирности волос после мытья шампунем на несколько минут смочить их смесью 1 стакана молока и 1 ч.л. соли.

СИМПТОМЫ

Около 20% детей либо отказываются ложиться спать в нужное время, либо просыпаются один или несколько раз в течение ночи. Чтобы разобраться, почему так происходит, целесообразно представлять типичный характер сна детей различного возраста.

За суточный цикл новорожденный обычно чередует два-три часа сна с бодрствованием в течение одного - двух часов. Около 70% детей трехмесячного возраста спят с полуночи до 5 часов утра, а в остальное время суток засыпают время от времени. Большинство детей в возрасте от пяти месяцев до одного года спят ночью семь часов не просыпаясь. После одного года 90% детей могут спать длительное время ночью, при условии, что они спали днем один - два часа. Если они спят днем больше,

спать в строго определенное время, они должны спать всю ночь, не просыпаясь.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

Очень маленькие дети иногда не могут заснуть из-за нарушений ритуала отхода ко сну. Их кладут спать в различное время, не проводят успокоительных бесед, чтения и т.п.

Ребенок любого возраста может с трудом засыпать или неоднократно просыпаться, если в семейной жизни происходят перманентные стрессы (постоянные скандалы, развод и т.д.). Нарушения сна могут также возникнуть, когда ребенка что-то тревожит.

Некоторые дети могут вставать ночью один или большее число раз, чтобы помочиться. Некоторые

к врачу, если ребенок не ложится спать, не может спать всю ночь, даже когда ему больше шести месяцев. Надо сообщить врачу, что ребенок встает несколько раз ночью помочиться, даже если Вы уменьшили количество потребляемой им жидкости перед сном.

ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Смените пеленку вашему малышу перед сном и как можно меньше занимайтесь с ним, если Вы

МАЛЕНЬКИЕ БЕДНИКИ ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ



то продолжительность ночного сна уменьшается. Двухлетние обычно спят ночью двенадцать с половиной часов. Дети от 2 до 5 лет обычно спят ночью в течение 11 часов, если не спали днем. Потребность в сне у школьников снижается по мере их взросления. Многим школьникам начальной школы требуется 9-10 часов сна, а подросткам - от 7 до 8 часов ночного сна. Для шестимесячного ребенка абсолютно нормально, если он просыпается ночью несколько раз. Дети, которые только начинают ходить, очень часто периодически отказываются ложиться спать. Школьники должны ложиться

дети перед сном пьют слишком много жидкости. Если дело не в чрезмерном питье, причина может быть в воспалении мочевого канала или другом заболевании. В некоторых случаях для ребенка нормальный график состоит как раз в периодах сна, чередующихся с короткими периодами бодрствования.

СТЕПЕНЬ ОПАСНОСТИ

Внимание! Если график сна ребенка полностью совпадает с обычными привычками, описанными в разделе «СИМПТОМЫ», беспокоиться не о чем. Вероятнее всего, ребенок постепенно сам преодолит привычку отказываться

ложиться спать или просыпаться ночью. Если частые пробуждения вызваны желанием помочиться, уменьшите дозу жидкости на ночь.

Осторожно! Следует обратиться

кормите его поздно ночью. Таким образом Вы не возбудите ребенка и он опять быстро заснет. Укладывайте более старшего ребенка каждый вечер в одно и то же время. Установите определенный успокаивающий ритуал: почитайте спокойный добрый рассказ, поговорите тихонько с ребенком и выключите свет. Вы можете позволить ребенку выбрать любимую пижаму или любимую игрушку, которую можно взять в постель. Грудного ребенка нужно укладывать в постель, пока он не заснул. Таким образом уже в раннем возрасте вы выработаете у него механизм самостоятельного засыпания. Если Вы кладете его в постель полусонным, он может взбодриться и Вам придется использовать какой-нибудь внешний стимул, например, покачать его, чтобы он опять уснул. Теперь о более старших детях. Вы должны уходить из комнаты, когда закончен ритуал отхода ко сну, но до того, как ребенок заснет. Игнорируйте его протесты, вопросы, заигрывания или просьбы, как только ритуал закончен. Ваша цель - приучить ребенка засыпать самостоятельно.



КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РЯД ЗАБЛУЖДЕНИЙ,
СВЯЗАННЫХ С КОРМЛЕНИЕМ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ.

У МЕНЯ МАЛЕНЬКАЯ ГРУДЬ, И МОЕМУ РЕБЕНКУ БУДЕТ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА

Размер груди не имеет никакого значения. У женщин с маленькой грудью молока бывает не меньше, чем у женщин, имеющих большую грудь.

КОРМИТЬ НУЖНО ПО РЕЖИМУ

Кормление не по режиму, а по потребности, тогда, когда ребенок голоден, оптимально для выработки молока и самого процесса кормления.

Ребенка нужно докармливать, начиная с 1-1,5 месяца, чтобы он получал все необходимые вещества.

Новорожденный, который питался первоначальным молозивом, а впоследствии материнским молоком, получает все, что ему необходимо. Начинать же прикармливать ребенка необходимо тогда, когда о необходимости такого прикармливания подает сигнал Природа, то есть когда у ребенка режутся зубы. До этого времени желудочек ребенка не готов к восприятию никакой пищи, кроме материнского молока.

КОРМИТЬ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ НУЖНО ТОЛЬКО СИДЯ

Многим женщинам сидя кормить ребенка грудью неудобно, быстро устает спина. А потому делать это можно и сидя, и лежа, как удобнее, главное - расслабляясь.

НАЧИНАЯ СО ВТОРОГО МЕСЯЦА, НУЖНО ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ НОЧНОГО КОРМЛЕНИЯ

Нет строгого срока, когда нужно отказываться от ночного кормления. Да и отказываться от него должны не родители, а ребенок. Если ребенка не насиловать режимом и не мучить голодом по ночам, в определенный момент он сам откажется от ночных кормлений. Лучше пусть ребенок лишится месяц-другой будет просыпаться ночью для еды, чем часами кричать по ночам от голода, что крайне отрицательно сказывается на его неокрепшей нервной системе.

КОРМЛЕНИЕ ПОРТИТ ФИГУРУ ЖЕНЩИНЫ

Это не так. Фигуру женщины мо-

жет изменить беременность, но чтобы после родов все вернуть на свои места, существуют различные упражнения, которые следует выполнять как до родов, так и после.

КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ НУЖНО МНОГО ЕСТЬ

Долгое время врачи рекомендовали женщинам во время кормления грудью потреблять около 500 дополнительных калорий в день. У нас врачам привыкли доверять, и именно поэтому заблуждение о том, что в период кормления грудью нужно

бен утилизировать. Отсюда застой, как говорят, нагрубание груди. Ребенок такую грудь сосать не может. Женщине советуют пользоваться молокоотсосом. У нее появляются трещины сосков, а затем - повышение температуры и возможность появления мастита. Не лучше ли довериться организму человека, так прекрасно созданному Творцом?

ПЕРВЫЕ КАПЛИ МОЛОКА НЕОБХОДИМО СЦЕДИТЬ И ВЫЛИТЬ

Непонятно, почему в родильных домах считают, что первые капли молока необходимо сцеживать и вылить. Это противостоит естественности и совершенно излишне.

При каждом кормлении прикладывать ребенка только к одной груди.

Тоже не совсем понятно, почему женщинам дают такие рекомендации. Если строго следовать подобным советам, то может оказаться так, что ребенку не будет хватать молока. Специалисты к тому же советуют в одно кормление предлагать обе груди, меняя их поочередно. Это обеспечит равномерное прибывание молока, а также сохранит форму груди от перерастяжения кожи.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО СОСЕТ, ТО ЕГО НУЖНО ДОКАРМЛИВАТЬ СЦЕЖЕННЫМ МОЛОКОМ С ЛОЖЕЧКИ

Следование подобным советам может привести к тому, что ребенок станет ленивым сосуном. А потому лучше его не докармливать, чтобы в следующее кормление сосал лучше.

СЛЕДУЕТ СМАЗЫВАТЬ СОСКИ БРИЛЛИАНТОВОЙ ЗЕЛЕНЬЮ И ПРОТИРАТЬ РАСТВОРОМ БОРНОЙ КИСЛОТЫ

Довольно часто можно услышать советы смазывать соски бриллиантовой зеленью и протирать раствором борной кислоты. Однако это противоестественные меры. К тому же ребенок может отказаться от груди. Что же касается борной кислоты, то она просто вредна для ребенка.



есть в два раза больше, чем обычно, такое живучее. На самом же деле уже давно доказано, что в этот период женщинам не стоит увеличивать количество потребляемой пищи. Дело в том, что у кормящей матери все продукты, которые она ест, усваиваются организмом гораздо лучше, чем до рождения ребенка.

СЦЕЖИВАТЬ ЛИ МОЛОКО?

В родильных отделениях женщин часто призывают к сцеживанию молока. Считается, что сцеживание обеспечивает приток молока, усиливает лактацию в первые дни после родов. А нужно ли ее усиливать, ведь малышу требуется очень небольшое количество молока?

Матерям советуют как можно больше пить молока или чая с молоком. Но выпитая жидкость вовсе не механическим путем превращается в грудное молоко. После каждого кормления женщинам в роддоме советуют - сцеживайтесь. А что в результате? Женщина мучается при сцеживании, у нее действительно усиливается приток молока, но ребенок его еще не спосо-

"ГОЛОВОМОЙНЫЕ" ПРЕМУДРОСТИ И НЕЗАСЛУЖЕННО ЗАБЫТЫЕ СЕКРЕТЫ

С ЧЕГО ЖЕ НАДО НАЧИНАТЬ МЫТЬЕ ГОЛОВЫ?

Конечно, прежде всего нужно намочить волосы. Затем нанести тщательно подобранный шампунь и хорошо намылить волосы и голову.

Затем смыть пену. На этом этапе вступают в силу "специальные знания". Оказывается, уже не одно столетие сведущие люди знают, что смывать мыло (или шампунь) с волос следует сначала горячей водой, потом теплой, а затем - прополоскать прохладной водой. Воду делают погорячее вначале для того, чтобы открыть чешуйки и шампунь максимально проник вглубь волос; затем мы смываем шампунь теплой водой - самой комфортной температуры - и, наконец, ополаскиваем волосы и голову прохладной водой для того, чтобы закрылись поры кожи на голове и не начали интенсивное выделение жира.

Чистые волосы очень хорошо споласкивать специальными настояками, которые благотворно влияют на наши волосы. Например, настойка из корня лопуха способствует тому, чтобы волосы становились гуще; настойка из крапивы - стимулирует быстрый рост волос; кора дуба жирные волосы делает более сухими, а настойка из аптечной ромашки - волосы укрепляет и придает светлым волосам чудесный золотистый оттенок.

Приготовить такую травяную настойку-ополаскиватель очень легко, а эффект от его применения гораздо более высок, чем от готовых косметических средств.

Итак, нужно всыпать в кастрюлю 4 ст. л. без верха травы, коры или корней, залить литром воды и кипятить 3 минуты. Затем перелить в термос, где настаивать в течение 2-3 часов. Процедить и перелить в какую-нибудь удобную емкость.

Этим настоем очень хорошо прополоскать чистые волосы и, конечно, водой не смывать.

Даже такая простая процедура, как мытье головы, требует не только определенных навыков, но и достаточно "фундаментальных" знаний. И не может ли получиться так, что уже много лет мы все делаем неправильно? А если не все, то что-нибудь очень важное...

Применять такие полоскания можно как угодно часто в течение месяца, затем сделать месячный перерыв.

ПОСЛЕ ПОЛОСКАНИЯ НАСТУПАЕТ ЧЕРЕД СУШКИ ВОЛОС.

Внимание! Мокрые волосы не стоит тереть или перекручивать. Их нужно промокать полотенцем.

А вот его уже можно накрутить на голову и походить так минут 20-30 для того, чтобы подсушить волосы. После того, как большая часть влаги впитается в полотенце, волосы сохнут очень быстро.

А вот сушить волосы феном можно только в случае крайней необходимости. И, если вам нужно высушить волосы очень быстро или сделать укладку, старайтесь их сушить холодным воздухом и не держать фен слишком близко от головы.

Расчесывать влажные волосы нужно осторожно и аккуратно: только щеткой или расческой с крупными зубьями.

ЗАТЕМ НАСТУПАЕТ ВРЕМЯ ЦЕЛЕБНОЙ МАСКИ.

На корни волос, на их концы или полностью на волосы и кожу головы: в зависимости от проблемы.

Обычно маску накладывают и на корни (и кожу головы, соответственно), и на волосы по всей длине.

Оптимальная периодичность использования масок - 1-2 раза в неделю. После того, как маска нанесена, наденьте на голову пластиковую шапочку и что-нибудь теплое: для усиления лечебного эффекта.

В большинстве случаев такие маски используют после мытья головы, но в отдельных случаях их следует наносить на грязные волосы. Лечебные маски лучше приобретать в аптеках и специализированных магазинах.

Конечно, лечебную маску для волос, очень эффективную и полезную, можно приготовить и дома. Например, вот такую:

Сок одной луковицы среднего размера, полстакана нежирного кефира, 1 желток, 3 столовые ложки меда, сок одного лимона.

Все тщательно перемешать. Этого количества должно хватить на два раза для волос средней длины. Так что сразу разделите готовую смесь на 2 части, и одну часть уберите в холодильник. Нанесите маску на грязные волосы за 2 часа до мытья головы. Оденьте сверху шапочку. Используйте вторую часть через 2-3 дня.

И еще один маленький старый, но незаслуженно забытый секрет, который подходит только блондинкам: если волосы очень грязные, а вымыть их по какой-то причине нереально, то можно пересыпать волосы мукой и хорошенько их вычесать.

Получается эффект своего рода "сухого шампуня": такого, который предлагается пассажирам в самолетах во время особенно длинных перелетов. К сожалению, в продаже таких шампуней пока нет.

Вот и все основные "головомойные" премудрости.



Наука о злокачественных опухолях, или онкология, возникла лишь в начале XIX века, но сведения об этих заболеваниях имеются в рукописных источниках глубокой древности.

Некоторые растительные лекарственные вещества считались специфическими для тех или иных локализаций рака. Так, при поражении полости рта и горла для полосканий назначались мята, любисток, подорожник. При поражении наружных половых органов рекомендовались примочки и обмывания из отвара крушины с добавлением квасцов. При раке молочных желез - примочки из отвара касатика (ириса). При внутренних поражениях - отвар чеснока в молоке или отвар корня дягиля.

Большой знаток истории меди-

средств растительного происхождения, применяемых при лечении злокачественных новообразований в современной онкологии, использовался в лечебных целях еще в средневековой армянской медицине. Амирдовлат высоко оценил лекарственную ценность безвременника при полипах и злокачественных язвах (изъязвившемся раке), назвав ее "удивительной". Он рекомендовал препараты безвременника применять как наружное средство в виде мази при опухолях.

Если говорить об использовании народного опыта, можно обратиться также и к восточной медицине, которая является наиболее древней и богатой лекарственными средствами. Например, в восточных противораковых рецептах нередко фигурирует жемчужина восточной медици-

ранулематоза, содержится до 11 г женьшеня.

Как и во всех других случаях, при лечении рака восточная медицина использует сложные прописи, состоящие из 5, 10 и более ингредиентов растительного и другого происхождения. Так, по данным китайских ученых, хороший эффект при лечении рака шейки матки дает софора японская, которая является главным компонентом весьма длинной прописи. Кроме софоры японской в качестве вспомогательных противораковых средств в нее входят пион, астрагал, солодка и др. В зависимости от сопутствующих раку признаков болезни в рецепт входят также различные симптоматические средства, которых иногда насчитывается более десятка.

К сожалению, очень трудно со-

РАСТЕНИЯ ПРОТИВ РАКА

цины древних народов Н. А. Богоявленский указывал, что среди растений, пригодных для лечения рака, особенно широко народная медицина рекомендовала кровохлебку, барвинок, фиалку трехцветную, ромашку аптечную, дымянку, крапиву, лапчатку, подорожник. Во Львовской области для лечения рака применяли болиголов, рябину, лабазник, молочай, морковь, чистотел, а в Донецкой области для лечения рака кожи - свежесжатый сок или водный отвар дурнишника. Нельзя не упомянуть о весьма интересном сообщении, сделанном профессором Н. И. Пироговым более века назад, о "чудесном действии свеженаскобленной моркови в раковых язвах".

В арсенале противоопухолевой фитотерапии выдающегося средневекового врача Амирдовлата упоминаются представители семейства лилейных. Новейшие исследования показали, что их высокая лекарственная активность обусловлена наличием гликозидов, алкалоидов, сапонинов и других биологически активных веществ.

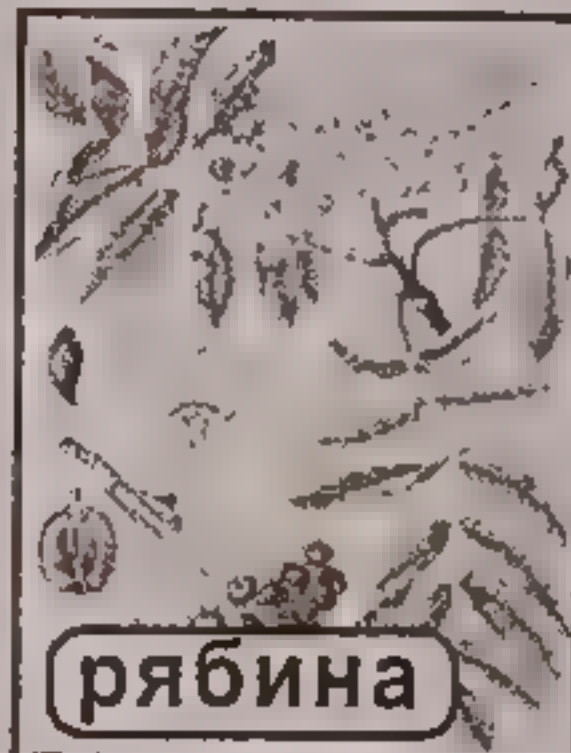
Так, род безвременник, или колхикум, из которого был выделен алкалоид колхицин, - одно из первых

ны - женьшень. Значительное число противораковых средств восточной медицины имеется в Каноне врачебной науки Авиценны, обзорах восточных лекарственных средств различных авторов.

Восточным противораковым средствам присущи свойства, которые отличают их от всех остальных.

Во-первых, все они только природного происхождения. Во-вторых, используются не в виде определенных, специально выделенных соединений, а в естественном состоянии или в виде водных извлечений (отваров).

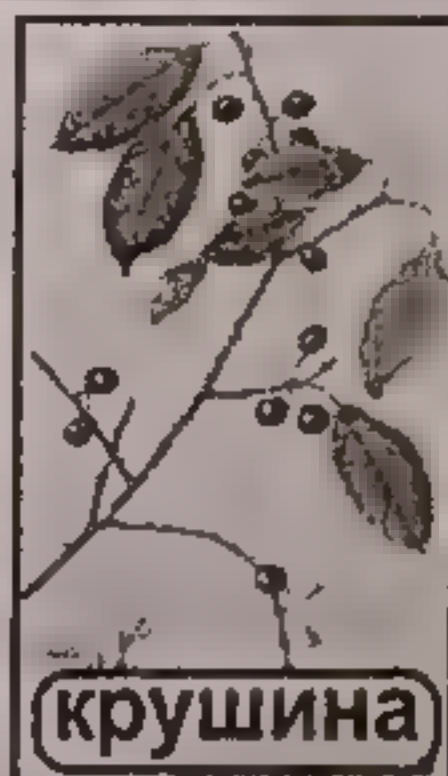
В-третьих, растения, как правило, малотоксичны и применяются в сравнительно больших дозах. Например, при лечении шейки матки одна больная в течение 2 месяцев приняла около 1 кг софоры японской, а в одном из рецептов, предназначенных для лечения лимфог-



рябина



крапива



крушина

ставить какое-либо представление об эффективности лечения рака средствами восточной медицины. В литературе даже последних лет можно найти описание только отдельных случаев лечения опухолей костей, матки, болезней крови. Более определенно можно судить лишь о наиболее часто встречающихся растениях, которые применяются для лечения рака. Это некоторые виды астрагала, солодки, истода, эвкомии, горца.

Примечательно, что примерно половина растений восточной медицины произрастает на территории нашей страны. Только на Дальнем Востоке растут примерно 9 из них. Природно-климатические условия дают возможность для культивирования этих растений в России.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ! Развитие опухоли столь сложно и многосторонне, что лекарства, пригодные для воздействия на одно из звеньев, могут в то же время неблагоприятно влиять на другие происходящие в организме процессы.

"Семейный доктор". МЕДИЦИНА.ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА. - издание ООО
Издательский дом «Медиа-пресс»
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, с 60, к. 509.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.
Тел.: (834-2) 48-02-40.
Подписной индекс 78574
E-mail: media-press@inbox.ru
Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс»:
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор Емельянова Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941.

Отпечатано в ФГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г. Ульяновск,
ул. Гончарова, 14.
Заказ 993
Тираж 10830, дата выпуска номера 10.05.2005 г.
Подписано в печать по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс».
Цена свободная
Электронные письма можно направлять по адресу: sem.lekar@bk.ru

РАЗВЛЕКАЛОВКА

Почему врачи при пациенте говорят полатыни?

А что, пусть больной привыкает к мёртвому языку.

На приеме у стоматолога:

- Извините, я удалил вам не тот зуб, теперь придется удалить еще и больной.

- Какое счастье, доктор, что вы не окулист!

Мужик заходит в поликлинику:

- Можно ли сделать анализ мочи? - спрашивает он.

- Конечно, - отвечает врач.

Он наполняет целый таз и вздыхает:

- Уффф... Как хорошо - а то в городе днем с огнем туалета не сыщешь.

Приходит бабушка в аптеку:

- У вас есть йодистый калий?

- Нет. Есть цианистый калий.

- А какая разница?

- На две копейки дороже.

- Скажите честно, доктор, эти ваши лечебные травы приносят хоть какую-нибудь пользу?

- А как же! Недавно я купил сыну дачу, а дочке достраиваю дом...

Врач пациенту:

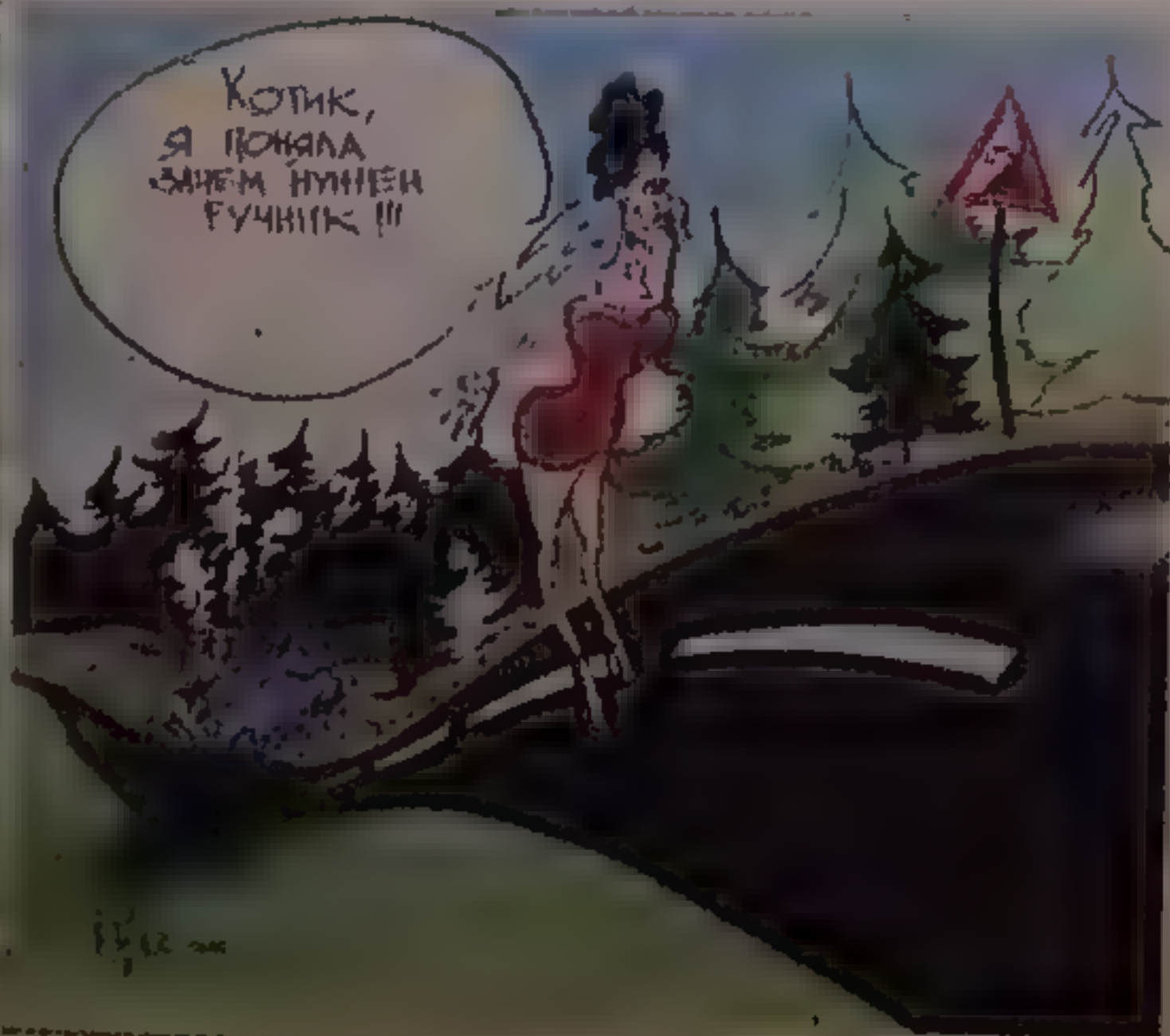
- Не будете ли вы продлить себе жизнь.

- Сушая правда, доктор! Всего неделю не жил, так она мне годом показалась.

Надпись у входа в кабинет психоневролога: "Больных, ожидающих приема, просим не делиться друг с другом симптомами своих болезней - это затрудняет постановку диагноза".

Нитка жемчуга				Орлеанский знак зодиака				
Левый приток Москвы-реки		Винный шкафчик в стенке		Оружие разгневанной жены	Пониже дерева	Уже не комедия, еще не трагедия		1/40 бочки
						Социологическое исследование		Божий барашек
	Праздничный базар	Знаменитый одессит-Леонид		Очень смешной случай				
				Итальянская форма полуострова				
	Гласный или согласный в речи				Бескостное мясо		Непальский снежный человек	
Древний маки-лук	Врожденное чувство меры	Гостеприимный приют		Место массовых гуляний в театре				
	Призвание Эзопа	Законотворческий документ		Кустарник для ковров	Город сказочных музыкантов		Всина, закованный в броню	
				Начинающий олигофрен				
	Вытекает из жерла вулкана	Фигура Геракла		Категория в ВМФ	Сделал дело и может отдохнуть		Имя жены Ленина	
	И музыкальный, и слесарный	Карьерная перспектива казака						
				Бронированный призер кинриллиды				
	Стадо коней	Инженер-рудокон						

Скандворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»



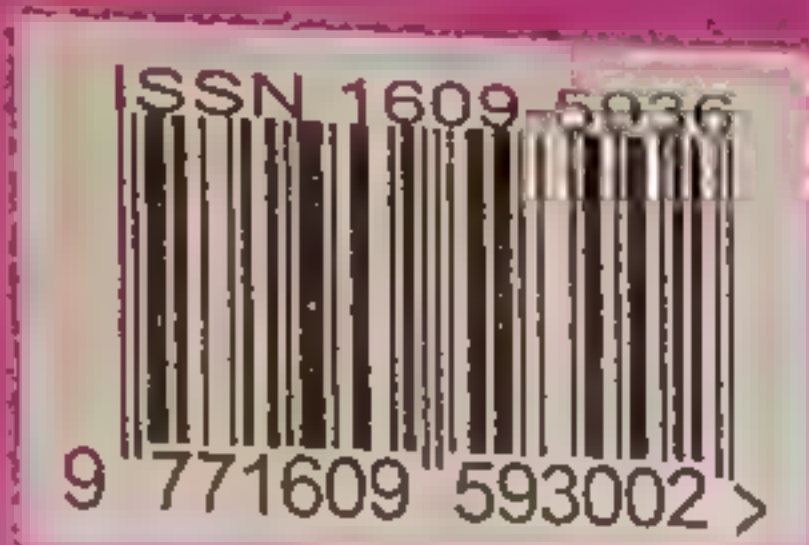
журнал

о здоровой и вкусной пище для всей семьи

ОКРОШКА

июль №7 (43)

В БИБЛИОТЕКУ ХОЗЯЮШКИ



Окрошка
3 из рябчиков
и телятины

11 Грибы с вином
в сметане

16 Компот
из помидоров

Щука, тушенная
5 в походных
условиях

14 Традиционная
запеканка
по-английски

23 Медовушки
на скорую руку

Клуб
домохозяек - 34

Иван-чай спасает
от язвы - 30



Тамара ЛЕБЕДЕВА ИЗ НИЖНЕГО НОВГОРОДА,

бывшая «маменькина дочка» и «неумеха», предлагает

фирменные рецепты «ДЕРЕВЕНСКОГО ОБЕДА»

25

ВЕГЕТАРИАНСТВО – враг беременных и детей

Мясо и мясопродукты особенно важны для удовлетворения потребностей растущего детского организма. Оно в первую очередь снабжает организм белком, гемоглобинообразующим железом, цинком, медью, определенными витаминами и разнообразными жирами. Очень трудно составить для детей адекватный рацион, не содержащий мяса.

Чаще всего нехватка питательных веществ в организме встречается в форме железодефицитной анемии. Наиболее высоко-

му риску в этом смысле подвергаются дети в возрасте до 2 лет, поскольку у них стремительно увеличивается объем крови.

Дети, вскормленные женщинами, которые придерживаются строгой вегетарианской диеты, как правило, страдают недостаточностью витамина В₁₂. Это приводит к развитию анемии и дегенеративным поражениям периферической и центральной нервной системы с необратимыми последствиями. Мясо служит главным источником биологически усвояемого железа. Его потребление особенно рекомендуется беременным женщинам.

Употребление каш, сваренных без соли и молока, очищает организм, прекрасно влияет на желудочно-кишечный тракт. Крупы выводят шлаки из организма. Особенно хорош в этом отношении рис. Он абсорбирует из тканей и органов яды, холестерин, жирные кислоты, поэтому и является идеальным средством для проведения различных чисток организма.

КАША – МОЛОДОСТЬ НАША

Как истинные славяне, мы начинаем жизнь с каш и заканчиваем оными. Все злаки, которые произрастают на наших полях, – целебны. В каждом из них – и в пшенице, и в гречихе, и в ячмене, и в кукурузе – энергия солнца, ветра, воздуха и воды.

Но если овес успокаивает, то гречиха и кукуруза, наоборот, стимулируют энергетiku всего организма, восстанавливают жизнен-

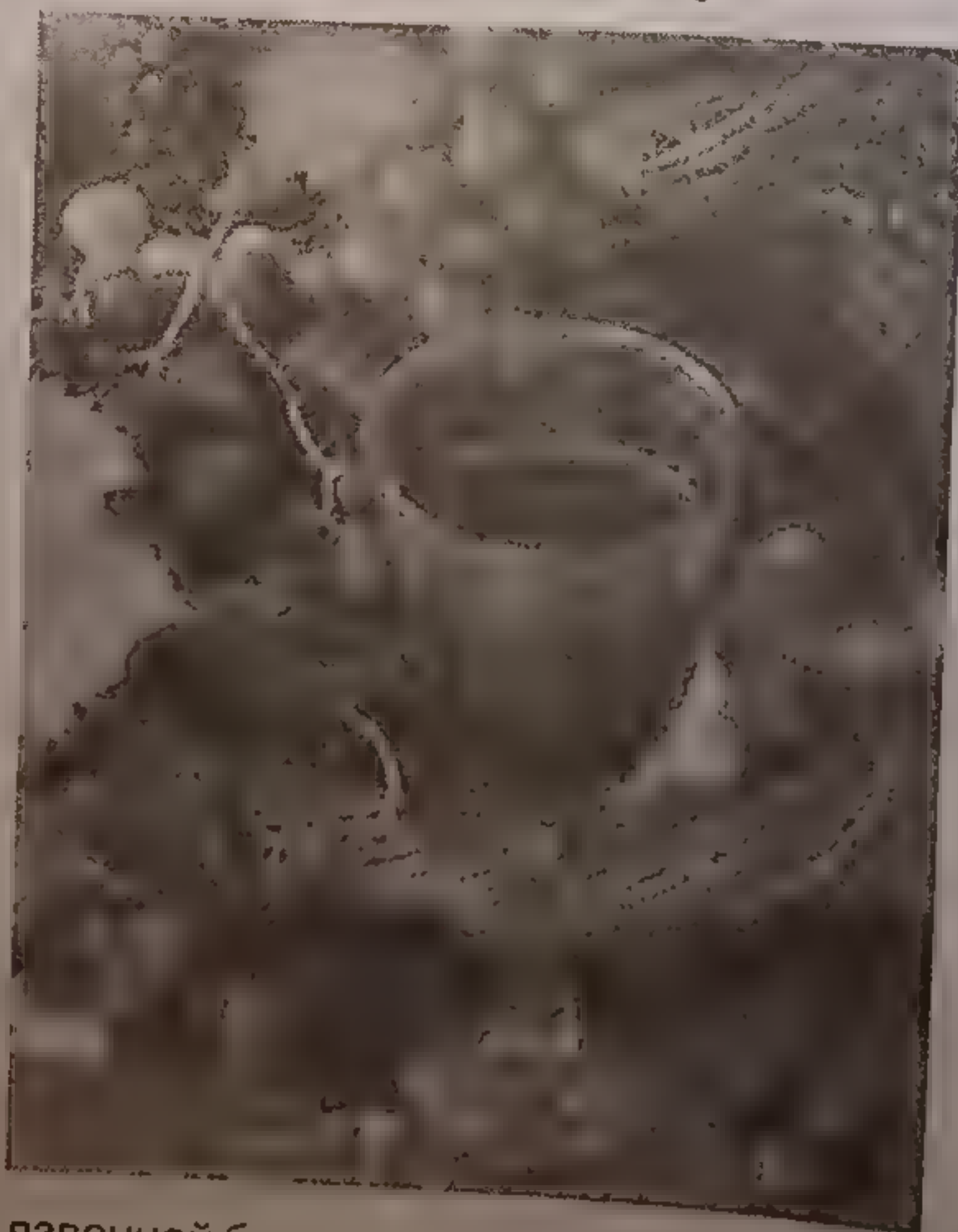
ные силы; рис – гармонизирует внутренний баланс (недаром он – пища тибетских монахов), просо (пшено) дает силу и укрепляет тело.

КРАСНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ НЕДУГОВ

Французы остроумно замечают, что «вино лечит все болезни, кроме алкоголизма». Многочисленными исследованиями установлено, что лечебными эффектами обладает не алкоголь, содержащийся в вине, а микродозы химических веществ и соединений – более шестисот составляющих. В ходе исследований медики установили – риск повторного сердечного приступа у мужчин среднего возраста, выпивающих ежедневно по два бокала красного вина, уменьшается более чем на 50%.

Наблюдались 353 человека в возрасте от 40 до 60 лет, уже перенесших приступ. За 4 года в этой группе было отмечено 104 случая сердечного – сосудистых заболеваний, в том числе приступы, параличи и сердечная недостаточность. Основная часть их пришлась на долю трезвенников (36), выпивающих менее двух бокалов в день (34), затем – пациенты, выпивавшие около двух бокалов (18) и лишь потом те, кто потреблял 4-5 бокалов ежедневно (16). Под одним бокалом понималось 120 мл вина, и 90% его было красным.

Современная наука утверждает, что содержащиеся в вине вещества являются эффективным средством также при



язвенной болезни желудка, болезни Альцгеймера, поражении катарактой и других заболеваниях.

Следует помнить, что винопрофилактика только тогда оптимальна, когда учитывается еще один фактор: частоту и меру потребления.

КОРОТКО

■ Исследователи заявляют, что употребление шоколада – хорошее средство сохранить сердце здоровым. Содержащиеся в какао-бобах полифенолы способствуют более эффективному кровотоку, сокращая таким образом нагрузку на сердце. Полифенолы действуют как антиоксиданты, предотвращая повреждение тканей тела. Они также компенсируют действие повышенного холестерина в крови, предотвращая заболевания коронарных сосудов.

■ Как установили французские ученые в ходе наблюдения за здоровьем более чем полутора тысяч пожилых людей, те, в чьем недельном рационе присутствовало хотя бы одно блюдо из рыбы или морепродуктов, значительно меньше были подвержены различным формам возрастного снижения интеллекта.

■ С появлением на российском рынке макаронных изделий, изготовленных из муки твердых сортов пшеницы (группы А), развенчание макарон как вредной и тяжелой пищи перестало быть актуальным.

■ Примерно 30% российской продукции содержит генетически модифицированные белки, что в большинстве случаев не указывается на упаковке.

■ Молоко верблюдов полезнее для здоровья, хотя оно имеет более резкий вкус, чем коровье, так как в нем содержится меньше лактозы, но больше солей. Однако шоколадный аромат какао превращает его во вкусный напиток.

ФИРМЕННОЕ БЛЮДО ОКРОШКА

июль 2004 г.

№7(43)

«ОКРОШКА»

3

НА ФРУКТОВОМ НАСТОЕ

4 огурца
2 пучка листового салата
1 пучок зелени петрушки
3 клубня картофеля
1/2 пучка зелени укропа
4 вареных яйца
4 ст. л. сметаны
1 ст. л. сахара
1 ст. л. лимонного сока
50 г сухофруктов, или 40 г шиповника, или 200 г свежих яблок
1 л воды

Картофель отварите в кожуре, остудите, очис-

тите, нарежьте кубиками. Огурцы промойте, нарежьте кубиками. Салат, укроп и петрушку мелко нашинкуйте. Яичный белок мелко нарубите, желток разотрите со сметаной.

Подготовленные ингредиенты залейте фруктовым настоем, добавьте сахар, лимонный сок и перемешайте. Для приготовления фруктового настоя сухофрукты промойте, залейте кипятком, вскипятите и настаивайте под крышкой 3-4 часа. Перед использованием процедите.

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ

400 г щавеля
100 г воды
1 ч. л. соли
400 г шпината
3-4 желтка
2 ч. л. горчицы
2 ч. л. соли
2 ст. л. сахарного песка
1-2 горсти рубленого зеленого лука
1 пучок укропа
1 пучок петрушки
2-2,5 л хлебного кваса
3-4 свежих огурца
2-3 антоновских яблока
2 вареные свеклы
3-4 вареные картофелины
Перец по вкусу

Перебранный, промытый щавель залить 100 г

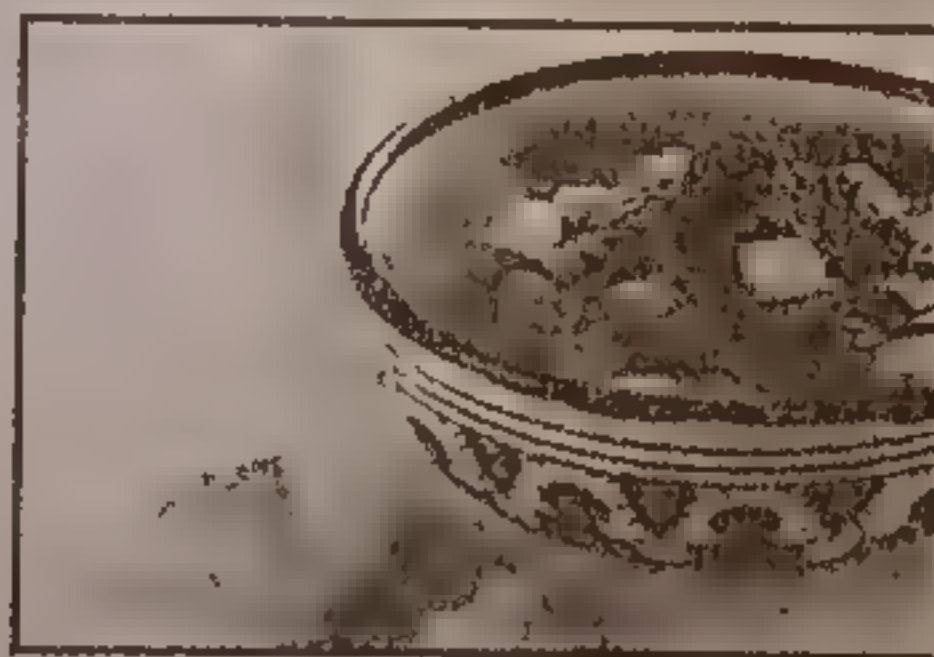
воды, прибавить 1 чайную ложку соли, отварить, откинуть на решето и протереть. Отдельно в подсоленной воде сварить шпинат, откинуть на решето, отжать, изрубить, протереть и смешать со щавелем. Желтки сваренных вкрутую яиц протереть сквозь сито в супницу, добавить горчицу, соль, сахарный песок, рубленый зеленый лук, укроп, петрушку. Тщательно перемешать, положить подготовленные щавель и шпинат, развести хлебным квасом. Прибавить мелко изрубленные белки, нарезанные кубиками свежие огурцы, яблоки, вареные свеклу и картофель, немного перца. Охладить и подать.

Продолжается конкурс «Лучшая окрошка». Он продлится до конца сентября (до 30 сентября по почтовому штемпелю на конверте). Победитель получит 1500 рублей. Приз за второе место — 1000 рублей, за третье — 500. Письма со своими рецептами и пометкой «На конкурс «Лучшая окрошка» присылайте к нам в редакцию по адресу: 127474 г. Москва, Дмитровское шоссе, д. 60, 7-й этаж. Желаем удачи!

Окрошка из дичи и телятины

Этот рецепт — старинный. Его я узнала от своей мамы, а она — от своей, т.е. моей бабушки. Посылаю его на ваш конкурс.

На 1 порцию: 300 г хлебного кваса, 47 г телятины, 1\3 рябчика или куропатки, 30 г зеленого лука, 60 г свежих огурцов, 40 г сметаны, 1\2 яйца, 5 г сахара, 2 г горчицы, зелень.



Телятину и дичь предварительно поджарить или сварить. Охлажденное вареное мясо и очищенные от кожицы огурцы нарезать мелкими кубиками или короткой соломкой (1,5-2 см). Зеленый лук тонко нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, порубить или мелко нашинковать. В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль, все хорошо перемешать и развести квасом. Добавить мясо и огурцы. При подаче посыпать укропом.

Мария ИГНАТОВА,
Москва

Жаждались?!

На 1 порцию: 2-3 головки чеснока, 2-3 свежих огурца, петрушка, кинза, укроп, 1 ст. кефира, 1 стакан воды, 50 г ветчины.

В жаркий день моя окрошка хорошо утолит жажду, а на вкус — остренько и довольно необычно.

Мелко нарубить чеснок, посолить. Огурцы натереть на терке. Зелень мелко нарубить, посолить, помять пестиком в ступке или руками. Налить кефир, разбавить 1:1 кипяченой водой, добавить половину рубленого чеснока. Дать настояться 30-40 мин. Затем положить зелень, оставшийся чеснок и огурец, нарезать мелкой соломкой ветчину. Тщательно перемешать и охладить.

Любовь Ивановна
МИХАЙЛОВСКАЯ,
Калачинск Омской обл.

Магический салон

Потомственная гадалка. Решение личных проблем. Приворот, отворот. Снятие порчи, защита. Сначала результат. 603139 г. Нижний Новгород, а/я 41. Зинаида Карповна + конверт со/а.

Работа

Работа на дому или в офисе — заполнение бланков, на компьютере; с письмами и др. на выбор. Стаж, квартира, отпуск — летом. З/пл. от 800 у.е. 457181, Челябинская обл., п. Свободный, а/я 19 P141x.co.a

ИЮЛЬСКАЯ РЫБАЛКА

По традициям советских времен, во второе воскресенье июля отмечается День рыбака. А какое это удовольствие — не только поймать рыбу, но и сразу приготовить ее, свежайшую, на костре, не отходя от берега. Когда в следующий раз пойдете на рыбалку, опробуйте какой-нибудь из предлагаемых нами рецептов, и эта рыбалка запомнится вам надолго.



ЩУКА,

тушеная

В ПОХОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Щука весом более трех килограммов немного суховата и поэтому ее тушат. Для этого чисто выпотрошенную и почищенную щуку (3 кг и более) режут большими кусками, обваливают в красном (можно жгучем) перце с мукой, солят и кладут в разогретый на костре котел (лучше объемом побольше; у меня — 4 литра) с кипящим подсолнечным маслом и обжаривают до готовности. Далее в котел с рыбой добавляют разрезанные пополам зрелые помидоры (режут пополам, чтобы при еде меньше шкурок попадалось) и лук. Помидоров кладут 2-

3 кг, очищенного репчатого лука — 5–8 головок. Все это можно достать в походных условиях. Если у вас будет черный перец горошком, лавровый лист и укроп (в малых дозах), их тоже добавляют по вкусу. Закрывают крышкой. Все это, не перемешивая и стараясь не открывать крышку, тушат на углях (не над огнем) в течение 40–50 мин. Блюдо будет готово, когда сок от помидоров загустеет или его будет очень мало (при остывании остатки сока загустеют). Теперь можно есть. Солить по вкусу.

Сергей ШАПКИН,
Дубна

РЫБА,

приготовленная

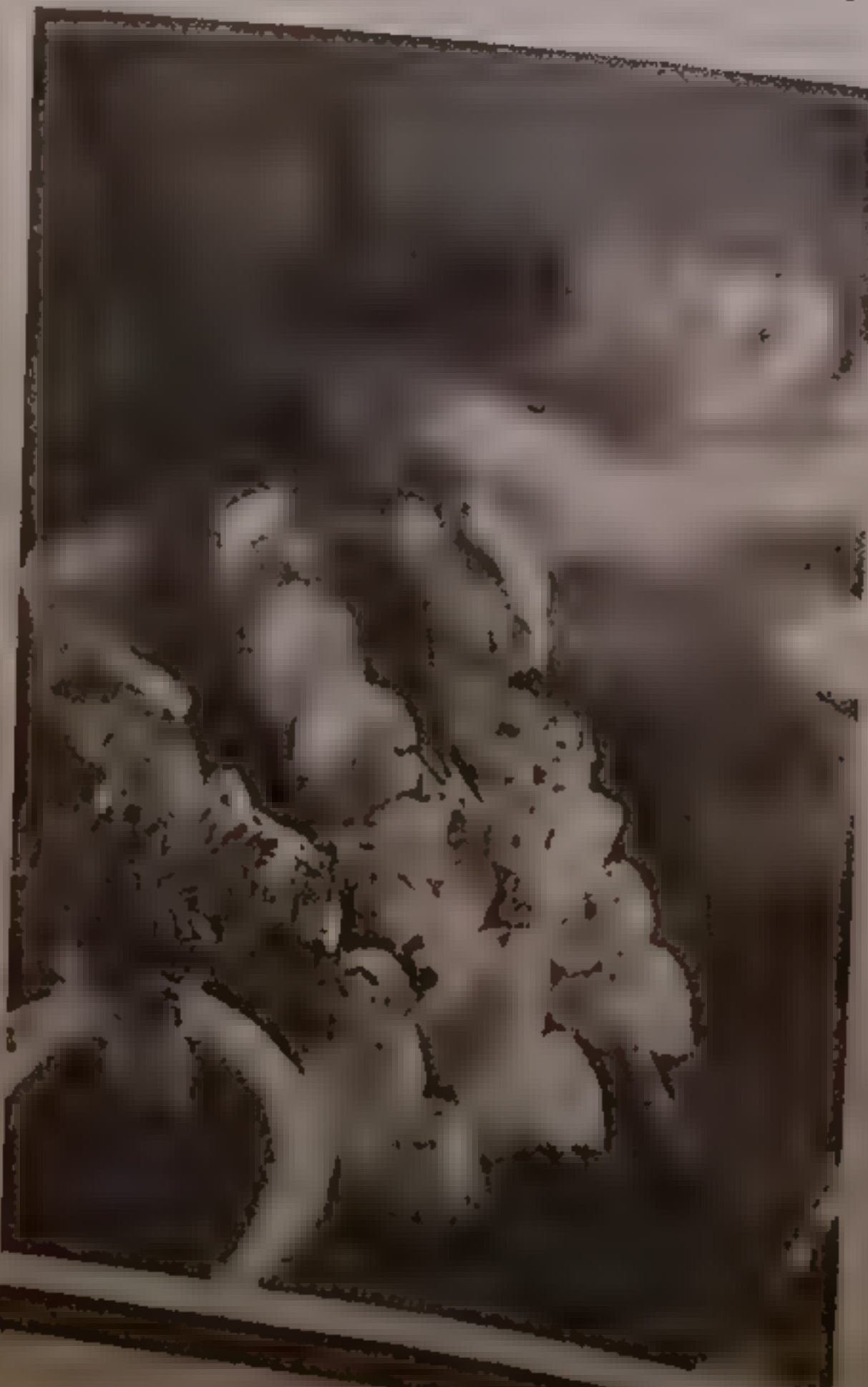
в фольге

С рыбы снимают чешую, потрошат, отрезают голову и хвост, промывают, натирают изнутри солью и перцем, добавляют масла, кладут на сложенный вдвое отрезок алю-

миниевой фольги и заворачивают. Фольгу с рыбой укладывают на раскаленных углях костра, через 5–6 мин. переворачивают, а еще через столько же времени рыба будет готова.

ШАШЛЫК

из рыбы



Крупную рыбу разрезают на куски и заливают маринадом на 15–20 мин. Нанизывают на шампур попеременно с кольцами репчатого лука и помидорами, поливают растительным маслом и обжаривают над углями, переворачивая, до образования корочки.

Для приготовления маринада на 1 л воды берут 3–4 головки репчатого лука, соль, молотый перец, две столовые ложки 80-процентной уксусной эссенции, перемешивают.

РЫБА,

запеченная в бумаге

На песке разводят костер. Рыбу потрошат, чешую не снимают, изнутри натирают солью, кладут специи. Когда огонь хорошо раскалит песок, в него зарывают рыбу, оберну-

тую в несколько слоев мокрой бумаги, сверху устраивают огонь. Вкусное блюдо готово минут через 40–50. Таким способом готовят рыбу и в горячих углях костра.



Настоящая рыбацкая уха

Каждый рыбак должен как минимум уметь готовить уху. Я пробовал множество разновидностей ухи и рыбных супов в различных местах. Лучшим считаю способ, которому меня научил отец. Тестирования проводились в Карелии, Коми, на Сиваше, в дельте Волги и других рыбных местах.

За точку отсчета берем котелок или канчик на 5 л. Разводится костер. Пойманная рыба потрошится, чистится, моется.

В отличие от других способов приготовления рыбы в ухе приветствуется рыба всех калибров и мастей. Уха только из крупной или только из однородной рыбы получается неинтересной. Например, уха только из ряпушки получается блеклой, без навару, из одного осетра — наваристая, но без вкусового букета. В идеале в ухе должна быть и мелочь, и крупная рыба. Крупная рыба является основанием для ухи, хотя можно сделать и двойную (тройную) уху из мелочи. Особо в ухе приветствуется ерш. Ерша в уху употребляют нечищеным и непотрошеным. В ухе используются также рыбы головы, икра, молоки и печень крупной рыбы. Печень необходимо осторожно отделять от желчного пузыря, с которым вообще надо быть осторожным.

В котелок с чистой водой закладывается подготовленная рыба и ставится на огонь. Чистится,

режется кубиками картофель (на одного человека — одна средняя картофелина), закладывается в котелок. Туда же — 2 средних луковицы и 12 зубчиков чеснока. Лук и чеснок чистятся, но не режутся. Если зубчики чеснока большие, их можно разрезать пополам. Солятся. Около 2/3 столовой ложки. Точно сказать трудно, т.к. количество соли определяется количеством рыбы. Если рыба была в рассоле, то солить надо меньше. Но лучше в уху использовать только свежепойманную.

Когда рыба сварится, в уху добавляется приправа. Обычно — немного красного перца, несколько горошин черного и 2-3 листика лаврушки. Можно добавить штучку гвоздики, но это необязательно. Через несколько минут уха готова.

В дополнение — чего нельзя делать при приготовлении ухи:

1. Нельзя помешивать уху. Рыба должна сохранить презентабельный вид.

2. Нельзя добавлять воду в уху при подготовке. Если котелок полон, то, когда рыба будет развариваться, отлейте лишнее в миску. Чуть позже, когда вода выкипит, вылейте из миски назад. И, конечно, после такого вливания перед употреблением уху нужно кипятнуть.

3. Нельзя искусственно увеличивать навар. Т.е. никаких кубиков, масла и т.д. Отхорошей ухи будет отличный навар и без посторонней помощи.

4. Нельзя утяжелять уху кашами и пр., иначе получится рыбный суп.

5. Нельзя вносить ингредиенты, меняющие запах или вкус ухи. Например, в одной области в уху кладут белые грибы. Я люблю грибной суп, но причем здесь рыба?

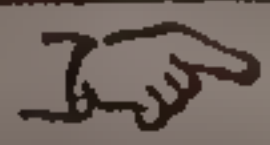
6. Никаких извращений с ухой. Сования головки, добавления водки ... —



это всего лишь шоу. Уха не требует наличия водки в арсенале. «Делать уху» не означает распить по стаканчику перед употреблением рыбного супа.

7. Нельзя при раскладке ухи черпать со дна или помешивать уху. Пусть на дне останется то, что не должно попасть в тарелку.

Станислав УТКИН,
Оренбург



Добрый
совет

Чтобы уха получилась светлой и прозрачной, можно использовать рыбную икру, полученную при потрошении рыбы, или взбитые яичные белки. Для осветления 1 л бульона необходимо взять 1/3 стакана

икры, растолочь ее как можно мельче, влить полстакана холодной воды, размешать, влить стакан процеженной горячей ухи, размешать и теплой влить в общую процеженную уху, тщательно перемешав. Уху с оттяжкой накрывают крышкой, проваривают на слабом огне 10-15 минут, до тех пор,

пока она не станет прозрачной, а затем процеживают через плотную салфетку и вновь доводят до кипения.

Если уха имеет горький привкус от раздавленного желчного пузыря, опустите в кипящую уху древесный уголек на несколько минут.

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ТРАВ

Рецепт
от читателяИз капусты
с... вареньем

100 г капусты, 1 кислое
яблоко, 1 морковь, 10 г глю-
бого варенья, сметана,
соль (по вкусу).

Белокочанную капусту
мелко нарезать, а мор-
ковку и яблоко натереть
на крупной терке. Сме-
шать со сметаной, посо-
лить, уложить в салатник
и слегка полить вареньем.

Людмила
МЕЛЬНИКОВА,
Самара

Старинный
рецепт«Шведская репа»
в маринаде

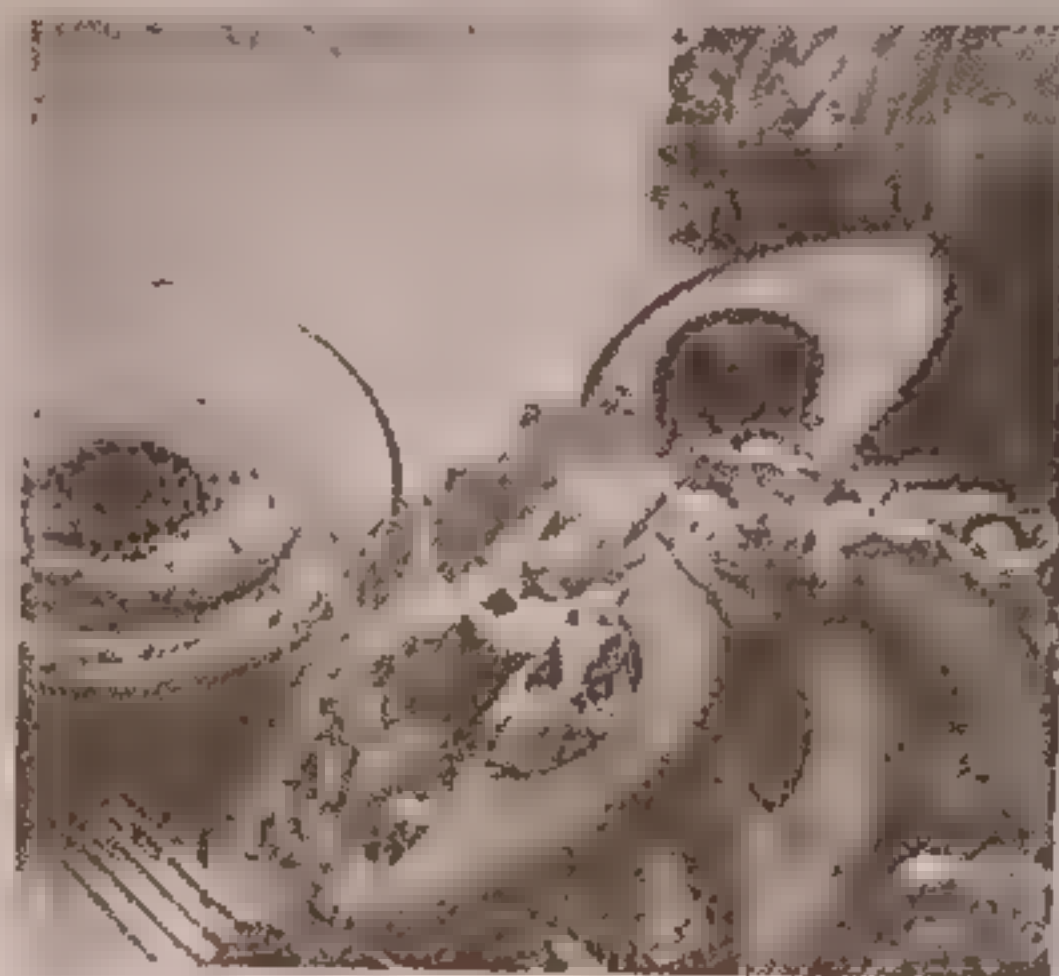
400 г брюквы (предпоч-
тение следует отдавать
маленьким экземплярам с
гладкой, неповрежденной
кожурой. Крупная брюк-
ва, как правило, более же-
сткая и волокнистая), 1
луковица, уксусный ма-
ринад.

У брюквы удалить бот-
ву, сохранив внутренние
листочки. Варить кор-
неплод в 2 литрах кипя-
щей подсоленной воды в
течение 40 мин. Затем
нарезать кубиками или
брусочками. Уложить в
салатник, добавить из-
мельченный лук и залить

уксусным маринадом.
Перед подачей на стол
выдержать несколько
часов.

КСТАТИ

Брюкву в Англию, а за-
тем в Россию успешно
начали экспортировать
из Швеции в конце XVIII
века. Однако ныне
«шведская репа» не
пользуется популярнос-
тью среди хозяек, потому
что многие воспринима-
ют ее как корм для скота.
Но вкус хорошей брюквы
очень приятен (блюдам
он придает ореховый
привкус) и более выра-
жен, чем вкус репы. К
тому же брюква является
ценным источником ка-
лия и кальция.

Экзотический
рецептИз авокадо и
бананов(Испанская кухня.
Канарские острова)

2 средних авокадо, 3 ба-
нана, 1 пучок салата-лату-
ка, 1\2 ст. консервирован-
ной кукурузы, 3 ст. л.
оливкового масла, уксус,
соль.

Промойте салат-латук,
разделите на отдельные
листья и поместите их на
дно блюда. Очистите ба-
наны и авокадо, нарежьте
фрукты небольшими ку-
сочками и выложите на
листья салата. Полейте
оливковым маслом, уксу-
сом и посолите по вкусу.
Сверху выложите консер-
вированную кукурузу.

«Зеленка»

200 г щавеля, 100 г майо-
неза, 1 ст. л. томатной пас-
ты, соль, сахар по вкусу,
зеленый лук, укроп (по
щепотке)

Лето в разгаре, «в ого-
роде все так и прет», вы-
ражаясь словами извест-
ной киногероини тети
Кати. С «зеленкой» нет
проблем на грядках,
пусть не будет и в наших
организмах.

Промытые листья ща-
веля обсушиваем на сите

или салфеткой, измельча-
ем. Мелко нарезанные ук-
роп и зеленый лук смеши-
ваем с майонезом. До-
бавляем томатную пасту,
соль и сахар. С этим со-
усом смешиваем подго-
товленный щавель.

Для «зеленки» подойдут
также шпинат, молодые
листья одуванчика. Но
одуванчик предваритель-
но нужно ошпарить кипят-
ком, залить раствором
лимонной кислоты или
сбрызнуть лимонным со-
ком, чтобы убить прису-
щую ему горечь.

Полезная
информация

Восполнить недоста-
ток витаминов в зим-
ний и весенний перио-
ды помогает летнее
изобилие овощей и
фруктов. Так, витамин
А содержится в морко-
ви, зеленом салате,
персиках, абрикосах,
арбузах, кукурузе, ба-
нанах и шпинате. Он от-
вечает за остроту зре-
ния, стимулирует им-
мунитет, способствует
заживлению и обнов-

лению кожи, защищает
печень. Витамин В₆
богаты картофель, бана-
ны, фасоль, горох и соя.
Его задачей является ре-
гулировка деятельности
нервной системы и об-
мена аминокислот, угле-
водов и жиров. Главный
источник витамина С –
цитрусовые, зелень пет-
рушки, плоды шиповни-
ка, черной смородины,
капуста, киви, сельде-
рей. Он активизирует уг-
леводный обмен, повы-
шает сопротивляемость
инфекциям, улучшает

свертываемость крови.
Витамин D богаты, в
частности, грибы. Его за-
дача – регуляция фос-
форно-кальциевого об-
мена, он способствует
минерализации и укреп-
лению костей. Витамин
Е – в миндале, грецких
орехах, зеленом горош-
ке, сельдерее, зелени
петрушки, кукурузе, пше-
ничных зернах, цитрусо-
вых и растительном мас-
ле. Он влияет на белко-
вый и жировой обмен.
Витамин F есть в расти-
тельных маслах (подсол-

нечном, хлопковом, ку-
курузном, льняном,
оливковом). Улучшает
заживление кожи и
слизистых оболочек,
препятствует развитию
атеросклероза. Вита-
мин РР в легкоусвояе-
мой форме содержится
в горохе, фасоли и дру-
гих бобовых культурах.
Он участвует в углевод-
ном и белковом обмене,
благоприятно ска-
зывается на сердечной
мышце, расширяет со-
суды, улучшает функ-
ции печени.



Рецепт
от звезды

Морское чудо от Роксаны Бабаян

Я очень люблю салат из морепродуктов. Вот рецепт по-итальянски.

Режутся на мелкие кусочки омары, лангусты,

креветки, молодые осьминоги, анчоусы. Все это перемешивается с измельченными макаронами или спагетти и сдабривается томатным соусом. Туда же можно мелко-мелко покрошить лук, все поперчить, полить лимонным соком. Салат можно украсить так, как подскажет фантазия.



Старинный
рецепт

Салат «Окрошка» (Из старинных русских рецептов)

Когда узнали, как называется фирменный салат нашей бабушки, решили, что он специально для вашего журнала.

200 г жареного мяса, 120 г жареной птицы, 80 г лука, 120 г соленых огурцов, 120 г отварной свеклы, соль и перец по вкусу,

су, 120 г сметаны, хлебный квас, 400 г гарнира (зеленый лук, квашеная капуста и свекла, маринованные сливы или огурцы).

Жареное мясо и птицу мелко нарезают, добавляют рубленый лук, соленые огурцы, свеклу, солят и перчат по вкусу. Продукты складывают в салатник горкой и поливают сметаной, разведенной хлебным квасом или сливовым рассолом. Вокруг кладут гарнир.

Семья МОРОЗОВЫХ,
Воронеж



Экзотический
рецепт

Салат из утиных языков (китайская кухня)

240 г утиных языков, 35 г зеленого салата, или 35 г свежих огурцов, или 3 г сушеных грибов, 12 г зеленого лука, 30 г соевого соуса (25 г подается отдельно), 10 г кунжутного масла, 5 г горчицы, 5 г уксуса, соль.

Языки уток сначала ошпарить кипятком, после чего сварить до готовности, а затем очистить от кожицы и охладить.

Зеленый салат разрезать на 2-3 части. Огурцы также промыть, срезать концы кожицу, нарезать ломтиками, ошпарить кипятком и откинуть.

Грибы предварительно отварить и тщательно отжать от воды. Кусочки зеленого салата, ломтики свежих огурцов, грибы заправить кунжутным маслом.

В салатник положить горкой заправленный зеленый салат, ломтики свежих огурцов, грибы, а сверху – утиные языки, полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, горчицей и уксусом, и посыпать зеленым луком.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ

МАШИНКА НА ЛАДОНИ



✓ Суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес всего 200г.

✓ Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!

ЛИДЕР
ПРОДАЖ

Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чисто! Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.

Сверхэкономична: потребляет электроэнергию 3Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!

Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при использовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!

Очищает ткань изнутри волокон, обновляет ткань, ее цвет.

Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машинку Вы можете по
тел.: 8-(8332)-30-0171, 31-0463



или написав заявку по адресу:
610000, г. Киров, а/я 11, отдел 24.



Цена с оплатой при
получении на почте **1890 руб.**

Слоеный

- Картофель
- Куриные грудки
филе
- Перец сладкий болгарский (три цвета: желтый, красный, зеленый)
- Огурец свежий
- Майонез (лучше жидкий, но не с кислоткой)
- Зелень (петрушка укроп).

Картофель обжаривать на сковороде до золотистой корочки на растительном масле. Куриные грудки отварить с лавровым листом и добавлением перца

черного горошком. Остудить и нарезать полосками 2,5 см. Перец болгарский нарезать полосками (так же, как грудки). Огурец натереть на крупной терке.

Блюдо желательно овальное большого диаметра с небольшим бортиком. Теперь укладываем следующим образом: 1-й слой: картофель фри, 2-й слой: майонез, 3-й слой: грудки куриные, 4-й слой: майонез, 5-й слой: перец болгарский, 6-й слой: майонез. Сверху посыпаем огурцом и мелко нарубленной зеленью.

Мария ОСИПОВА,
Кострома

КАБАЧКИ



Полезная информация

Кабачки — продолговатые плоды огородного растения семейства тыквенных. Происходят из Центральной и Южной Америки, откуда были завезены в Азию и Средиземноморье. В России возделываются с начала XIX в. практически повсеместно.

Наряду с отечественными культивируют сорта и гибриды итальянского кабачка цуккини, пользующегося большой популярностью из-за компактности куста и высокой скороспелости.

Кабачки существенно пополняют недостаток в овощах, когда дру-



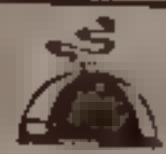
гие овощи из открытого грунта еще не успевают. Молодые (7–12-суточные) плоды кабачка (зеленцы) имеют высокие вкусовые качества, содержат сахара, витамины С, РР, В₁, В₆, каротин,

клетчатку, пектины, соли калия и натрия. Кабачки оказывают мочегонное и желчегонное действие; в лечебном питании их используют при воспалительных процессах в кишечнике, при ожирении,

подагре, болезнях печени, почек и др. Семена кабачков обладают глистогонным действием. Обилие воды (93 %) и наличие грубых пищевых волокон делают кабачки ценным диетическим продуктом.

В домашней кулинарии из кабачков готовят различные блюда. Их жарят, фаршируют (овощами, грибами, рисом, мясом), тушат, консервируют, очень популярна кабачковая икра, их также солят и маринуют (мелкие, длиной до 10 см — целиком). Кабачки можно замораживать, предварительно нарезав кружочками.

Блюда из кабачков способствуют лучшей перистальтике кишечника и опорожнению желчного пузыря, они также полезны больным, получающим антибиотики.



Рецепт от читателя

«Проглотишь язык»

К сожалению, авокадо у нас не растут, а вот кабачков хоть отбавляй, поэтому кабачки очень популярны в Сибири и что из них только не делают! Предлагаю следующий рецепт, которым легко заманить в гости всех!

Итак, салат из кабачков «Проглотишь язык»:

1 л томатного сока
1 ст. раст. масла
1 ст. сахара
2 ст. л. соли
1 головка чеснока
2 шт. горького перца
4 шт. сладкого перца
Чеснок и перцы пропустить на мясорубке. В кастрюле смешать сок,

масло, сахар, соль, прокрученные на мясорубке ингредиенты и кипятить на медленном огне 50 мин. Кабачки порезать дольками 10х3 см и положить в кипящую смесь. В конце варки добавить 1 стакан уксуса. Можно закатать, можно использовать полиэтиленовые крышки.

Очень просто заготавливать

Кабачки маринованные с чесноком и петрушкой

В первый раз попробовала подружки — пол-банки съела, под водочку — сказка!

Надо:

3 кг кабачков
3 головки чеснока
0,5 ст. л. сахара
0,5 ст. л. уксуса 9-про-

центного
2 ст. л. соли с горькой
2 пучка петрушки

Порезать кубиками, перемешать с петрушкой и чесноком, настоять 2 часа, помешивая иногда, заложить в банки и стерилизовать 15 мин., опуская в горячую воду.

Варенье из кабачков с лимоном

Варенье необычайно вкусное и, что удивительно, получается настоящим «фруктово-ягодным» вареньем, а совсем не овощным.

Очистить кабачки. Вырезать середину. Нарезать кубиками толщиной примерно 3–4 см. Засыпать сахаром (1 кг на 1 кг), пока сок не дадут. Ва-

рить 20 мин. Нарезать лимон (мелко, один лимон на 1 кг кабачков). Добавить в варенье и кипятить еще 20 мин.

Виолетта
Николаевна
БОЯРОВА,
Красноярский край



Лето - время активности, движения, отдыха, восстановления сил! Последнему в немалой степени способствует и летняя диета - сырые овощи, свежие фрукты и ягоды, салаты - все "живые", не прошедшие тепловой обработки растения, которые мы употребляем, не думая что летом само собой становимся сторонниками вегетарианского питания. Организм испытывает потребность - так отчего бы не пойти в данном случае у него на поводу?



Полезная информация

Зеленые травы и овощи содержат хлорофилл - специфическое вещество, благодаря ко-

торому растения воспринимают солнечный свет. Как выяснили ученые, хлорофилл очень полезен человеку: нормализует обмен веществ, омолаживает ткани,

улучшает состояние кожи и волос, помогает укрепить иммунитет.

Красные ранние фрукты и овощи - настоящие природные целители. Они обладают антираковыми свойствами, являются антиоксидантами и активно тормозят процесс старения. Что уж говорить о витаминах и микроэлементах!

Калорийность зелени и овощей не превышает 20 ккал на 100 г. Калорийность ранних ягод и фруктов - самое большое 40

ккал на 100 г (сладкая черешня). Зато вегетарианский плов с грибами, с удовольствием съеденный с ломтиком черного хлеба, насыщает, как полноценный "горячий" зимний обед. А переваривается намного легче!

Кушайте на здоровье, употребляйте и злоупотребляйте: нанести себе вред свежими овощами, и фруктами практически невозможно.

ЩИ

вегетарианские

70 г капусты белокочанной

- 50 г картофеля
- 15 г моркови
- 5 г лука репчатого
- 5 г томата-пюре
- 5 г масла сливочного
- 15 г сметаны
- 400 г воды
- Соль

Взять небольшой кусок свежей капусты, обмыть, нарезать мелкими квадратиками, положить в кастрю-

лю с кипящей водой, закрыть крышкой и варить при слабом кипении 10-15 минут. Морковь, нарезанную тонкими кружочками, и нашинкованный лук прокипятить с маслом и томатом-пюре. Картофель нарезать кубиками. Положить морковь, лук и картофель в кастрюлю с капустой и варить до готовности овощей. В тарелку со щами положить сметану. Время приготовления: 10 мин.

ПЛОВ

вегетарианский с грибами

- 500 г грибов
- 2 луковицы
- 200 г моркови
- 0,5 ст. растительного масла
- 400 г длинного риса
- Соль

Лук, морковь и грибы нарезать соломкой. Положить в высокую сковороду лук и морковь и пассеровать в растительном масле. Добавить грибы, еще немного все прожарить. За-

тем влить 3 стакана воды, посолить, засыпать рис, разровнять, добавить еще воды, если нужно (вода должна покрывать рис на 1,5-2 см.). Огонь сделать умеренным. Вода должна кипеть равномерно. Ничего не перемешивать! Когда вода выпарится, погасить огонь. Плов собрать горкой от стенок к центру и накрыть крышкой. Через 15-20 мин. его можно перемешать и подать к столу.

ДЕСЕРТ

из черники

- 4 ст. черники
- 2 ст. молотых пшеничных сухарей
- 1 ст. сахара
- 100 г сливочного масла
- 0,4 л сливок жирностью 20%
- 3 ст. л. сахарной пудры

ухари смешать с 3-мя стол. ложками сахара и поджарить на сливочном масле до светло-коричне-

вого цвета, постоянно помешивая. Чернику смешать с остальным сахаром, добавить 3 стол. ложки воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить 1 минуту. Ягоды и сухари немного остудить и, чередуя, уложить в вазочки: снизу - сухари, затем ягоды, опять сухари и ягоды. Вазочки поставить в холодильник (не менее, чем на 1 час). Перед подачей на стол чернику с сухарями полить взбитыми сливками.

«ТЮЛЬПАНЫ»

из помидоров

- 500 г помидоров;
- 200 г творога;
- 25 г сливочного масла;
- 1 ч. л. соли;
- 2 дольки чеснока;
- зелень петрушки.

Творог протереть с маслом. Добавить соль, мелко нарезанную зелень петрушки, измельченный чеснок. Все тща-

тельно перемешать. Помидоры надрезать снизу (с обратной от плодоножки стороны) крест-накрест почти до конца (чтобы получились как бы лепестки), чайной ложкой вынуть сердцевину. Подготовленные таким образом помидоры начинить творожной смесью. Сверху каждый помидор украсить веточкой петрушки.

ХОЛОДНЫЙ

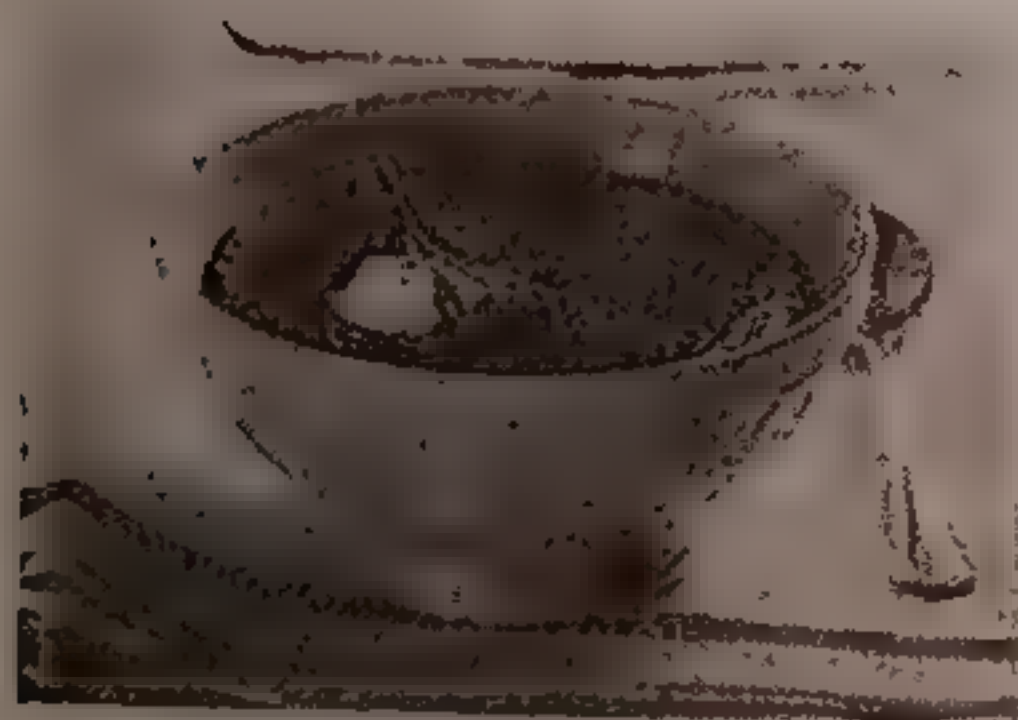
из щавеля и свежих огурцов

- 1 л кефира
- 1 л воды
- 200 г щавеля
- 4 свежих огурца
- 3 ст. л. рубленого зеленого лука
- 2 яйца
- Соль
- Перец
- 1/2 стакана сметаны
- Укроп

Щавель мелко порубить, положить соль, перец. Огурцы нарезать соломкой. Кефир смешать с кипяченой холодной водой, добавить соль, рубленый лук, подготовленные овощи; перемешать. Подавать с кубиками пищевого льда, сметаной или мелко нарубленной зеленью. Разлейте по тарелкам и украсьте ломтиками огурца.

СВЕКОЛЬНИК

- 3-4 свеклы
- 1/2 л молока
- 1 ст. воды
- Ветка укропа для украшения
- Соль



Очищенную промытую свеклу натереть на терке или пропустить через мясорубку. Воду довести до кипения, положить соль, свеклу и проварить при слабом кипении 3-5 мин. Влить молоко, довести до кипения и настаивать в течение 10-15 мин. Добавьте укроп и разлейте по тарелкам. Горячий свекольник подавать со сливочным маслом, холодный – без масла.

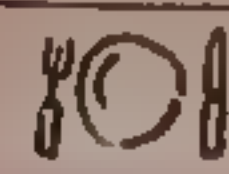
ХОЛОДНИК

по-городскому

- 1 л молока
- 1 л воды
- 5 морковин
- 200 г творога
- 2 ст. л. изюма
- 1/2 ст. сметаны
- Соль по вкусу

Морковь натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, влить стакан

молока и припускать до размягчения, снять с огня и остудить. Положить в эту кастрюлю протертый пастеризованный творог, сметану, изюм. Оставшееся молоко смешать с водой, вскипятить, посолить и охладить. Вылить смесь в кастрюлю с гарниром и хорошо размешать. Суп готов.



Экзотический рецепт

Гаспачо –
холодный
томатный суп из
Андалузии

2 ст. л. оливкового масла, 300 г сладкого перца (красного и зеленого), 1 банка сладкой кукурузы, 2 ст. л. зелени (нарезать), 1 ст. л. винного уксуса, 1 огурец, 1 помидор, 1 л томатного сока, 1 небольшая луковица, 1 зуб-

чик чеснока, 100 г белого хлеба.

Рассчитан на 6 порций. Гаспачо, как говорят испанцы, никогда не бывает много!

Нарежьте огурец, помидор, перцы. Хлеб раскрошите и сбрызните водой.

Все ингредиенты перемешайте. Добавьте соль и уксус. Суп подавайте холодным, с гренками из белого хлеба.

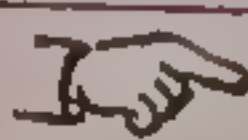


Старинный рецепт

Борщок с
редькой

3 свеклы, 1 редька, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 стакан сливок, 2 л воды, соль, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа.

Свеклу, белокочанную капусту, репчатый лук нарезать соломкой, залить небольшим количеством горячей воды и тушить 4-5 мин., затем охладить, добавить нашинкованную редьку, соль, оставшуюся кипяченую воду, сливки. Подавать с рубленой зеленью укропа.



Добрый совет

■ Свеклу в отличие от других овощей варить в соленой воде не надо. Для сохранения цвета при варке и тушении в свеклу добавляют уксус или лимонную кислоту, можно кислый квас.

■ Завядшая зелень укропа, петрушки, сельдерея снова станет свежей, если положить ее в воду с уксусом.

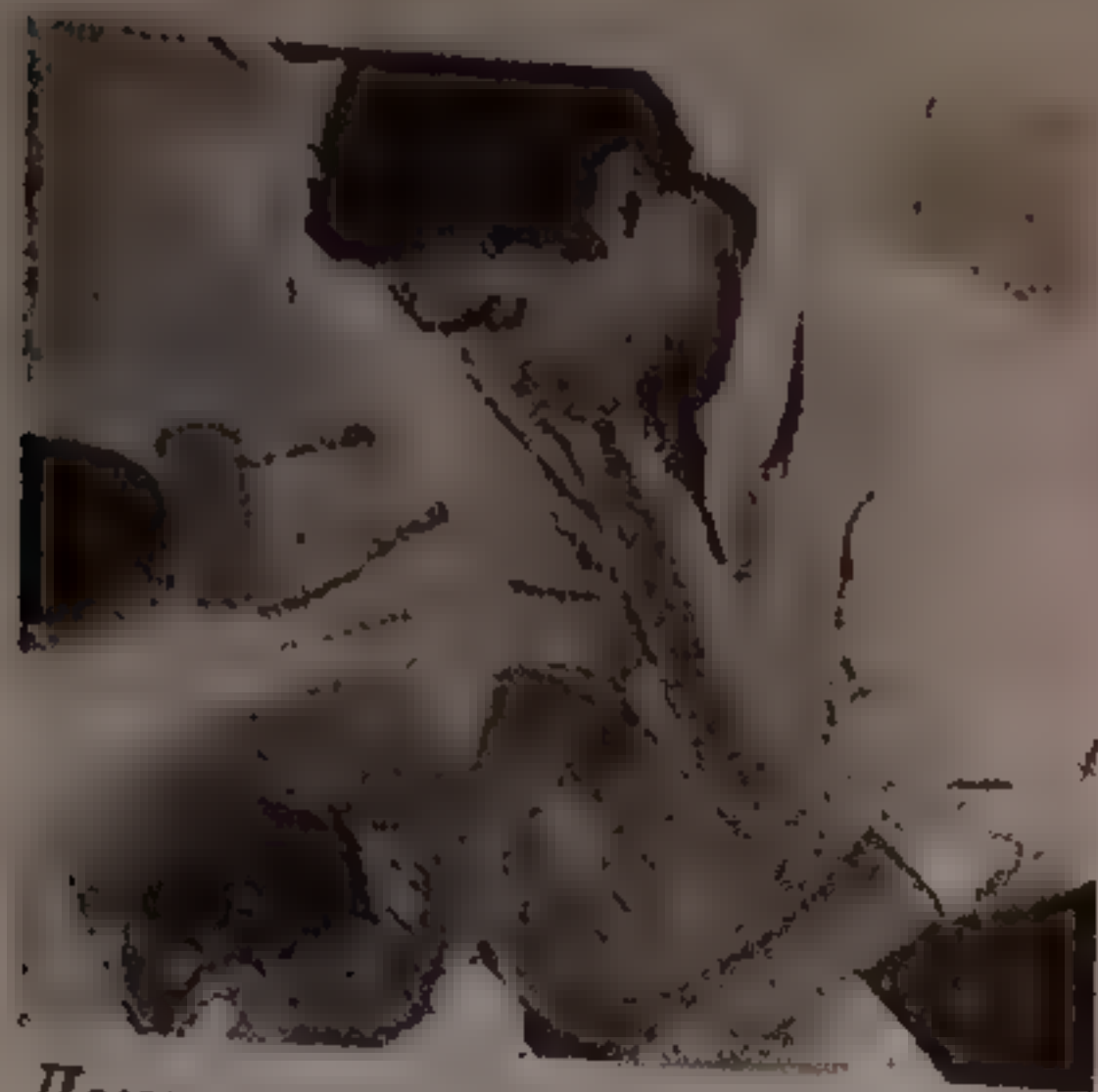
■ Когда варятся кислые щи, сначала нужно положить картофель, а уж потом квашеную капусту, потому что картофель плохо разваривается в кислой воде.

■ Кислота замедляет варку овощей. Поэтому

уксус, лимонную кислоту, томат-пюре, томат-пасту и свежие помидоры добавляют, когда овощи почти готовы.

■ Чтобы цветная капуста сохранила белый цвет, перед варкой ее следует положить в холодную воду, чуть подкисленную уксусом или лимонной кислотой, затем в подсоленный кипяток. Варить в открытой посуде не более 2-3 мин. на сильном, затем на слабом огне.

■ Цветную капусту можно некоторое время подержать в отваре, чего нельзя делать с остальными сваренными овощами, так как они становятся водянистыми.



ЗАВТРАК

«аристократа»

- 1/2 стакана молока
- 4 яйца
- 50 г колбасы
- 50 г корейки
- Половинка луковицы
- 2-3 картофелины
- Соль по вкусу
- Зелень петрушки

Нарезанные кубиками корейку, колбасу и картофель обжарить с нарезанным луком в глубокой сковороде. Яйца вылить в миску и, добавив молоко, хорошо перемешать, почти взбить. Смесь посолить и залить ею обжаренные колбасу, корейку, лук и картофель. Поставить в духовку на 15 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

ОМЛЕТ

«а ля пицца»

- 4 яйца,
- 150 г тертого сыра
- 2 ст. л. кетчупа
- 2 ст. л. масла
- 2 ст. л. молока
- 1 ч. л. муки
- Молотый красный перец

Яйца хорошо взбить, добавить молоко и муку, посолить и тщательно размешать. Яичную массу вылить на разогретый жир и поджарить, подгибая края, чтобы масса могла стекать вниз. Когда загустеет, снять с огня, посыпать тертым сыром и на несколько минут поставить в разогретую духовку. Вынуть и полить кетчупом или посыпать красным перцем.

Лучшие повара все-таки мужчины. Всем известно, что они готовят вкусно, а женщины – быстро. И каждому приходилось хоть раз в жизни постоять у плиты. Вам хочется есть, жена уехала, вы еще не нашли ей замену, или вы пригласили «замену» на романтический ужин. И необходимо, чтобы дама продержалась до конца и осталась до завтрака. «Окрошка» предлагает пару советов, которые помогут убить чувство голода и не убить двух зайцев: чувства вашей избранницы и желание творить на кухне.

Вы ждете женщину

Романтический стол должен быть легким, потому как тяжелая пища мало способствует возникновению все сметающей страсти. Но не впадайте в крайность, не

выставляйте на стол только блюда из сырой зелени. Вот несколько несложных и изысканных рецептов, с помощью которых вы сможете поразить воображение гостей.

БАКЛАЖАНЫ, фаршированные сыром

- 800 г баклажанов
- 2 яйца
- 1 ст. л. тертого сыра
- 3 ст. л. топленого масла
- Соль
- Чеснок
- Кефир или простокваша по вкусу

С хорошо промытых баклажанов срезать плодоножку. Вдоль плода сделать прорезь и удалить чайной ложкой семе-

на. Подготовленные баклажаны опустить на 5 мин. в кипящую подсоленную воду, затем откинуть на сито. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать и смешать с тертым сыром и маслом. Этим фаршем наполнить баклажаны, уложить их на смазанный маслом противень, полить маслом и запечь в духовке. Чеснок мелко порубить, смешать с кефиром или простоквашей и подать в качестве соуса.

ГРИБЫ с вином в сметане

- 20 г грибов (шампиньонов или вешенок)
- 10 г масла сливочного
- 10 г вина полусухого белого
- 30 г сметаны
- 20 г сыра
- 100 г хлеба
- Перец черный молотый
- Паприка
- Соль



В растопленном масле обжаривают грибы в течение 15 мин. Затем добавляют вино и выдерживают на сильном огне еще 2 мин. Огонь уменьшают, блюдо перчат, солят, перемешивают и добавляют сметану и тертый сыр. Тщательно размешивают, пока смесь не загустеет. Подают на подсушенном и смазанном маслом хлебе.

ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ О ПОХУДЕНИИ

Наверное, не найдется человека, который хоть раз в жизни не пытался бы с помощью диеты оздоровиться или скорректировать свой вес. А потом не констатировал бы с грустью: никакого эффекта. Причина же наших диетических неудач, по мнению французских врачей-диетологов, в ошибочных представлениях о питании.



■ Витамины способствуют похудению.

Это не совсем так. Даже самый совершенный витаминный коктейль не обеспечит стройную фигуру тому, кто любит есть сверх меры.

■ От некоторых продуктов не поправляются.

От слишком большого количества калорий можно поправиться независимо от того, содержатся ли они в огурцах, лимонах, обезжиренном твороге или в отбивной. А потому желательно все-таки знать меру в еде.

■ Сырые продукты лучше вареных.

Все далеко не так однозначно. Некоторые овощи, например, баклажаны и

стручковая фасоль содержат ядовитые вещества, которые становятся безвредными только после термической обработки. Кроме того, сырые продукты не всегда усваиваются желудком.

■ Ферменты сжигают жир.

На самом же деле ферментов, которые разлагают жир, не существует. Богатые ферментами фрукты, например, ананас и папайя, которым приписывают «жиросжигающие» свойства, на самом деле только способствуют пищеварению, что, конечно же, тоже неплохо. Однако их потребление неразумно в том случае, когда человек питается диетической, низкокалорийной пищей.

При температуре около 40 градусов ферменты утрачивают свои свойства, поэтому следует есть не консервированные, а свежие фрукты.

■ Если пища выглядит и пахнет нормально, ее можно есть.

И это далеко не всегда так. Некоторые виды отравляющих пищу бактерий не изменяют внешний вид продуктов. А потому, если у вас есть сомнения, лучше не рисковать.

■ Поправляются только от жира.

На самом деле, как показывают исследования, совершенно все равно, едим ли мы сливочное масло или хлеб грубого помола. Главное все же – количество съедаемой пищи. Примером тому – полные американки, которые питаются диетическими обезжиренными галетами. Так что не следует отказывать себе в небольшом количестве жира – благодаря ему мы насытимся гораздо лучше, чем от тонны сухих галет.

■ Диетические продукты помогают сбросить лишний вес.

Подобное утверждение неверно. Дело в том, что диетические продукты и продукты, которые едят при диете, далеко не то же самое. В подобных продуктах содержится столько же жиров, сколь-

ко и в других продуктах, а иногда даже больше.

■ Печень очень полезна.

Это далеко не так однозначно. В печени, конечно, много витаминов, минеральных солей и протеина, но в ней также много жира и холестерина. К тому же, по данным Американской диетологической ассоциации, в печени крупного рогатого скота скапливаются в опасных количествах химикаты и гормоны, попадающие в организм животного вместе с кормами. А печень полярного медведя вообще опасна: в ней содержится смертельная для человеческого организма доза витамина А (впрочем, полакомиться печенью полярного медведя большинству из нас уж точно не грозит).

■ Перекусывать вредно.

Так долгое время считали медики. Однако согласно последним исследованиям важно не то, как часто вы едите, а то, что вы едите. А потому перекусывать между регулярными приемами пищи хорошо, если вы выбираете фрукты или нежирный йогурт.

■ Салат – эликсир стройной фигуры.

В какой-то степени оно соответствует действительности, поскольку листья салата действительно практически не содержат калорий. Однако в чистом виде они обычно не употребляются. А большинство салатных соусов содержит много жира: столовая ложка – около 80 калорий. Таким образом, порция салата может превышать 660 калорий. Вряд ли такой «эликсир» будет способствовать снижению веса.

АНГЛИЙСКАЯ диета

Уважаемые товарищи толстушки, полненькие, в меру упитанные!

Хотелось бы с вами поделиться, на мой взгляд, неплохой диетой.

Итак:

«Фирменная английская диета» (почему фирменная, не спрашивайте, не знаю)

Нельзя пить: пиво, водку, коньяк, вино... Лимонад тоже.

Нельзя есть: сахар, печенье, конфеты, белый хлеб, картофель.

Обязательно принимать каждый день одну

таблетку поливитаминов.

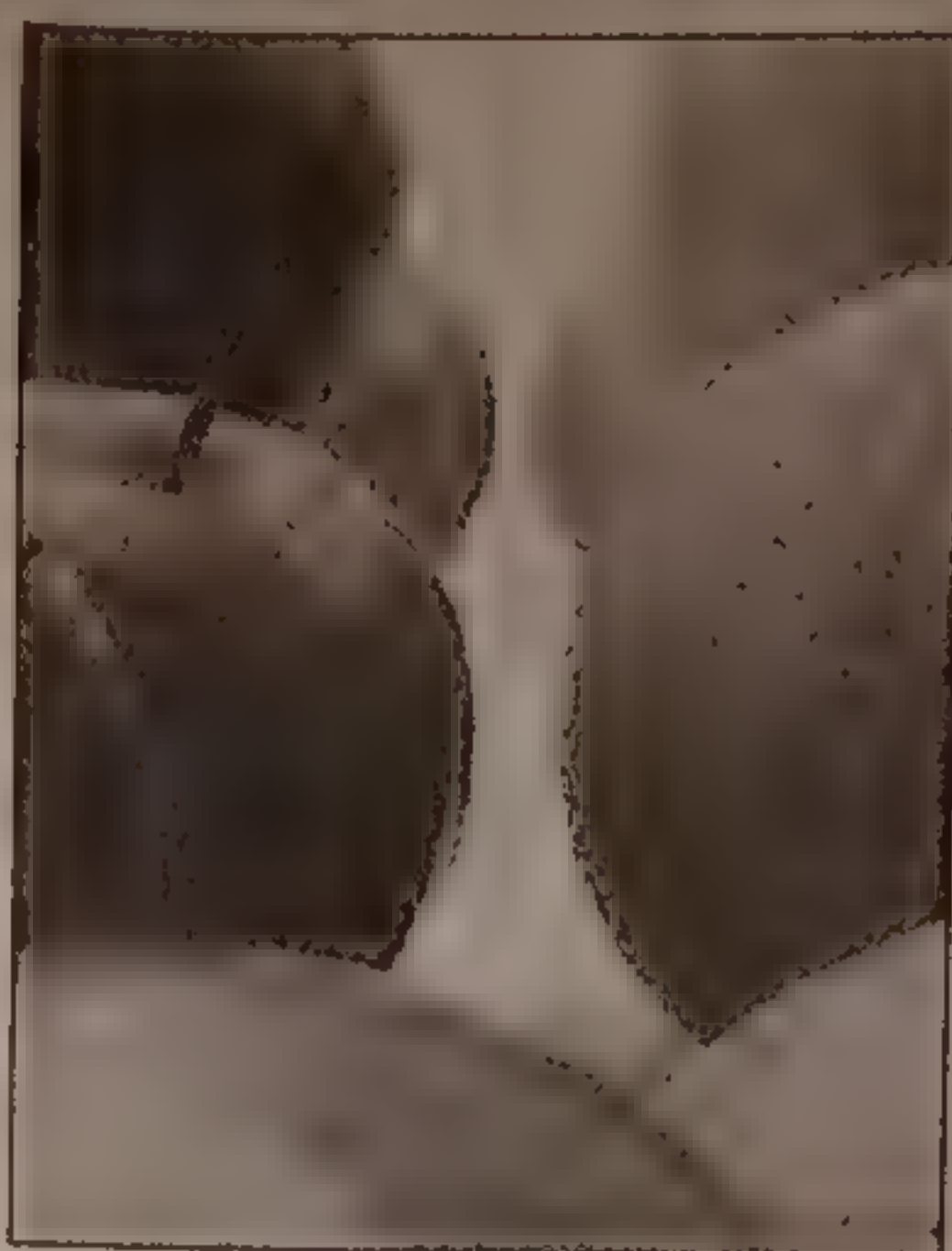
Два голодных дня:
1 литр молока, 1 стакан томатного сока, 2 куска черного хлеба.

Два белковых дня:
Утро – чашка кофе, можно молока, один кусочек черного хлеба, 1 чайная ложка масла, 1 чайная ложка меда.

Обед – тарелка мясного или рыбного бульона, кусочек отварного мяса или рыбы, можно с двумя ложками горошка и кусочек черного хлеба.

Полдник – стакан чая с 1 чайной ложкой меда.

Ужин – один кусочек отварного мяса или рыбы, или не жирной ветчины, или два яйца, 50 грамм сыра, 1 стакан кефира с кусочком черного хлеба.



Утро – 2 яблока или 2 апельсина.

Обед – овощной суп без сливочного масла, один кусочек черного хлеба, салат или винегрет.

Полдник – 2 яблока или 2 апельсина.

Ужин – не позднее 7 часов, салат с кусочком черного хлеба, 1 стакан чая с 1 чайной ложкой меда.

Диета длится 20 дней. Голодные дни не повторя-

ются, чередуются только овощные и белковые дни.

Составители обещают потерю веса 12–15 килограммов, но лично я на ней сидела всего неделю. И сорвалась. Потеряла 4 кг и пока еще не набрала.

Она легко переносится, очень вкусная и не голодная, т.е. чувство голода не возникает.

Мне она очень нравится. Планирую в ближайшем будущем опять на нее сесть.

Спасибо за внимание. Надеюсь, кому-нибудь она понравится.

Всем удачи в борьбе за стройную фигуру.

Елена ВАСИЛЬЕВА,
Вязники

Секреты сохранения фигуры от знаменитостей

МАДОННА – большая поклонница всевозможных блюд из разных видов капусты. Именно капустная диета в сочетании с интенсивными физическими упражнениями помогла ей войти в форму после рождения дочери. Кроме того, она выпивает не меньше восьми стаканов воды в день, что является оптимальной нормой для организма.

Пета УИЛСОН может быть ярким примером пагубности жестких диет. Как-то у очаровательной исполнительницы роли Никиты ни с того, ни сего начался «комплекс толстушки», и она доголодалась до анорексии (пол-

ного отсутствия аппетита), что привело к истощению организма. Но Пета сумела преодолеть свой недуг. Теперь она не отказывает себе в еде, лишь раз в два месяца садясь на свою любимую диету.

Клаудиа ШИФФЕР не способна голодать долго и планомерно. Поэтому она полноценно питается, но запивает свои трапезы и перекусы огромным количеством зеленого чая. Чай помогает очищать организм и выводит шлаки.

Синди КРОУФОРД тоже не приемлет длительных диет. Будучи, как и Мадонна, убежденной вегетарианкой, она стара-

ется ограничивать себя только в мучном и сладком, любит рыбу, овощи и зелень, особенно петрушку. Раз в неделю Синди садится на рисовую диету.

«НЕДЕЛЬКА»

от Петы Уилсон

1-й день – 5 вареных картофелин и 1,5 литра кефира;

2-й день – 100 г вареной курицы и те же 1,5 литра кефира;

3-й день – 100 г отварного мяса плюс 1,5 литра кефира;

4-й день – 100 г вареной рыбы с кефиром;

5-й день – фрукты и овощи (кроме бананов и

винограда!) и 1,5 литра кефира;

6-й день – кефир;

7-й день – минеральная вода.

Недельное мероприятие Пета рекомендует предварять очисткой кишечника. Есть в эти дни больше ничего нельзя, а рекомендованные блюда следует готовить без сахара и соли.



ЗАПЕКАНКА

из ливерной колбасы
и белого хлеба

- 500 г ливерной колбасы
- 2 луковицы
- 2 яйца
- 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки
- 200 г черствого белого хлеба
- 1 стакан молока
- 2 ст. л. масла
- Соль, мускатный орех, майоран

С белого хлеба срезать корочку, нарезать его ломтиками, замочить в моло-

ке. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в жире, добавить ливерную колбасу (или ливер), соль, мускатный орех или майоран. Все ингредиенты быстро разогреть.

В смазанную жиром форму положить слой размоченного белого хлеба, слой ливерной колбасы, сверху – снова слой хлеба. Все полить смесью взбитых яиц и молока, сверху положить кусочки сливочного масла и запечь в духовке. Подавать желательно с салатами.



ХАШ

- 214 г бараньей головы
- 179 г бараньих ножек
- 47 г рубца
- 5 г чеснока
- 10 г уксуса
- Соль по вкусу

Обработанные голову, ножки и рубец хорошо промывают и варят. Образую-

щуюся при варке пену снимают. После варки (в течение 6-7 часов) мясо вынимают, отделяют крупные кости, режут на кусочки весом 40-50 г и снова варят в бульоне. К блюду отдельно подают толченый чеснок с уксусом. Есть огненный хаш нужно ранним утром: как правило, он отлично снимает похмельный синдром.

Экзотический
рецепт«Припудренные
мозги»

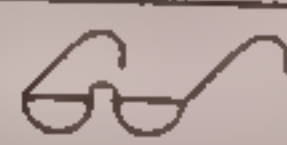
Несмотря на жестокость сего предложения и малодоступность основного ингредиента, это блюдо пользуется популярностью среди богатеньких буратин, отдыхающих на южных экзотических островах.

На 4-5 порций:

1 кг свежих мозгов молодой обезьяны (желательно мармазетки, в крайнем случае годовалого павиана-самца), банановые шкурки от 5-6 крупных бананов, 3-4 репки фиолетового лука, кокосовое масло, молотый красный перец, шафран, эстрагон, зелень петрушки, тмин, майоран, чеснок, виноградный уксус, кокосовая и сахар-

ная пудра, 1 лимон, пальмовые листья.

Мозги очищаете от пленок, замачиваете в соусе из измельченных банановых шкурок, виноградного уксуса, красного перца, шафрана, майорана, чеснока и фиолетового репчатого лука на пять-шесть часов. Затем вынимаете мозги из маринада, слегка вывариваете, обваливаете их сначала в кокосовой, потом в сахарной пудре, обжариваете на любом масле, лучше кокосовом, и подаете к столу на пальмовых листьях, предварительно посыпав измельченной зеленью петрушки, эстрагона и тмином. И не забудьте положить несколько долек лимона – мозги перед употреблением нужно обязательно окропить кисленьким!

Старинный
рецепт«Ваша
запеканка, сэр!»
(Традиционная
запеканка
по-английски)

500 г мякоти мяса, 300 г вареной ветчины, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени, 2 яйца, 500 г тушеных зеленого горошка и моркови, 1 стакан муки, 0,5 стакана молока, 1 стакан бульона, 2 ст. л. жира, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Мясо и ветчину нарезать брусочками, пожарить, смешать с зеленью. Яйца сварить вкру-

тую, нарезать кружочками. В смазанную жиром огнеупорную стеклянную форму слоями выложить тушеные овощи, мясо и яйца, залить бульоном так, чтобы мясо было едва покрытым.

Из теплого молока, просеянной муки, растопленного жира замесить тесто. Добавив соль, раскатать его в тонкий пласт и покрыть им содержимое формы. На поверхности теста формочкой сделать углубления. Поверхность смазать яичным желтком и в нескольких местах проколоть. Выпекать в духовке в течение часа. Подавать в той же посуде с растопленным маслом.


 Экзотический
рецепт

Жареные морские языки (Греческая кухня, о. Кипр)

5 морских языков (такая рыба) среднего размера, 2 куриных сырых яйца, 1 стакан муки, 100 г сливочного масла, соль, перец, петрушка, лимон.

Почистите рыбу, посолите и поперчите. Взбейте яйца. Растопите масло на сковороде. Окуните языки в яйца, обваляйте в муке и обжаривайте с двух сторон до появления корочки.

Блюдо подается с мелко нарезанной петрушкой и кусочками лимона.


 Старинный
рецепт

Рыба в горшочке по-старорусски (тавранчук)

На 1 порцию: 150 г любой (лучше речной) рыбы, 30 г моркови, 30 г репы, 5 г петрушки, 50 г соленых огурцов, 10 г соленых грибов.

Филе рыбы нарезают кусками. Соленые огур-

цы очищают от кожицы и тоже нарезают кусочками. Морковь, репу, корень петрушки нарезают кубиками. Соленые грибы отжимают от рассола и мелко рубят. В горшочек кладут поочередно несколько слоев овощей, грибов, рыбы, перец, лавровый лист. Заливают все небольшим количеством воды и растительным маслом и тушат.


 Полезная
информация

«Быть здоровым, сильным; стройным хочет каждый человек. И ему поможет в этом рыба – серебристый хек». Этот незамысловатый лозунг советских времен, призывавший россиян есть больше рыбы, не содержит ни грамма лукавства. В рыбе содержится 10–23% белков и 0,2–30% жиров. Рыбные белки по своему аминокислотному составу столь же полноценны, как и белки мяса и молочных продуктов, но превосходят их по содержанию такой незаменимой аминокислоты, как метионин. Рыба легко переваривается и усваивается пищеварительной

системой человека лучше, чем мясо.

По содержанию жира рыба подразделяется на 3 группы:

I – тощие: содержание жира не более 4% (треска, хек, минтай, навага, макрорус, путассу, ледяная, мойва, камбала)

II – средней жирности: 4–8% жира (окунь морской, ставрида, скумбрия, горбуша, зубатка, нежирная сельдь).

III – жирные: более 8% жира (жирная сельдь, осетровые, палтус, минюга, угорь).

Суточную потребность человека в животном белке с избытком обеспечат 250 г жареного рыбного филе или 200–300 г вареной рыбы.

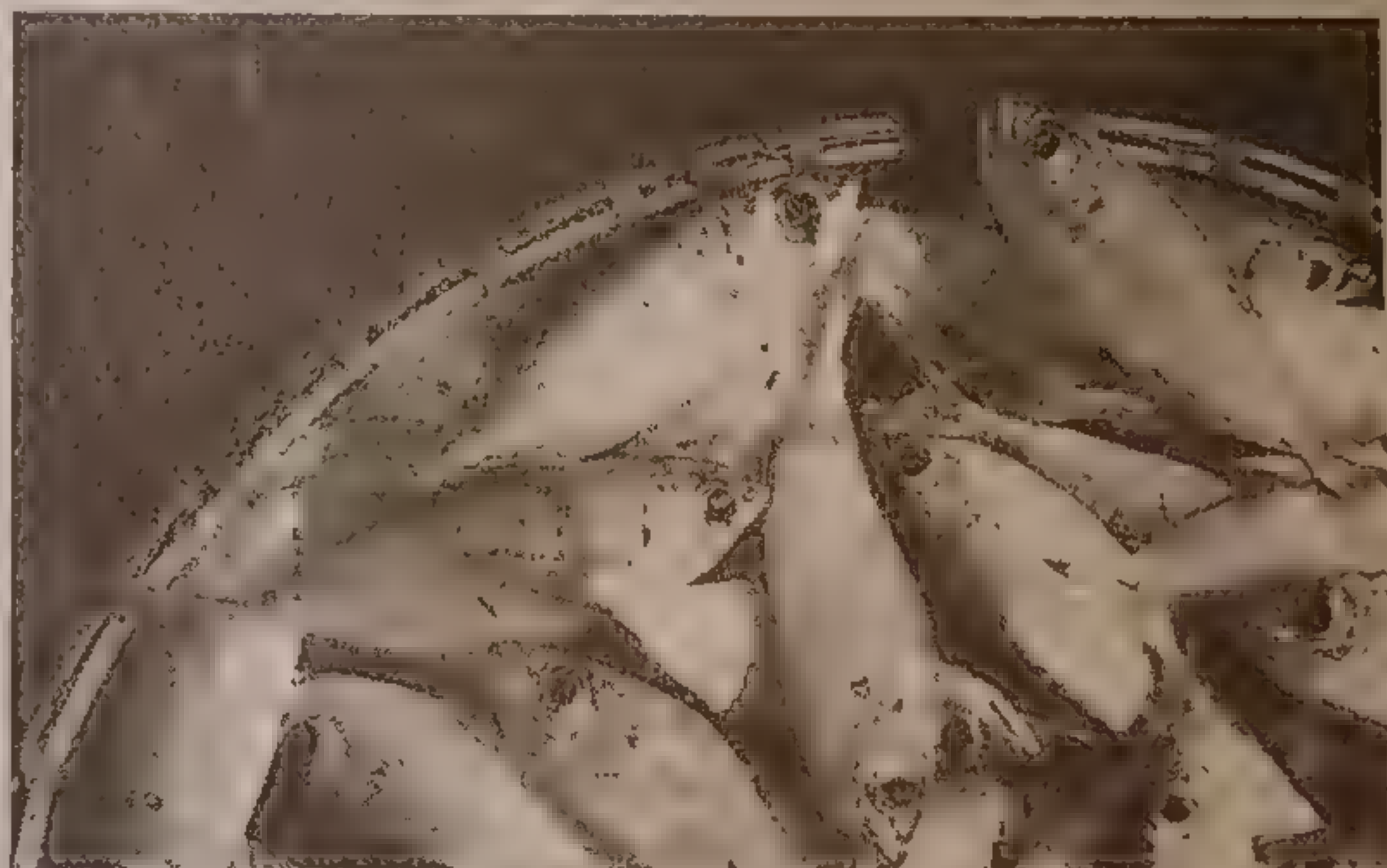
РЫБНЫЕ РУЛЕТЫ

с овощами

- 1 кг овощей (морковь, сельдерей, картофель, горошек)
- 600 г рыбного филе
- 2 яйца
- 1 стакан молока
- 1 луковица
- 100 г тертого сыра
- 4 ст. л. масла
- Зелень
- Соль
- Перец

Очищенные овощи нарезать дольками, тушить до полуготовности. Разделанное на куски рыбное

филе посыпать солью, перцем, мелко нарезанным луком, свернуть рулетиками и заколоть деревянными шпильками. Положить рулетики на полуготовые овощи, полить льезоном (смесь яйца с молоком), сверху положить кусочки масла, поставить в духовку и тушить в закрытой посуде 30 мин. Лучше всего готовить блюдо в огнеупорной стеклянной посуде и в ней же подавать. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



ОМЛЕТ

рыбный

- 400 г рыбного филе
- 4 яйца
- 8 ст. л. молока
- 1 ст. л. муки
- 4 ст. л. масла
- Зелень
- Соль

Филе панировать в муке, обжарить с обеих сторон на разогретой с маслом сковороде и нарезать мелкими кусочками. Яйца взбить, доба-

вить молоко, соль, мелко нарезанную зелень и залить этой смесью жареное филе. Жарить омлет на слабом огне, широким ножом приподнимая его на сковороде, чтобы жир равномерно распределился. Когда омлет загустеет, разрезать на порции и подавать с отварным картофелем и зеленым горошком. Можно омлет закатать и потом порезать на куски.

ГРЕЧНЕВАЯ

с печенью или мозгами

- 2 стакана гречневой крупы (ядрицы)
- 3 стакана воды
- 300 г печени или мозгов
- 1-2 головки репчатого лука
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. муки
- 2-3 ст. л. масла

Говяжью, телячью или свиную печень промыть, зачистить от пленок и желчных протоков. Говяжьей или

телячьей мозги положить на 15 мин. в холодную воду, затем, вынув из воды, снять пленку. Подготовленные печень или мозги нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на хорошо разогретой с жиром сковороде, затем мелко нарезать. Отдельно на жире обжарить мелко нарезанный лук. Перед подачей продукты смешать с кашей и все вместе прожарить в течение нескольких минут.

МУЧНАЯ

- 1 л молока
- 1 стакан кукурузной, пшеничной или овсяной муки
- 1 ст. л. масла
- 2 яичных желтка
- Щепотка ванилина
- Сахар
- Соль

Муку замесить на стакане молока. Остальное молоко вскипятить, добавить сахар, специи, замешенную муку и масло. Постоянно помешивая, варить смесь на слабом огне до загустения. Затем вмешать в кашу желтки и охладить. Подавать с фруктовым соусом.

«ЗАГОРЕЛАЯ»

- 0,5 л молока
- 100 г манной крупы
- 100 г шоколада или 50 г какао
- 1 ст. л. оливкового масла
- Сахар
- Для соуса:
- 0,5 л молока
- 2 желтка
- 1 ст. л. сахарного песка
- Щепотка ванилина

Желтки взбить с сахаром. Вскипятить молоко. В массу из желтков постепенно, частями, добавить горячее молоко. Прогреть смесь на водяной бане до

загустения. Но нельзя кипятить смесь, иначе желтки превратятся в хлопья. Добавить в соус ванилин и быстро охладить.

Молоко довести до кипения, добавить тертый шоколад или смешанное с сахаром какао. Всыпать манку, дать ей набухнуть, можно добавить щепотку ванилина.

Готовую кашу выложить в смазанные маслом формочки или маленькие чашечки, поставить в холодильник и дать застыть. Затем аккуратно вытряхнуть из формочек и подать с молоком или ванильным соусом.

КАША

Экзотический рецепт

«Мечта солдата»

6 ст. л. зерна грубого помола (овес, пшеница, ячмень), 370 мл молока, 100 г ананаса, 2 киви, 1 манго, 1 ч. л. нарубленных лесных орехов, 1 ч. л. яблочного сиропа, 1 ст. л. меда, лимонный сок.

Положить зерна в кастрюлю и залить их молоком. Несколько минут ва-

рить на небольшом огне. Очистить ананас и киви, нарезать кубиками. Манго очистить от кожуры, освободить от косточки и тоже нарезать кубиками. Смешать фрукты с нарубленными орехами. Кашу приправить яблочным сиропом и лимонным соком. Подавать кашу с фруктовым салатом следует по отдельности, так как весь фокус в том, что киви и ананас разрушают молочный белок, и каша может стать горькой.

Старинный рецепт

«Пуховая»

2 стакана гречневой крупы (сорта «Ядрица»), 2 яйца, 4 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, сливки, корица или ваниль.

Гречневую крупу перетереть с яйцами, высушить, затем варить в молоке. Прибавить ложку сливочного масла, протереть сквозь сито, сложить кашу в виде пирамидки. Подать к ней сливки с желтками, корицей или ванилью.

Полезная информация

Целый ряд обрядов, с которыми связано употребление каши, показывает, что она имела в народе символическое значение. Каша символизирует урожай. По старому русскому обычаю, варили 26 июня (по старому стилю), в день Св. Акулины Гречишницы «мирскую» кашу для поселян (мира).

Гости, являясь в дом, прежде всего заглядывали в горшок с кашей: полон ли он. В старину на именинах, свадьбах и крестинах всегда обязательно ели кашу, а именинник посылал ее или

пирог с кашей знакомым и родным. Пирог разламывали над головою именинника, и это значило – жить ему в довольстве целый год.

Наибольшую пищевую ценность представляют гречиха и овес. Они характеризуются наиболее высоким содержанием белка (12-13%) и жира (3,3% в гречневой крупе и 6,9% в овсяной). Белок гречневой крупы обладает наиболее высокой биологической ценностью и близок к белку продуктов животного происхождения. В отличие от других зерновых в нем много лизина – важнейшей и незаменимой аминокислоты.



Рецепт
от читателя

Тоник из чеснока

300 граммов очищенного чеснока слегка растолочь в фарфоровой (не железной) посуде, сложить в темную бутылку. Залить примерно 200 граммами спирта (водки) так, чтобы чеснок покрылся полностью. Настоять в темном месте в течение 3-х недель. Процедить. Пить по 20 капель, разведенных в половине стакана молока, 2 раза в день, утром и вечером. Желательно пить в системе: ежедневно, за 20 минут до еды или через 20 минут после еды.

Средство прекрасно очищает сосуды, улучшает кровь, является хорошим иммуностимулятором. Увидите, откуда возьмутся силы, захочется даже побегать. Чеснок в сочетании с молоком действует не только как общеукрепляющий напиток, но и как антисклеротическое средство при гипертонической болезни. Можно этот состав пить и при колитах, энтеритах (тоже по 20 капель два раза в день, но только настой надо разводить в половине стакана кипяченой воды).

М. ПОРЫВАЕВА,
Саратов

ДИЕТА при мигрени

Меню от головной боли см. в ТАБЛИЦЕ

Пищевые продукты	Разрешается использовать	Ограниченное (осторожное) использование	Категорически запрещается использовать
Напитки	Кофе без кофеина, фруктовые соки, содовую, газированные напитки, не содержащие кофеина	Кофе и чай не более двух раз в день, 1 стакан - 1 раз, содержащие кофеин газированные напитки и горячий шоколад	Алкогольные напитки, кроме вермута, ликера. Замороженные безалкогольные напитки
Мясо, рыба, птица, яйца	Свежеприготовленные парное мясо, птица, живая рыба, свежие яйца	Бекон, колбаса, сосиски, копченая говядина, ветчина, Икра	Несвежее, консервированные, соленые, маринованные, копченые, острые продукты. Саломы, ливерная колбаса. Насекомое мясо, печень
Молочные продукты	Молоко цельное, 2-процентной жирности или снятое. Сыр, плавленый, пониженной жирности	Пармезан. Йогурт, простокваша, сметана - по 1/2 стакана в день	Сыры длительной выдержки: швейцарский, рокфор, чеддер, эмментальер
Мучные изделия, крупы, пасты	Продукты из дрожжевого теста фабричного производства. Продукты, приготовленные с применением разрыхлителей (бисквиты). Любые каши. Любые пасты (томатная)	Домашнее дрожжевое тесто. Хлеб из кислого теста	Любые заправленные добавки
Овощи	Спаржа, морковь, шпинат, помидоры, лук вареный или жареный, картофель, кабачки, бобовые, тыква, свекла	Лук свежий	Консервированные и маринованные соевые и бобовые продукты. Сливочный соус
Фрукты	Яблоки, груши, вишни, персики, абрикосы	Не более 1/2 стакана в день соки citrusовых (апельсины, мандарины, грейпфруты, ананасы, лимоны). Авокадо, бананы, финики, красные сливы, изюм	
Орехи и злаковые			Любые орехи и злаковые
Супы	Супы домашнего приготовления	Супы, содержащие дрожжи, глютамат натрия (китайская кухня), мясной бульон	
Десерты и сладости	Сахар, мед, кексы, печенье, варенье, желе, леденцы	Продукты, содержащие шоколад, мороженое (1 стакан), шоколадные конфеты (15 граммов)	Пирожки с мясом
Специи	Любые		



Полезная
информация

Тем, кто склонен к мигреням, следует ограничить потребление какао и шоколада, сыра, молока, орехов, яиц, помидоров, сельдерея и citrusовых, а также животных жиров. Сильные провоцирующие факторы - гиподинамия, а также алкогольные напитки - пиво и красное вино.

Что делать? Помогать душе и телу пережить

трудное времечко. Это проще всего сделать с помощью диеты. Мигрень доктора лечили диетами еще в XIX веке.

Приступать к лечебной диете лучше всего, проведя сутки на соках citrusовых.

Возьмите 2 кг апельсинов, 0,5 кг лимонов, 1 кг грейпфрутов. К ним - 1 л минеральной воды. Выжимайте соки, составляйте коктейли (без сахара или меда), разводите по

вкусу минералкой и пейте в течение дня. Твердой пищи - ни-ни. Из других напитков разрешен и даже рекомендован зеленый чай.

Уже на следующий после диетического подвига день вы ощутите прилив сил, улучшится цвет лица и поднимется настроение.

И подумайте о диете, которая поможет забыть о мигрени навсегда.

при мигрени

Меню от головной боли см. в ТАБЛИЦЕ

Пищевые продукты	Разрешается использовать	Ограниченное (осторожное) использование	Категорически запрещается использовать
Напитки	Кофе без кофеина, фруктовые соки, содовую, газированные напитки, не содержащие кофеина	Кофе и чай не более двух раз в день, 1 стакан - "1 раз, содержащие кофеин газированные напитки и горячий шоколад	Алкогольные напитки: шерри, вермут, пиво, эль. Баночные безалкогольные напитки
Мясо, рыба, птица, яйца	Свежеприготовленные парное мясо, птица, живая рыба, свежие яйца	Бекон, колбаса, сосиски, копченая говядина, ветчина. Икра.	Несвежие, консервированные, соленые, маринованные, копченые, острые продукты. Салами, ливерная колбаса. Несвежие мясо, печень
Молочные продукты	Молоко цельное, 2-процентной жирности или снятое. Сыр: плавленый, пониженной жирности	Пармезан. Йогурт, простокваша, сметана - по 1/2 стакана в день	Сыры длительной выдержки: швейцарский, рокфор, чеддер, эмментайлер
Мучные изделия, крупы, пасты	Продукты из дрожжевого теста фабричного производства. Продукты, приготовленные с применением разрыхлителей (бисквиты). Любые каши. Любые пасты (томатная)	Домашнее дрожжевое тесто. Хлеб из кислого теста	Любые запрещенные добавки
Овощи	Спаржа, морковь, шпинат, помидоры, лук вареный или жареный, картофель, кабачки, бобовые, тыква, свекла	Лук свежий	Консервированные и маринованные соевые и бобовые продукты. Соевый соус.
Фрукты	Яблоки, груши, вишни, персики, абрикосы	Не более 1/2 стакана в день: соки цитрусовых (апельсины, мандарины, грейпфруты, ананасы, лимоны). Авокадо, бананы, финики, красные сливы, изюм	
Орехи и злаковые			Любые орехи и злаковые
Супы	Супы домашнего приготовления	Супы, содержащие дрожжи, глютамат натрия (китайская кухня), мясной бульон	
Десерты и сладости	Сахар, мед, кексы, печенье, варенье, желе, леденцы	Продукты, содержащие шоколад: мороженое (1 стакан), шоколадные конфеты (15 граммов)	Пирожки с мясом
Специи	Любые		



Полезная информация

Тем, кто склонен к мигреням, следует ограничить потребление какао и шоколада, сыра, молока, орехов, яиц, помидоров, цитрусовых, а

трудное времечко. Это проще всего сделать с помощью диеты. Мигрень доктора лечили диетами еще в XIX веке.

Приступать к лечебной диете лучше всего проводя сутки на соках цитрусовых,

вкусу минералкой и пейте в течение дня. Твердой пищи – ни-ни. Из других напитков разрешен и даже рекомендован зеленый чай.

Уже на следующий после диетического

ПЕЙТЕ МОЛОКО – БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ...

ЧТО УКАЗАНО НА УПАКОВКЕ МОЛОКА?

Когда вы читаете на этикетке «нормализованное» молоко (или сливки), знайте, что это практически натуральный продукт, приведенный в соответствие по жирности.

Цены на молоко устанавливаются по проценту содержания в нем жира, поэтому этот процент необходимо доводится до определенного показателя. В основном продается молоко нормальной жирности – 3,5%, бывает и более высокая жирность – до 4,2%. Есть также молоко маложирное – 1,5% и нежирное – 0,5%.

Восстановленное молоко

Изготавливается из концентрированного, сухого или сгущенного молока с добавлением воды (к сожалению, воды обычной, а не той структурированной жидкости, которая была удалена из молока при его сушке или сгущении).

Рекомбинированное молоко

Изготавливается из отдельных частей молока (сливочного масла, сухого обезжиренного молока) и воды.

На упаковке молока обычно указывается способ его термической обработки.

Термизированное молоко

Это самая мягкая технология тепловой обработки молока, применяемая в Европе. Молоко подвергается кратковременному (в течение 20–30 секунд) нагреванию до 60–65 градусов. Это позволяет обезопасить его от вредных микробов, сохранив все биологически активные вещества. В нашей стране ее начинают использовать лишь на некоторых мини-фермах по спецзаказам. Но за этой технологией – будущее.

Пастеризованное молоко

По норме пастеризация – это нагревание молока перед фасованием до 67 градусов с выдержкой от 2 секунд до 30 минут, но иногда эти нормы завышают.

Стерилизованное молоко

Это еще более высокая степень тепловой обра-



ботки – при температуре более 100 градусов. Такое «долгоиграющее» молоко: оно долго не портится даже в открытом пакете.

Бывают еще продукты **ультравысокой температурной обработки (УВТ)** – при температуре выше 135 градусов.

Молочные консервы – продукты, изготовленные с применением технологической стерилизации, УВТ-обработки, сгущения, сушки с последующей упаковкой в герметичную тару, исключающую доступ посторонней микрофлоры.

Концентрированный молочный продукт. Из него на 70–80% удалена влага.

Сгущенный молочный продукт. Влага удалена на 20–65%.

Сухой молочный продукт. Влага удалена более чем на 90%.

Сублимированный молочный продукт. Влага удалена на 96%.

С одной стороны, все перечисленные продукты содержат «неживое» молоко. Однако в их составе есть и полезные вещества: белок, кальций, добавки других микроэлементов и витаминов.

Кроме того, такие продукты удобно брать в дорогу или на дачу.

Если же вы хотите приобрести менее переработанное молоко, всегда обращайте внимание на указание температурных условий и срока хранения. На упаковке «живого» продукта написано, что его нужно хранить в холодильнике не более 20 часов. Кефир с живой микрофлорой хранится не более 2–3 суток, йогурт – не более 5–7 суток.

Конечно, натуральное парное молоко – самое полезное. Но и среди выпускаемых продуктов можно найти немало высококачественных и вкусных. И, естественно, полезных для здоровья.





Расскажите о разных видах и сортах чая. Какими полезными свойствами они обладают?

Ангелина, г. Калининград

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЧАИ

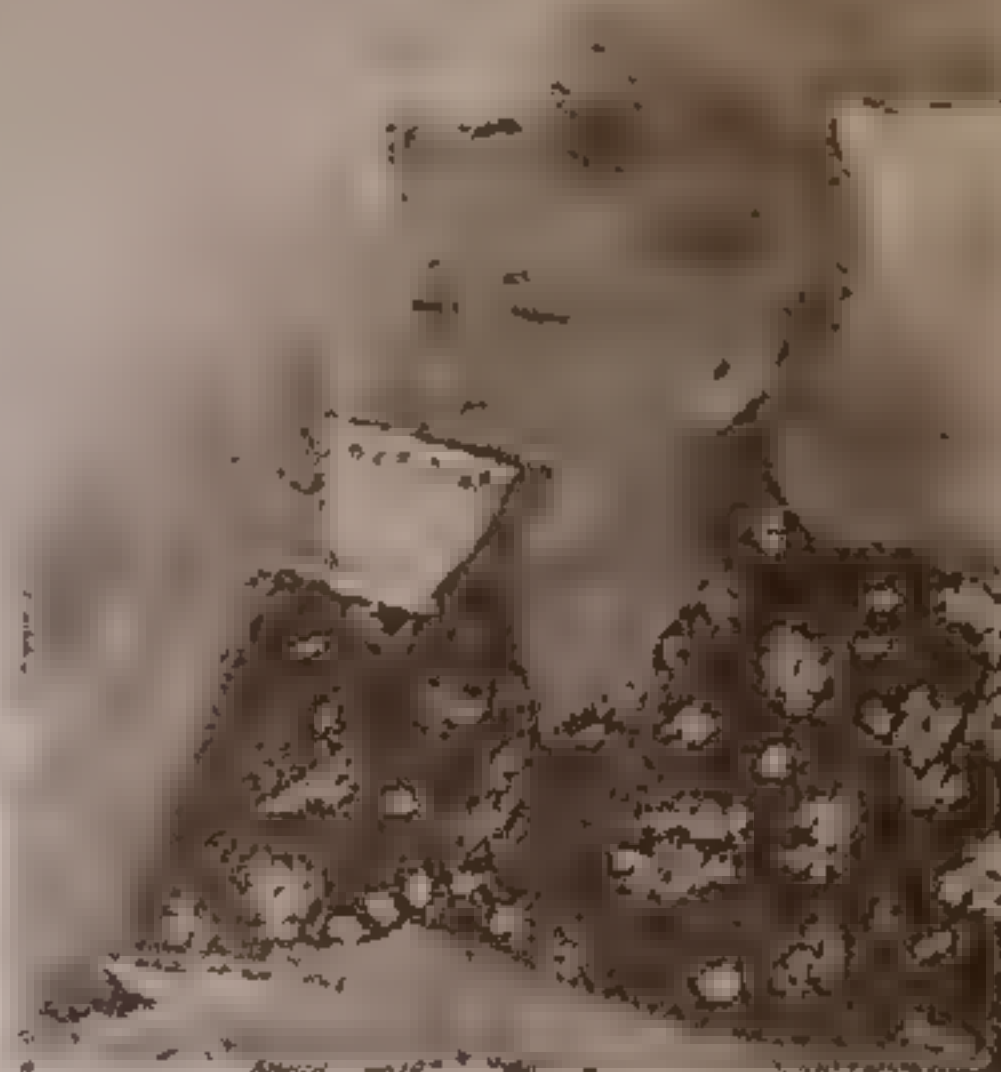
Все чаи изготовлены из чайных растений двух видов. Первый из них — это китайский чай. Одной из разновидностей китайского чая является японский. Вторым чайным кустарником растет преимущественно в Северной Индии. Основными его разновидностями являются ассамский чай и дарджилингский (по названию североиндийских областей, где они возделываются). Есть еще и любимый многими цейлонский чай — это гибрид китайского чая с ассамским.

Чаи разных сортов сильно различаются по составу и как следствие этого по воздействию на организм. Так, в **зеленом чае** содержание витамина С и чайного фенола гораздо выше, чем в красном чае, и благодаря этому зеленый чай обладает гораздо более выраженным антибактериальным, антирадиационным и антисклеротическим действием, он эффективнее понижает содержание сахара в крови и улучшает состав крови.

Поскольку **цветочные чаи** изготавливаются на основе зеленых, то они обладают такими же лечебными свойствами, как и зеленый чай. Но пожилым людям, в особенности страдающим запорами, крепкий зеленый чай может быть вреден, так как обладает закрепляющим действием. С другой стороны, **красный чай** укрепляет желудок и является хорошим мочегонным средством. Поэтому красный чай незаменим в пожилом возрасте.

Детям и подросткам специалисты рекомендуют пить слабо заваренный чай, а также полоскать чаем рот. В период взросления особенно полезен **зеленый чай**, а красный чай ни в коем случае нельзя заваривать крепко. В это время у подростков очень неустойчивая психика, и поэтому им хорошо подходит **цветочный чай**. Он чистит печень и выводит токсины, тем самым нормализует физиологические процессы, а также способствует установлению регулярного менструального цикла у девушек.

Цветочный чай полезен мужчинам, страдающим простатитом. Женщинам после родов полезен красный чай с желтым сахаром. Для людей с желудочными заболеваниями хорошо подходит **чай с мятой**, а страдающим от болезней печени — **цветочный**. Тем, кто занимается физическим трудом, следует пить **красный чай**, а работникам умственного труда лучше пить **зеленый**.



Желтый чай пользуется особой любовью у настоящих гурманов и ценителей. По мягкости, бархатистости, нежности и душистости желтый чай не знает себе равных. Причем изготавливают его только в Китае, и долгое время вывоз его был запрещен под страхом смерти. Сегодня осуществляется его экспорт, но цена очень высока. Высокая стоимость обусловлена прежде всего качеством сырья — используются только молодые побеги. Чисто внешне этот чай можно отличить по ярко-желтому с розовым оттенком цвету настоя и пестрому, неоднородному окрасу разваренного листа.

Красный чай обладает особым ароматом. Этому уникальному ценнейшему напитку присущ пряный аромат с оттенками свежих цветов и фруктов. В зависимости от почвенной структуры плантации

и климата, цветовая гамма чайного настоя варьируется от светло-зеленого до оранжевого и светло-коричневого. По содержанию катехинов он почти вдвое превосходит черный чай, что позволяет ему успешно противостоять окислительным процессам и иметь высокую устойчивость при хранении. Если при покупке по цвету красный чай почти невозможно отличить от черного, то по окраске разваренного листа сделать это очень просто — она красная по краям и зеленоватая в центре.

Черный байховый чай имеет яркую окраску настоя и однородный медно-коричневый цвет разваренного листа. Лучшие сорта произрастают в высокогорном Дарджилинге в Индии, в горных районах Юннань в Китае и в ряде уголков Цейлона. Чайные растения там мелколистные. Технология производства черного чая включает гораздо больше вариантов, чем у остальных трех типов.

Ароматизированные чаи появились с первых дней чаеводства. Первыми ароматизировали чай китайцы, добавив в него лепестки жасмина, розы, и лотоса. Ароматизация чая производится путем смешивания с чаем частиц растений, дающих желаемый аромат, но это очень дорого. Поэтому, наряду с этим способом, используют добавление натуральных ароматических веществ, полученных из растений и плодов, а также синтезированных ароматических веществ, идентичных натуральным.

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ



Кулинарная обработка продуктов – ряд приемов по приготовлению пищи из сырых продуктов

ОБРАБОТКА МЯСА И МЯСОПРОДУКТОВ

Мороженому мясу дают оттаять при комнатной температуре. Оттаивание мяса в теплой и горячей воде, у плиты или нагревательных приборов приводит к потере с соком питательных и экстрактивных веществ, ухудшению вкуса. Затем отделяют мясо от костей, удаляют сухожилия и т. д. Разделку мяса, приготовление полуфабрикатов следует производить на специальных досках. Мороженую птицу также оттаивают на воздухе при обычной температуре. У непотрошенной птицы удаляют внутренности, при необходимости ее опаливают, затем тщательно промывают в проточной воде, обсушивают. Субпродукты (печень, почки, сердце и т. д.) требуют особой тщательной обработки в связи с их меньшей устойчивостью при хранении. Печень освобождают от пленок, желчного пузыря. Почки после удаления

пленок несколько раз промывают в холодной воде для удаления специфического запаха.

ОБРАБОТКА РЫБЫ

Мороженую рыбу перед разделкой оттаивают. Рыбу осетровых пород и филе любой рыбы – при обычной температуре, остальную рыбу – в холодной воде до полного размораживания. В воду рекомендуется добавлять поваренную соль для уменьшения потерь минеральных веществ. Размороженную рыбу хранить нельзя. При разделке руки, столы, ножи загрязняются чешуей, слизью, поэтому перед даль-

нейшей обработкой рыбы (разделкой на куски, обвалкой и т. д.) следует вымыть руки, а при разделке пользоваться чистым кухонным инвентарем.

ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ

При первичной обработке овощей обеспечивают максимальное сохранение их витаминной ценности. После тщательного мытья и очистки овощи не надо долго держать в воде, их сразу подвергают термической обработке. Картофель при очистке освобождают от глазков и позеленевших мест, чтобы избежать попадания в пищу соланина – веще-

ства, способного вызвать пищевое отравление. Квашеную капусту промывать не следует, т. к. при этом теряется большая часть витаминов и минеральных солей. Петрушку, укроп, зеленый лук, щавель, шпинат, салат после переборки заливают на 30 мин. холодной водой для удаления земли. Особенно тщательно моют овощи, фрукты и ягоды, не подвергающиеся термической обработке. Сушеные овощи перебирают, промывают, заливают холодной водой на 1-2 часа, затем варят в той же воде. Сухофрукты перебирают и промывают 2-3 раза теплой водой.

? Вопрос – ответ

Слышала, что антипригарная посуда вредна для здоровья. Правда ли это?

Маргарита БАРИНОВА, Владимир

Как утверждают специалисты, сам по себе полимер не представляет опасности для здоровья, но многое зависит от качества посуды и ее производителя, поэтому в первую очередь рекомендуется покупать сковородки известных фирм.

Чтобы на вашей новой посуде не появились царапины, перемешивать готовящуюся пищу следу-

ет лопаточками из дерева или высокотемпературного пластика. Но даже если вы поцарапали сковородку, трещина не будет крошиться и отслаиваться, так что попадание в пищу частиц металла маловероятно. Главное ограничение, которому необходимо следовать при использовании такой посуды, — не готовить при очень высоких температурах, особенно с применением масла. При сильном нагревании из антипригарного покрытия могут выделяться вредные вещества.

Готовить на сковороде с антипригарным покрытием действительно можно без масла, но тогда посуда будет служить меньше отпущенного ей срока. При правильном

же использовании такой посуды она прослужит вам верой и правдой не менее пяти лет, а кастрюли и сковородки с утолщенным ячеистым покрытием могут прослужить и все десять лет.

Надоело бесконечно менять тефлоновые (или же с антипригарным покрытием) сковородки. Почему то у меня они быстро выходят из строя? Вроде бы соблюдаю все предосторожности, а все безрезультатно: пища начинает пригорать даже на масле!

Татьяна, Челябинск

Скорее всего вы покупаете дешевые сковороды, ан-

типригарное покрытие которых тонко и непрочное. Не экономьте на качестве – и ваша сковорода прослужит вам долго.

Не забудьте, что новую посуду перед началом использования надо вымыть водой с мылом и смазать маслом.

И ни в коем случае не используйте для мытья вашей сковороды жесткие (а тем более – железные) мочалки. Кстати, при выборе моющего средства поинтересуйтесь у продавца, подходит ли оно для сковород с тефлоновым покрытием – некоторые виды бытовой химии содержат абразивные вещества.

И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО ВЛИЯНИЕ ЕДЫ НА НАСТРОЕНИЕ

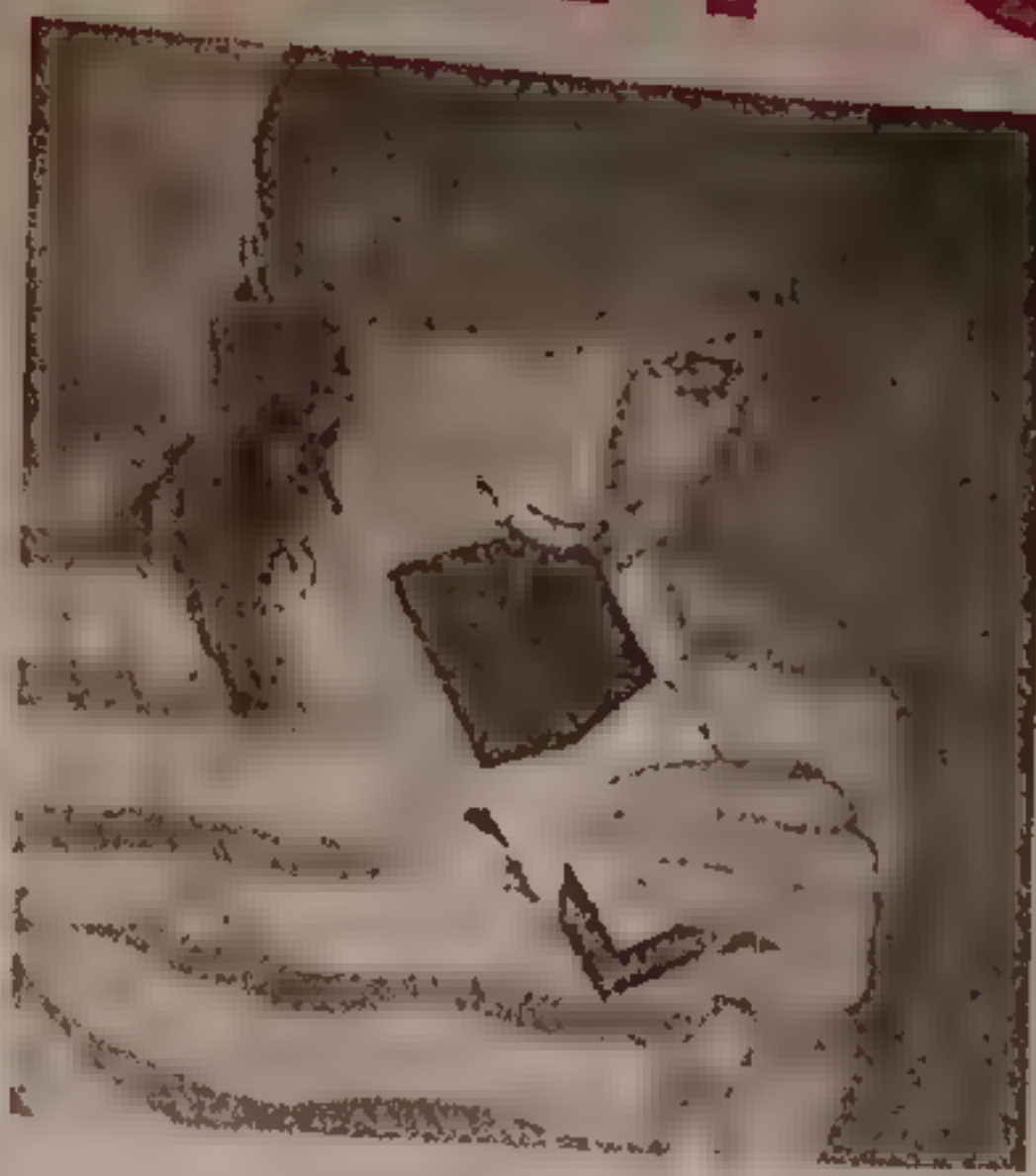
июль 2004 г.

№7(43)

«ОКРОШКА»

21

Подъем тонуса — от перца, хорошее настроение — от сыра, мужество — от петрушки... Оказывается, продукты, которые мы употребляем каждый день, очень сильно влияют на наше внутреннее состояние. Как и почему? Попытаемся разобраться.



Взволнованы? Съешьте мороженое!

Английская ассоциация исследователей применения науки в сфере развлечений сообщила, что мороженое весьма полезно для здоровья, пишет журнал «Здоровье». Оно стимулирует выработку организмом особого вещества — серотонина, которое, как считается, способно защитить нас от стрессов и поднять настроение. Исследования показали, что любители часто лакомиться мороженым чувствуют себя более счастливыми, чем те, кто его не любит.

Обычное мороженое, оказывается, является прекрасным лекарством — оно великолепно снимает стресс. Дело в том, что молоко или сливки, из которых его производят, содержат Л-триптофан — очень эффективный натуральный транквилизатор, поднимающий настроение и успокаивающий нервную систему. Он помогает даже справиться с бессонницей!

Потому-то и неудивительно, что не только дети, но и взрослые, дабы доставить себе малень-

кое удовольствие, лакомятся мороженым. Кстати, его дополнительный терапевтический эффект связан как раз с положительными эмоциями: ведь мороженое напоминает нам о детстве и его радостях.

Всем по порядку — шоколадку.

Шоколад, оказывается, мы любим не просто так, а благодаря фенилэтиламину. Это вещество, родственное адреналину, повышает настроение, увеличивает давление крови и частоту пульса, одним словом, стимулирует организм, почти как кофеин. А еще одно из «шоколадных веществ» вызывает мягкий эйфорический эффект, стимулируя те же процессы в мозгу, что и... марихуана. Кроме того, шоколад содержит магний — минеральное вещество, которое помогает вырабатывать серотонин и стабилизирует настроение.

Петрушка — трава мужества.

Еще в Древнем Риме гладиаторам перед боем давали петрушку. Она уд-

ваивала силы и мужество. Петрушка содержит много витамина С, а кроме того, мультивитаминное вещество апиол, которое активно влияет на наше состояние.

Бананы — маленькое чудо, убивающее депрессию.

Эти желтые фрукты содержат в себе алкалоид харман, основу которого составляет «наркотик счастья» — мескалин. Поев бананов, человек начинает чувствовать себя гораздо лучше, а если он до того находился в состоянии депрессии, ее как рукой снимет.

Корица — это так эротично!

Неспроста в Древнем Египте в лепешки добавляли корицу. Аромат этой специи оказывает сильное эротическое действие. Добавляйте корицу в каждый свой десерт!

Лук — лекарство на грядке.

Эфирное масло аликин обладает тем же действием (болеутоляющим, жаропонижающим), что и аспирин. Старое средство от головной боли и ломоты в теле — горячий луковый сок.

Пиво делает мужчин женственными.

Хмель содержит в себе женские сексуальные гормоны. Также и в дрожжах содержится эстроген, который вырабатывается только в яичниках у женщин. Действие этих

веществ способствует росту «пивного живота». Хмель содержит в себе также и успокаивающие вещества, так как одно из его составляющих — метилбутиол, на основе которого делают снотворное.

Масло укрепляет нервы.

Если вы когда-нибудь соблюдали диету, ваше настроение наверняка было не самым лучшим. И это происходило потому, что вы не употребляли в пищу масло, а ведь оно — бальзам для нервов.

Перец чили дарит эйфорию.

Основная составляющая перца чили — капсаicin, в любом перце — пиперин. Это они создают у нас во рту «пожар». Но то, что мы воспринимаем как слишком острое, на самом деле обладает свойством... подавлять болевые ощущения! Благодаря «псевдоболи», которую вызывает перец, мозг вырабатывает опиат, А он, в свою очередь, способен подарить ощущение эйфории.

Помидоры лишают застенчивости.

Помидоры содержат в достаточном большом количестве 5-гидрокситриптамин, чье действие напоминает действие серотонина. Мы расслабляемся, теряем «тормоза». Недаром помидоры называют иногда «яблоками любви».

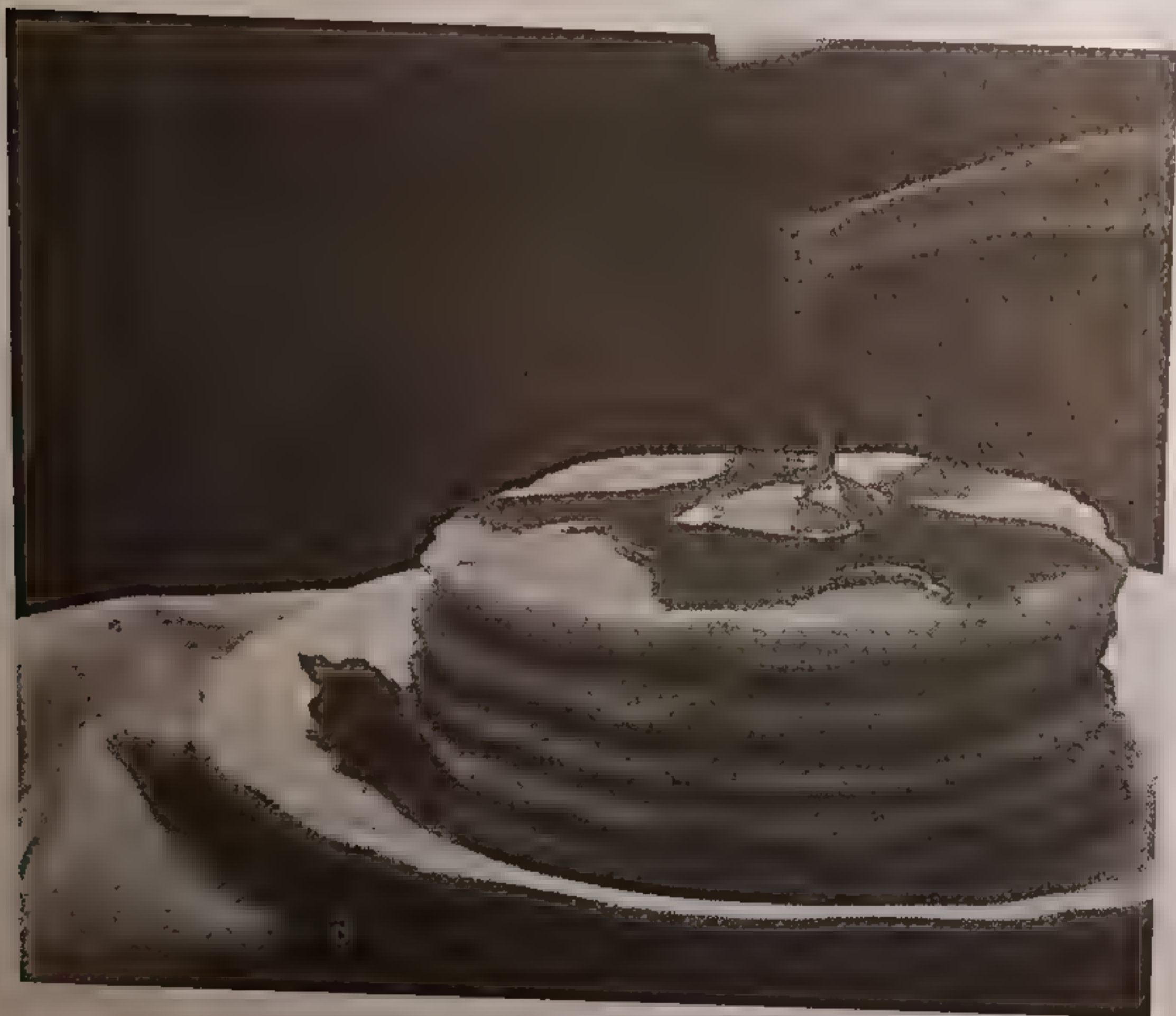
Сыр-весельчак.

Наше настроение повышают содержащиеся в сыре аминокислоты тирамин, тринтамин и фенилэтиламин.

ОЛАДЫ ЯБЛОЧНЫЕ (белорусская кухня)

- 1 стакан яблочного пюре
- 0,5 стакана муки
- 0,5 стакана сахара
- 50 г масла
- 10 г дрожжей
- 0,5 ч. л. соли

Яблоки испечь, протереть через сито или отжать в соковыжималке. В полученное пюре добавить муку, соль, дрожжи, сливочное масло, сахар. Замесить некрутое, но и нежидкое тесто и выпекать оладьи на чугунной сковороде.



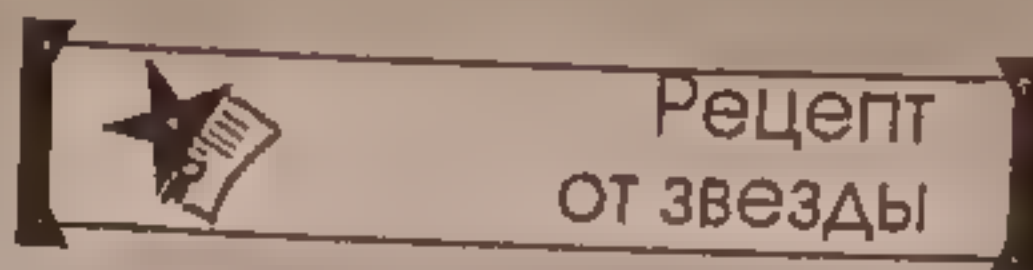
ГОГОШЬ (молдавская кухня)

- 240 г пшеничной муки
- 150 г сливочного масла
- 100 г сахарной пудры
- 4 желтка
- 100 г очищенных грецких орехов

Желтки, масло, сахар растереть до бела, смешать с мукой. Тесто хоро-

шо вымесить, раскатать в пласт толщиной 1 см и вырезать круглой формочкой печенье диаметром 2,5 см. В центре каждого сделать небольшое углубление.

Печенье смазать яйцом, посыпать дробленым орехом и выпечь в духовке на среднем огне. Затем положить в углубление по ягодке из вишневого варенья.



Рецепт
от звезды

Масляный пирог от Ии НИНИДЗЕ

Для теста:

500 г муки, 30 г дрожжей, 100 г размягченного масла, 75 г сахарного песка, тертая цедра 1 лимона, 1 неполная ч. л. кардамона, 1 яйцо, 1/4 л молока.

Для начинки:

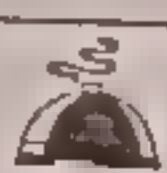
200 г размягченного масла, 100 г сахарного песка, 25 г нарезанного листочками миндаля, 2 ст. л. розового ликера.

Муку просеять, дрожжи растворить в небольшом количестве теплого молока и дать подойти. В углубление в муке вылить дрожжи. Добавить кусочки масла, сахар, цедру, карда-

мон, яйцо и оставшееся молоко. Тщательно перемешать с помощью миксера. Тесто накрыть полиэтиленом и полотенцем, дать подойти (около 1 часа).

Затем тесто раскатать на смазанном жиром и посыпанном мукой противне. В тесте сделать небольшие углубления, в которые положить хлопья масла. Тесто равномерно посыпать сахаром и нарезанным миндалем. Снова накрыть тесто пленкой и дать подойти (около 20 мин.).

Выпекать пирог в духовке при температуре 200° С около 20 мин. На дно духовки поставить плоский сосуд с водой. Свежеиспеченный пирог сбрызнуть розовым ликером. Пирог охладить и порезать на куски.



Рецепт
от читателя

Медовушки на скорую руку

1 батон белого хлеба, 3-4 ст. л. меда, 1 ст. кипяченой воды.

Любой слегка подсохший белый хлеб разрежьте на тонкие ломтики (горбушки тоже можно использовать). В тарелке разведите немного меда (любого) с кипяченой водой, столько, чтобы в получившуюся жидкость можно было обмакнуть весь нарезанный хлеб (только обмакивать надо непосредственно перед тем, как жарить каждый ломтик). На сковородке подогреваете немного обыкновенного подсолнечного

масла (лучше нерафинированного). Накалываете на вилку ломтик хлеба, обмакиваете в смесь из воды и меда, кладете на сковородку с разогревшимся маслом. Пока обжаривается низ, верх ломтика слегка обмазываете оставшимся медом. Когда нижняя часть подрумянится, переворачиваете хлеб и сверху его тоже слегка мажете медом. Выкладываете обжаренные медовушки слоями на плоскую тарелку, равномерно посыпав их корицей или ванильным сахаром. Смею заверить — никто из ваших гостей не отгадает, что это такое на самом деле, а чистоте ваших тарелок позавидуют и «вилларибцы», и «виллабаджцы».

Александр ПАВЛОВ,
г. Москва

Продолжается объявленный в июне «Окрошкой» конкурс читательских рецептов по приготовлению фирменных тортов и пирожных. Желательно, чтобы с рецептами своих шедевров вы, уважаемые кулинары, присылали их фотографии. Будем рады, если вы пришлете и свою фотографию, по возможности хорошего качества, тогда у вас появится возможность попасть даже на обложку журнала.

Напоминаем, что в конкурсе участвуют письма, присланные до 15 октября (по почтовому штемпелю). Победитель получит 1500 руб., 1000 рублей – за второе место, и 500 руб. – за третье. На конвертах делайте пометку «Конкурс «Торты». Письма присылайте по адресу «Окрошки»: 127474 г. Москва, Дмитровское шоссе, д. 60, 7-й этаж.

ТОРТ С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ



Яичные белки взбить, добавить сахар. Отдельно взбить сливки. Обе массы соединить, осторожно ввести в смесь муку. Подготовленное тесто выложить в смазанную жиром форму или противень, покрытый пергаментной бумагой или фольгой. Выпекать торт в умеренно на-

гретой духовке.

Остывший торт нарезать пластами, смазать подготовленным кремом. Для приготовления крема вмешать в творог взбитые с сахарной пудрой яичные желтки, ванилин, клубничную или другую ягодную массу, растворенный желатин и взбитые сливки. Поверхность торта украсить кремом и ягодами.

Анастасия МАЛАХОВА,
г. Лобня

- 5 яичных белков
- 200 г сахара
- 400 г сливок
- 300 г муки
- Щепотка ванилина
- Для крема:
- 500 г творога
- 5 яичных желтков
- 500 г сливок
- 200 г сахарной пудры
- 200 г свежей или вареной ягодной массы
- 20 г желатина

КОРЗИНА С КЛУБНИКОЙ

Для песочного теста:

- 2 стакана муки
- 0,5 стакана сметаны
- 1 стакан сахарного песка
- 100–125 г сливочного масла или маргарина
- 0,5 ч. л. соды, погашенной уксусом

Для начинки:

- 700–800 г свежей клубники
- Желатин

Тесто скатать в виде шара и поставить на 40 мин. в холодильник.

Пирог печем в виде корзинки. От теста отделить два небольших куса, раскатать их в жгуты и перевить, чтобы получилась ручка для импровизированной корзины. Ос-

новную часть теста раскатать и выложить в форму, предварительно смазанную маслом. Из картона вырезать широкую полоску и, изогнув в форме будущей ручки корзины, поставить в форму. Сверху наложить жгут из теста, скрепив его концы с пирогом. Смазать корзину яйцом и выпекать в разогретой духовке 30–40 мин. Когда пирог остынет, картонку осторожно вынуть.

Клубнику вымыть, просушить и уложить в корзину. Из клубничного сиропа приготовить с помощью желатина желе и залить им ягоды. Дать остыть и посыпать сахарной пудрой.

Алла ТРИРОГ,
г. Углич



Добрый совет

В изделия из теста – выпечку – добавляют обычно такие пряности и специи как ванилин (ванильный сахар), цедру лимона, кардамон, анис, имбирь, миндаль, орехи (любые), гвоздику, тмин, шафран. Но они не должны заглушать вкуса

основного блюда, а лишь придавать ему пикантность. Если хозяйка не уверена, что нововведение понравится членам семьи и гостям, не кладите пряность или специю в блюдо. Обычно приправы вносят по вкусу, но их малое количество не дает желаемого эффекта, а большая доза способна ухудшить вкус выпечки.

ФРАНЦУЗСКИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

День взятия Бастилии (14 июля) – национальный праздник Франции. В 1789 году восставшие парижане штурмом взяли крепость-тюрьму Бастилию – символ королевского деспотизма и освободили семейных заключенных. Это событие считается началом Великой Французской революции. День взятия Бастилии отмечается не только во Франции, но и во всем мире.

Французы празднуют этот день весьма пышно. Например, в 2000 году был

организован грандиозный пикник: столы с пирующими французами протянулись через всю страну по линии меридиана, проходящего через Парижскую обсерваторию. В акции участвовали 337 городов и деревень и четыре миллиона французов. Одно из важнейших мест на этом столе занимали французские сладости. С рецептами некоторых из них мы познакомим вас сегодня.

ПЕЧЕНЬЕ дамское

- 150 г муки
- 125 г сливочного масла
- 125 г сахара
- 2 яйца
- 50 г изюма
- 1 ликерный стакан рома

Смешать сахар со сливочным маслом, ввести одно за другим яйца. Добавить всю муку и заранее замоченный в роме изюм. Испечь в средне-нагретой духовке на смазанном сливочным маслом противне маленькие комочки теста. Печенье должно подрумяниться.

ЯБЛОКИ шателен

- 6 яблок ранет
- 1 щепотка ванилина
- 100 г сахара
- 1 лимон
- 0,25 л воды

Очистить яблоки, разрезать пополам, удалить сердцевину. Половинки яблок положить в эмалированную кастрюлю разрезом вверх. Добавить сахар, воду, ванилин, накрыть крышкой и поставить на средний огонь. Через 8-10 мин., когда яблоки станут прозрачными, перевернуть их, стараясь не повредить. Готовить еще 10 мин., сняв крышку. Дать стечь жидкости и положить яблоки в компотницу. В течение 7-8 мин. уваривать сок на сильном огне. Добавить лимонный сок. Полить яблоки соком и дать им охладиться.

СУФЛЕ лимонное

- 100 г сливочного масла
- 50 г муки
- 400 г молока
- 100 г сахара
- 5 яиц
- Тертая лимонная цедра

Вскипятить молоко с сахаром и большим количеством тертой лимонной цедры. Приготовить соус бешамель из муки и молока, в конце добавить сливочное масло. Ввести 5 желтков. Дать остыть. Взбить в пену яичные белки, осторожно смешать их с подготовленной массой и поставить в средненагретую духовку на 35 мин. Подавать тотчас.

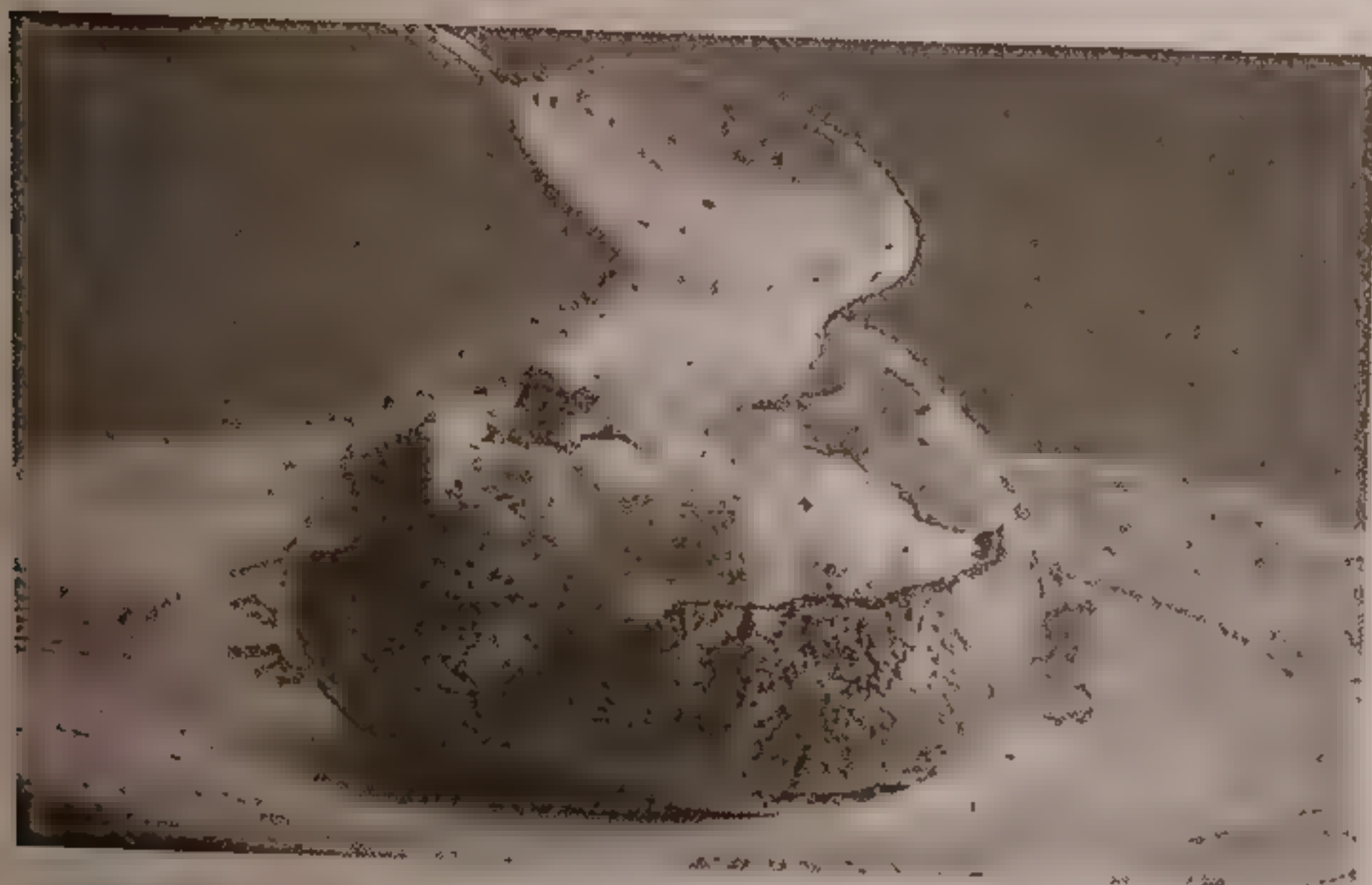
КОНДЕ из персиков

- 250 г риса, сваренного на молоке
- 6 хороших спелых персиков
- 125 г абрикосов
- 100 г сливы
- 100 г сливы мирабель
- 100 г воды
- 100 г сахара

Разрезать персики пополам, вынуть косточки, снять кожицу. Приготовить густой рис и наполнить им форму с углублением посередине. Охладить. Приго-

товить смесь из персиков, абрикосов, слив, нарезав их кружочками или дольками. Влить воду, положить сахар в кастрюлю, довести до кипения. Опустить кусочки персиков в сироп на 3-4 мин. Вытащить, дать стечь воде. Также поступить с остальными фруктами. Выложить рис из формы, уложить персики вокруг, а смесь из фруктов положить в углубление. Ук-

расить вишнями. Полить все сиропом, вкус которого можно значительно улучшить, добавив в него 1-2 ложки абрикосового мармелада.



ДЕРЕВЕНСКИЕ БЛЮДА

ТАМАРЫ ЛЕБЕДЕВОЙ

Когда-то Тамара Лебедева была маменькиной дочкой и неумехой. На обед могла приготовить разве что дежурные макароны и яичницу. Интерес к кулинарии у нее проснулся уже после замужества. Супруг служил в ракетных войсках, а Тамара вместе с другими офицерскими женами в военном городке постигала секреты кулинарного искусства. Теперь Тамара Федоровна на пенсии, и у нее есть время приготовить обед неторопливо, с душой. Тем более получается он — пальчики оближешь. Предпочтение хозяйка отдает «деревенской» пище. Когда-то разные пироги, запеканки, супы замечательно готовила в русской печке ее мама. Часто и сама придумывает рецепты. Сегодня Тамара ЛЕБЕДЕВА делится с читателями «Окрошки» своими эксклюзивными блюдами:

— Овощные супы считаются «женской» пищей. Мужчины привыкли к мясным или рыбным первым блюдам, потому что они более сытные и вкусные. Но суп из баклажанов — исключение. Его с удовольствием уплетают мои муж, сын, зять и их друзья. Говорят, что по вкусу он напоминает грибной. На своем огороде выращиваю баклажаны давно. Однажды услышала от соседки, что эти овощи хороши не только для тушения и консервирования, из них можно и первое приготовить. Рецепт соседка не помнила, поэтому я приложила собственную фантазию. И с третьей попытки изобрела оригинальный

Суп

из баклажанов

Два баклажана очистить до кожицы, порезать на кружочки. Нарезать дольками два помидора, ломтиками три картофелины. Овощи переложить в кастрюлю с кипящей водой (1,5 литра). Затем измельчить луковицу, потереть на крупной терке морковь, спассировать их в растительном масле и выложить в ту же кастрюлю. Варить до готовности. После кастрюлю снять с огня и выдавить в нее дольку чеснока. Суп разложить по тарелкам,

посыпать сверху мелко нарезанной зеленью и добавить сметану.

— Салат из цветной капусты я придумала уже безо всяких подсказок. Мне с детства нравился специфический вкус этого овоща. Как-то пошла в магазин, что в сочетании с яйцами, петрушкой и майонезом цветная капуста будет очень нежна. Попробовала все это совместить. Получился салат, который очень понравился всем, кого я только не угощала. Он тоже прост в приготовлении. Итак,

Салат из цветной капусты

Триста граммов цветной капусты тщательно промыть и отварить в подсоленной воде. Затем сварить вкрутую три яйца и охладить их. Капусту разобрать на соцветия и порезать, яйца и большой пучок петрушки измельчить, все компоненты соединить и заправить майонезом.

— Летом для семьи я часто готовлю окрошку. Это блюдо очень популярно у хозяек. Поэтому описывать, как оно готовится, нет смысла. Но если колбасу заменить кусочками отварного мяса, а вместо кваса

использовать сыворотку из-под простокваши, то получится настоящая деревенская окрошка. Так готовила ее моя мама в середине прошлого века, и, на мой взгляд, она получается гораздо вкуснее, чем уже привычная нам всем. Кроме того, самоделным квасом можно отравиться, и в Нижегородской области такие случаи были, а сыворотка абсолютно безопасна и к тому же полезна.

— Если первые блюда овощные, то на второе стараюсь приготовить что-то более калорийное. Например,

Запеканка мясная

— Когда-то этот рецепт я вычитала в старом журнале и с тех пор периодически готовлю это блюдо. Конечно, в русской печке запеканка получается особенно аппетитной, но городские хозяйки с успехом могут воспользоваться духовкой.

Надо взять 800 г говядины или нежирной свинины, нарезать мясо тонкими ломтиками или брусочками, посыпать солью и перцем. В глубокую сковороду налить 2 столовые ложки растительного масла, положить рядами мелко нарезанный шпик (150 г), тертую морковь (5 штук), подготовленное мясо, мелко нарезанные луковицу и соленые грибы (200 г), затем снова морковь, мясо, лук, грибы и наконец еще раз мясо. Все полить бульоном или сметаной, добавить 2 зубчика чеснока и разложить по поверхности тонкие ломтики шпика. Закрывать сковороду крышкой, поставить в духовку и тушить до

готовности мяса. Подавать к столу как самостоятельное блюдо.

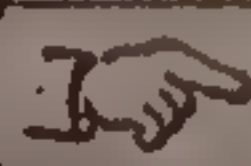
— Обычно любой обед завершает чай с выпечкой. Деревенский стол без нее не представляешь. Ведь недаром в старинной поговорке говорится, что изба красна пирогами. Любые пироги хороши, но мне особенно нравился в юные годы открытый пирог с черникой в сметане. До сих пор в душе считаю его своеобразным символом русской кухни. Готовить такой пирог меня научила моя мама, Зинаида Владимировна. Первый опыт был неудачным. Но мама пояснила: если печь пироги часто, то хозяйки приобретают необходимое чутье и навыки.

— Советую молодым хозяйкам не забывать об этом, больше практиковаться и выпекать для близких и друзей, например,

Пирог с черникой

Для этого нужно приготовить дрожжевое тесто, дать ему подняться, выложить на стол и раскатать скалкой в форме круга. Два стакана черники обдать кипятком в дуршлаге, выложить ягоды на тесто, посыпать сахарным песком, хорошо защипнуть края, сверху полить густой сметаной. Выпекать в русской печке или духовке при температуре 180°C. Когда тесто зарумянится, осторожно вынуть пирог из печи или духовки, дать остыть начинке. Резать пирог нужно, когда начинка станет густой и холодной.

Записала Светлана СУВОРОВА,
собкор «Окрошки»
в Нижнем Новгороде.



Добрые советы от
Тамары Лебедевой

■ Пирожки с пылу с жару хорошо промазать сверху кусочком сливочного масла, надетого на вилку. Поверхность выпечки быстро

впитает масло, и тесто станет особенно вкусным.

■ Для того чтобы пироги как можно дольше оставались мягкими, сразу после выпечки их нужно накрыть листами чистой бумаги и уже только потом полотенцем.

КОФЕ

ПО-ТУРЕЦКИ

- 1–1½ чашки холодной воды
- 4 ч. л. кофе очень мелкого помола
- 4 ч. л. сахара

Подогрейте воду в сосуде, где будете варить кофе (лучше в медной турке). Добавьте кофе и сахар. Доведите до кипения, но не

кипятите. Разлейте половину в маленькие подогретые кофейные чашечки. Вскипятите оставшийся кофе и немного остудите. Получившуюся гущу разложите по чашечкам. Не перемешивайте! Например, в Аравии кофейную гущу именуют «лицом кофе», и вы его потеряете, если подадите кофе без нее.

ПО-ВАРШАВСКИ

- 1 ч. л. молотого кофе
- 40 мл воды
- 1 ч. л. сахара
- 100 мл топленого молока

Сварите обычный кофе, но с меньшим ко-

личеством воды. Процедите его, добавьте сахар и топленое молоко. Нагрейте до кипения, но не кипятите.

При подаче в чашку положите пенку, снятую с топленого молока.

МЕЛАНЖ ПО-БЕРЛИНСКИ

- 1,5 чашки охлажденного крепкого кофе
- 4 небольшие чашки сока (сиропа) из черешни
- 4 чашки сгущенного молока
- Сахарная пудра по вкусу

Смешайте все компоненты и проследите, чтобы масса распределилась равномерно и стала однородной. Готовый напиток разлейте по чашкам и посыпьте сахарной пудрой.



Полезная информация

На упаковке кофе обязательно должен быть указан его сорт, страна и фирма-изготовитель (адрес, телефон), пометки о каких-либо особенностях данного кофе (например, декофеинизированный, с пониженным содержанием кофеина, с ароматизаторами и т. д.).

Если вы не использовали по каким-либо причи-

нам кофе, уже утративший свои первоначальные качества, их можно восстановить: выложите зерна на ровную поверхность и, помешивая, доведите их до температуры около 200° С, остудите, сложите в плотно упакованную емкость и храните где-нибудь в темном и прохладном месте. Будьте осторожны: кофе очень восприимчив к запахам, и если он будет лежать в открытой посуде в шкафу с другими продуктами, то

очень скоро впитает в себя ароматы этих самых продуктов.

В идеале натуральный сваренный кофе принято наливать в маленькие специальные чашечки, с натяжкой – в чайные, но уж ни в коем случае не в большие кружки! Лучше, если кофе подают на стол прямо в той турке, в которой он был приготовлен, а уж откуда сразу разливают по чашечкам. Не наливайте кофе в чашку, если вы не увере-

ДЖУЛЕПЫ

(освежающие напитки с мятой)

КЛУБНИЧНЫЙ

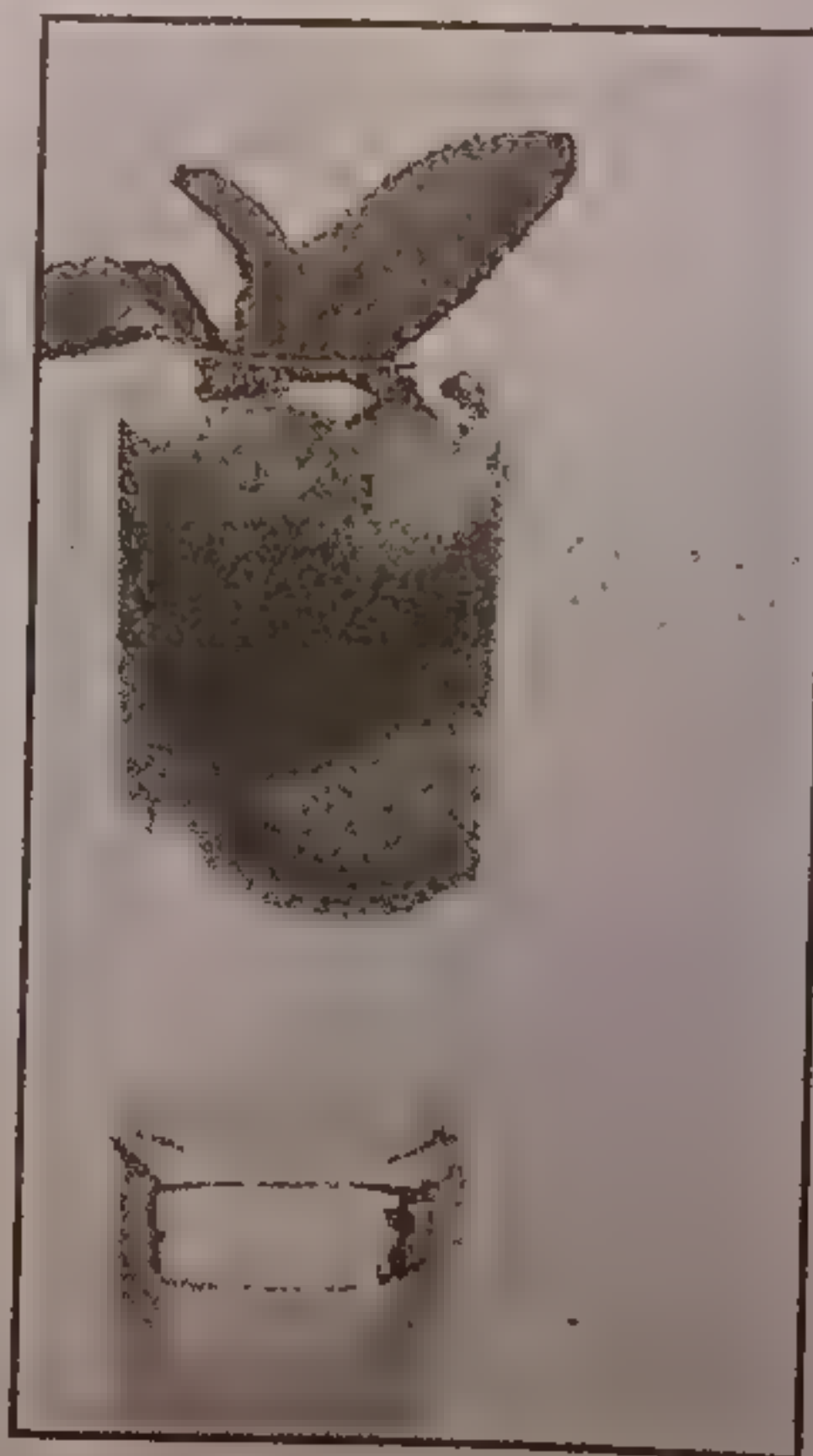
В стакане тщательно растереть ложкой мяту с сахарным песком. Стакан на 3/4 заполнить измельченным льдом и влить все компоненты. Перемешать (лучше в шейкере, но можно и ложкой), украсить веточкой мяты и ягодами клубники.

- 3 побега свежей мяты
- 2 ч. л. сахарного песка
- 40 г клубничного сока
- 20 г лимонного сока
- 10 г клубничного сиропа
- 1-2 ягоды клубники

АЛЬПИЙСКИЙ

- 50 г мороженого (любого)
- 20 г лимонного сока
- 2 ч. л. сахарного сиропа
- 3 побега свежей мяты

В стакане растереть 2 побега мяты с сахарным сиропом. Мятую удалить и стакан на 1½ заполнить измельченным льдом. Добавить мороженое, лимонный сок и перемешать. Подать с веточкой мяты и чайной ложкой.



ны, что сразу будете его пить. Горячий кофе более ароматен, не стоит зря охлаждать его.

Для размешивания сахара существуют специальные маленькие ложечки. К кофе подают печенье, пирожные, торт, нарезанный дольками лимон, сыр, коньяк и ликеры. Можно подать воду со льдом: ею хорошо запивать горячий кофе, особенно сваренный по-турецки.



Рецепт
от читателя

Кисель из какао

1 л молока, 3 ст. л. картофельного крахмала, 3 ст. л. сахарного песка, 2 ст. л. порошка какао, щепотка ванилина, сливки.

Какао смешать с сахаром, разбавить стаканом кипящего молока. В стака-

не холодного молока развести крахмал. В кастрюле вскипятить остальное молоко и какао, добавить ванилин и разведенный крахмал. Размешать, прогреть и снять с огня. Кисель разлить в порционную посуду и посыпать сахаром. Подавать со сливками или ванильным соусом.

Айна КЛЯВИНЯ,
г. Рига



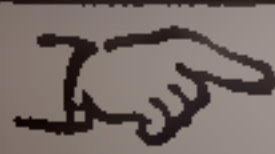
Полезная
информация

Для диабетиков- сладкоежек

При диабете, как известно, сахар – смертельный враг, но сладкоежкам отчаиваться все же не стоит. Просто во всех фруктовых и ягодных заготовках сахар заменяют сорбитом или ксилитом, которые в 2-2,5 раза менее сладки.

Фрукты для, например, «диабетического» компо-

та готовят, как обычно. Для сиропа 300–400 г сорбита или ксилита (или их смесь) растворяют в литре воды, кипятят сироп и заливают им фрукты, ягоды, а затем банки стерилизуют. Нет сорбита или ксилита – фрукты можно залить обычной водой, а еще лучше – любым фруктовым соком, затем стерилизовать. Если компот все же покажется недостаточно сладким, можно перед употреблением добавить в него таблетку другой сахарина (продается в аптеках).



Добрый
совет

Купив мороженые ягоды или фрукты, полиэтиленовый пакетик с ними заверните в несколько слоев газетной бумаги – она предохранит от быстрого оттаивания и вытекания сока. Упакованные в полиэтилен мороженые продукты можно быстро разморозить, опустив пакет в холодную воду.

Свежие ягоды помещайте в холодильник немытыми, желательно тонким слоем. Посуду при этом не закрывайте плотно, а лишь прикройте марлей.

Количество витаминов в соках зависит от того, какие ягоды заго-

тавливаем и каким способом готовим соки.

Лучше готовить соки в соковыжималках, а не в соковарках. Дело в том, что в соковарке большое количество витаминов распадается: влияет высокая температура, да к тому же пар конденсируется и сок разбавляется водой. Сок, полученный в соковыжималке, как правило, сырой, затем смешивают с сахаром (на стакан отжатого сока – стакан сахарного песка).

Соки из красной и черной смородины вскоре превращаются в желе, которое можно хранить, не стерилизуя, при комнатной температуре в сухом и темном месте.

КРЮШОН

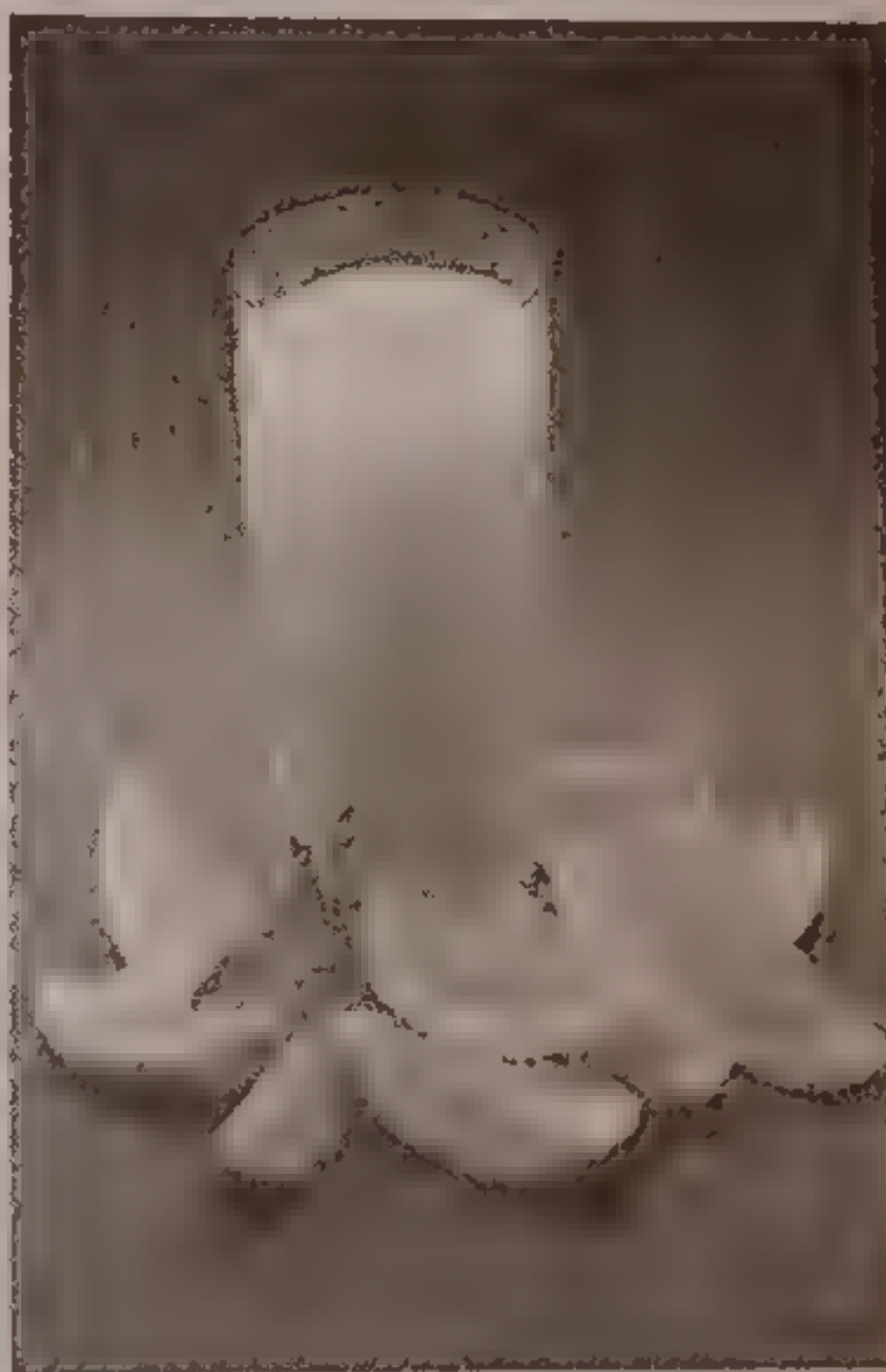
«Зеленый огуречик»

- 1 свежий огурец
- 0,5 стакана кипяченой воды
- 0,5 стакана сахарного песка
- 1 бутылка минеральной или газированной воды
- 1 бутылка (пакет) яблочного сока

Из сахара и кипяченой воды приготовить сироп и охладить. Огурец без кожицы (главное, чтобы не горчи!) нарезать тонкими кружочками, залить сиропом и оставить на час настояться. При подаче добавить яблочный сок и газировку или минералку.

КОКТЕЙЛЬ

из апельсинов и мяты



- 4 апельсина
- Сахарная пудра
- Свежая мята
- Яблочный, лимонный или апельсиновый соки, можно сок манго

Апельсины очистить, разделить на дольки, положить в стаканы и поставить в холодильник. Затем охлажденные фрукты залить соком, посыпать нарезанной мятой и в середину бокала опустить листик мяты.

КОМПОТ

из помидоров

- 500 г помидоров
- 100 г айвы
- 150 г сахара
- 2 стакана воды
- Имбирь

Некрупные, твердые красные или зеленые помидоры ошпарить, сполоснуть холодной водой и сразу же снять с них кожи-

цу. Айву натереть на терке, опустить в кипящую воду вместе с сахаром и имбирем, хорошо проварить. В горячий сироп частями опустить помидоры, обварить, шумовкой переложить в порционную посуду и залить сиропом. Подавать компот холодным, можно украсить взбитыми сливками.

КЛУБНИКА

В СОБСТВЕННОМ СОКУ

- 1 кг клубники
- 300 г сахара

Очищенные и промытые ягоды подсушивают и укладывают в стеклянные банки, пересыпав сахар-

ным песком. Банки накрывают крышками и пастеризуют (не доводя воду до кипения): поллитровые банки – 5 мин., литровые – 10 мин. Закатывают. Хранят в холодном месте.



ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

- 1 кг арбузных корок
- 1,5 кг сахара
- 500 мл воды
- Лимонная кислота на кончике ножа

Для этого варенья используются арбузы с толстой коркой. Арбуз разрезать на куски одного размера. Отделить красную мякоть от корок. Осторожно острым ножом снять с арбузных корок верхний жесткий слой. Белую мякоть порезать одинаковыми по размеру квадратиками или треугольничками. Размер кусочков следует выбирать с учетом того, что они немножко уварятся. Поре-

занные корки залить водой, довести до кипения и варить 3 мин. Воду слить. Отваренные кусочки промыть холодной водой. Всыпать сахарный песок в емкость для варки варенья, влить воду и поставить на огонь. Постоянно помешивая, довести до кипения. Когда сахар полностью растворится, добавить лимонную кислоту. Чтобы варенье получилось более ароматным, можно добавить в сироп цедру лимона или апельсина. В готовый сироп положить арбузные корки, довести до кипения и варить на маленьком огне, постоянно помешивая, пока корки не станут прозрачными.



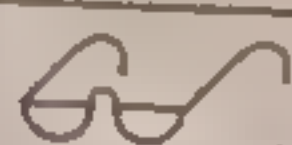
Экзотический
рецепт

Из лепестков роз

- 0,5 кг лепестков роз
- 1,5 кг сахара
- 1 стакан воды
- 0,5 лимона

С красных или розовых роз снять лепестки,

мелко нарезать, смешать с 0,5 кг сахарного песка, положить в посуду и в таком виде оставить на двое суток. Из оставшегося сахара, добавив лимонный сок, сварить сироп. В горячий сироп опустить засахаренные лепестки роз и на маленьком огне варить до готовности.



Старинный
рецепт

Тыквенное

- 1 кг тыквы
- 1,5 кг сахара
- 1 ст. л. соды
- 3-4 стакана воды

Тыкву, очищенную и нарезанную крупными кусками, опустите в кастрюлю с холодной водой с добавлением соды. Оставьте на сутки. Затем слейте воду, промойте в холодной воде и откиньте на решето. Нарежьте мякоть

на небольшие кусочки. Сварите сироп, положите в него тыкву, но не размешивайте. Когда варенье закипит, снимите его с огня, чтобы тыква не успела развариться. Через 2-3 часа поставьте посуду на медленный огонь и доведите варенье до кипения. Проверьте его готовность: капните с ложки на блюдце. Если капля не расплывается — варенье готово. Перелейте в чистые сухие банки и закройте крышками.



Вопрос – ответ

«Нужно ли в сырые джемы добавлять в качестве консерванта, например, аспирин?»

Наталья ВЕДЕНЕЕВА, Владимир»

Отвечает ведущий специалист химико-аналитической лаборатории витаминов Института питания РАМН, кандидат сельскохозяйственных наук Елена Николаевна СТЕПАНОВА:

– Специалисты не рекомендуют делать это. Аспирин – лекарственный препарат, далеко не безразличный для организма. Поэтому лучше использовать проверенные способы домашних заготовок. А рецепт при-

готовления всех джемов один и тот же: на 1 кг ягод – 1,5-2 кг сахарного песка: такое количество сахара подавляет брожение.

Витамины лучше сохраняются, когда ягоды и фрукты не подвергаются тепловой обработке. Самый простой и, кстати, старый способ консервирования – высушивание. В домашних условиях плоды шиповника, яблоки, черную смородину, малину нужно сначала хорошо просушить на свежем воздухе, а затем – в духовке.

Что касается варенья, то среди хозяек давно популярны «пятиминутки». В таком варенье ягоды почти как свежие – по цвету и аромату.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ЯГОДАХ МАЛИНА

июль 2004 г.

№7(43)

29

«ОКРОШКА»

«Малинник» - так в старину называли любителей полакомиться вкусной и сладкой малиной. И хотя как дикое растение малина была известна еще древним грекам, культивировать в российских садах ее стали только в XVII веке. Какой только малины не увидишь в наших садах: тут и желтая, и оранжевая, и даже черная. Вообще малину по праву можно было бы отнести к чисто лекарственным растениям, если бы не изумительный, нежный вкус и восхитительный аромат плодов.



В народной медицине малина издавна занимала почетнейшее место. Медики нашли объяснение лечебным свойствам этой сладкой, тающей во рту ягоды: она содержит салициловую кислоту - замечательное жаропонижающее. Кроме этого в ней очень много железа,

цинка, меди и марганца. Из малины можно делать сиропы, варенье, джемы. Вкусно и полезно. Однако лучше всего целебные свойства сохраняются в сушеных и замороженных ягодах.

Плоды лучше собирать в хорошую погоду, утром, после того, как сойдет

роса. И сразу же сушить, иначе ягода долго не сохранится. Сухая малина обладает жаропонижающим и потогонным свойствами.

Кроме плодов, используются также и цветы, листья, ветки и даже корни малины. Кашица из веточек - известное народное средство от герпеса (особенно часто его используют в дачных условиях). Для ее приготовления ветки хорошо моют, нарезают длиной примерно по сантиметру, а затем тщательно разжевывают. Полученную кашицу наносят на пораженное герпесом место.

Листья малины часто входят в состав самых различных целебных чаев. Сами по себе они обладают хорошим отхаркивающим действием, поэтому их с успехом применяют при различного рода бронхитах и ларингитах. Две столовые ложки листьев малины заливают 2 стаканами кипятка, а затем кипятят еще минут 10.

Приготовленный таким образом отвар надо пить теплым. Настой из листьев малины (2 столовые ложки сухих листьев на стакан кипятка настаивать в течение 30 минут) можно использовать при полоскании полости рта при стоматите, а также при ангине. Настои и отвары листьев малины употребляют при поносах. Листья малины включают в состав желчегонных и мочегонных сборов. Заготавливать листья малины лучше в период цветения. Их можно сушить как обычно, но специалисты рекомендуют провести так называемый «процесс ферментации»: свежие листья оставляют в тени примерно на 12 часов, чтобы они завяли. Затем их прокатывают скалкой, завернутой в чистую ткань (например, в полотно) и оставляют на 1-2 дня. Листья приобретут коричневый цвет и приятный запах. Потом их надо досушить (такая обработка и называется ферментацией). Чай из приготовленных таким образом листьев очень ароматен и не уступает по вкусу обычному черному чаю, а по полезности превосходит его.

врач Елена ГИРУЦКАЯ

Безе

со сливками и малиной

3 яичных белка, 175 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2-3 капли ванильной эссенции, 1 ч. л. крахмала, 250 мл сливок, 300 г малины.

Во взбитые яичные белки добавить ингредиенты. Выложить на пергаментную бумагу, придать им форму чаши и поставить в духовку. Взбитыми сливками и малиной наполнить чашу.

Кирилл ПАВЛОВ

Рецепт
от читателя

Малина в желе из красной смородины

0,5 кг малины, 0,5 кг красной смородины, 0,5 кг сахарного песка.

Малину перебрать и уложить в чистые банки. Смородину красную промыть, протереть через сито и смешать с сахарным песком, смесь довести до кипения, залить ею уложенные в

банки ягоды малины. Банки накрыть крышками, простерилизовать в кипящей воде 10 мин и сразу же закатать крышками.

Мусс- мороженое малиновое

200 г малины, 1 ст. л. манной крупы, 200 г сливок, 50 г сахарного песка.

Малину вымыть, засыпать сахаром, после выделения сока протереть через сито и охладить. В

кипящие сливки всыпать тонкой струйкой манную крупу, помешивая при этом, чтобы не образовались комочки. Варить 5 минут, затем остудить и взбить миксером до пышного состояния, после чего, не переставая взбивать, влить охлажденную протертую малину с сахаром. Охладить либо заморозить. Вместо малины можно взять такое же количество ежевики.

Прислала Галина
ПОСКРЕБЫШЕВА

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ НАСТОИ

Полноценная жизнь без таблеток ВОЗМОЖНА!

КОНКУРС «Целебные травы»

«Мы можем быть гораздо здоровее и жить дольше, правильно и полноценно используя то, что дала нам природа», — утверждает участница объявленного «Окрошкой» конкурса «Целебные травы» Анна КИСЕЛЕВСКАЯ из Москвы, приславшая в редакцию свои рецепты животворных настоев.

Тонизирующими, возбуждающими и общеукрепляющими считаются: аир, алоэ, боярышник, виноград, грейпфрут, девясил, кизил, клевер, крыжовник, конопля, левзея, лимонник.

Настойка аира (при упадке сил, вялости, переутомлении): десертная ложка на стакан крутого кипятка, настаивать 2 часа, процедить. По полстакана утром и в 17–19 часов с чайной ложкой меда.

Успокоят и убаюкают: аир, боярышник, валериана, девясил, душица, калина, капуста, лимон, мак пищевой, миндаль, мята, ноготки лекарственные (календула), овес, одуванчик, пустырник, ромашка.

При головной боли хорошо помогает настой пу-

стырника и мяты (настаивается также).

При бессоннице, раздражительности, боязливости, истерии: цветки боярышника, пустырник, мята, кукурузные рыльца — по десертной ложке каждого компонента на литр кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по стакану 4 раза в сутки с чайной ложкой меда (на ночь столовая ложка или две).

При болях в желудке и кишечнике рекомендуются настои желудочного сбора № 3 (продается в аптеках), пустырник, подорожник. По десертной ложке на 3 стакана, заварить кипятком и пить по 3/4 стакана с добавлением чайной ложки меда 3 раза в день до еды.

Наш читатель **Андрей СИНЯКОВ**, медик, тоже москвич, прислал рецепты целебных снадобий из листьев березы.

При выпадении волос: для приготовления отвара 4 ч.л. сухих измельченных березовых листьев заливаем 0,5 л кипятка и кипятим 15 мин. Настаиваем, процеживаем, добавляем двууглекислой соды на кончике ножа, чтобы бетулоритиновая кислота листьев стала растворимой и перешла в раствор. Пьем отвар в течение дня три раза по 150 мл.

При авитаминозах из свежих березовых листьев готовят, в частности, противцинготный настой. Он содержит много витамина С. Суточная доза: 100 г свежих измельченных листьев заливаем 0,5 л кипящей воды, настаиваем 0,5-1 час. Готовый к употреблению настой должен иметь насыщенный желто-зеленый цвет и горький вкус. Процеживаем и для вкуса добавляем лимонную кислоту.

Полезен такой настой и при заболеваниях почек и мочекаменной болезни. Также установлено, что водный настой и экстракт листьев березы вызывает гибель грибков, парамеций, лямблий и трихомонад. Поэтому при лямблиозе нужно пить водный настой листьев березы по 200 мл в течение 15–45 дней.

ОТ РЕДАКЦИИ: Наш конкурс продолжается. Присылайте свои рецепты целебных настоев до конца года (по почтовому штемпелю). Победитель получит 1500 рублей. Приз за второе место — 1000 рублей, за третье — 500 рублей. На конвертах делайте пометку: «Конкурс «Целебные травы». Присылайте письма в редакцию «Окрошки»: 127474 г. Москва, Дмитровское шоссе, д.60, 7-й этаж.

? Вопрос - ответ

«Что такое «капорский чай»? Как его приготовить? Что это за растение? Правда ли, что напиток обладает успокоительным свойством?»

Вячеслав Иванович
БРЫЗЛОВ,
п. Винзили,
Тюменский р-н».

«Копорским чаем» называют иван-чай узко-

лиственный. Это многолетнее травянистое растение семейства кипрейных. Стебель до 150 см высоты, цветки пурпурово-розовые, при высушивании синеющие. Цветет с середины июня до середины августа. Растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах, на вырубках, прогалинах хвойных и смешанных лесов.

С лечебными целями траву иван-чая заготавливают в период цветения. В листьях содержатся дубильные и слизистые вещества, витамин С. Отвар из листьев растения применяют в качестве вяжущего и противовоспалительного средства при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колите. Готовят его так: столовую ложку сырья залить стаканом кипятка, остудить, принимать по одной столовой ложке четыре раза в день перед едой. Также свежий чай

из листьев пьют при бессоннице, головной боли, заболеваниях кишечника.

Из молодых побегов и листьев иван-чая готовят супы, салаты. Свежие корни употребляют в сыром и вареном виде вместо капусты, спаржи. Из муки высушенных корней выпекают хлеб, лепешки, оладьи. Поджаренные корни могут быть использованы для приготовления суррогата кофе.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ТРАВАХ

Зеленая аптека

Июля

июль 2004 г.

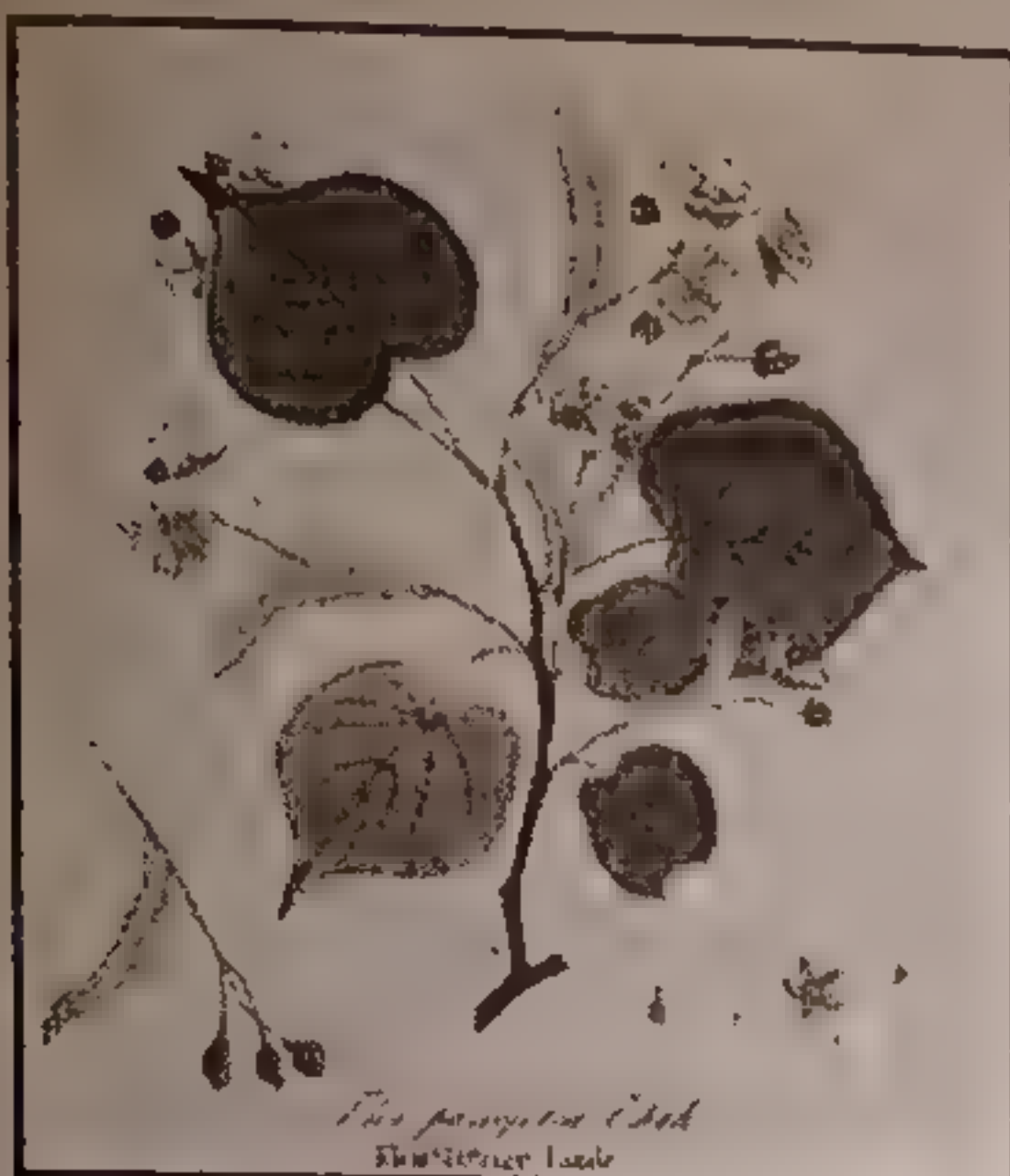
№7(43)

«ОКРОШКА»

31

Сегодня мы расскажем вам о лекарственных травах, которые надо заготавливать в июле

Липа сердцевидная



Известно под названиями липа мелколистная, лутошка, лубняк, мочальник.

Место произрастания. Распространено в европейской части России, Крыму и на Кавказе, Южном Урале, в Западной Сибири. Растет в зоне широколиственных и хвойно-широколиственных лесов. Культивируется в садах и парках как декоративное растение.

Целебные свойства. Используют соцветия с прицветными листьями (липовый цвет), содержащие эфирное масло (до 0,05%), флавоновый гликозид гесперидин, гликозид тилиацин, сапонины, дубильные вещества, каротин, аскорбиновую кислоту, слизь.

Наряду с липой мелколистной используют липу плосколистную.

Применение. Лекарственные формы. Сухие соцветия с прицветниками применяют в виде отвара, горячего настоя в качестве потогонного и

бактерицидного средства при простудных заболеваниях, а также для полоскания полости рта и зева.

Кукуруза



Известно под названиями маис, буярово, китка, початка, пшено турецкое, повенка.

Початки кукурузы были найдены в пещерах Нью-Мексико и отнесены к 2500 г. до нашей эры. Впервые попало в Закавказье в XVII в.

Место произрастания. Родина – Южная Мексика и Гватемала. Издревле выращивалось как пищевое и кормовое растение. Широко возделывается в России, на Украине, в Молдавии, Грузии, на Северном Кавказе, в Средней Азии как ценная продовольственная культура.

Целебные свойства. Используют кукурузные

столбики с рыльцами, собранные в период созревания початков. Они содержат бета-ситостерин, ситостерол, стигмастерол; гликозиды (до 1,15%), сапонины (до 3,18%), криптоксантин; жирное масло (до 2,5%), эфирное масло (до 0,12%), витамины К, В₁, В₂, С, Д, Е; смолистые вещества (до 2,7%), камедеподобные вещества (до 3,8%); пантатеоновую кислоту; инозит, алкалоиды (до 0,05%); горечи, камеди.

Применение. Применяют сухие столбики с рыльцами в виде отвара, жидкого экстракта и гранул в качестве желчегонных, мочегонных и кровоостанавливающих средств при холецистите, холангите, гепатите и кровотечениях. Важным компонентом семян является крахмал – до 61%, используемый в качестве обволакивающего средства в виде присыпок, пудр и внутрь для защиты чувствительных нервных окончаний от воздействия раздражающих веществ и для замедления всасывания лекарств.

Черника обыкновенная

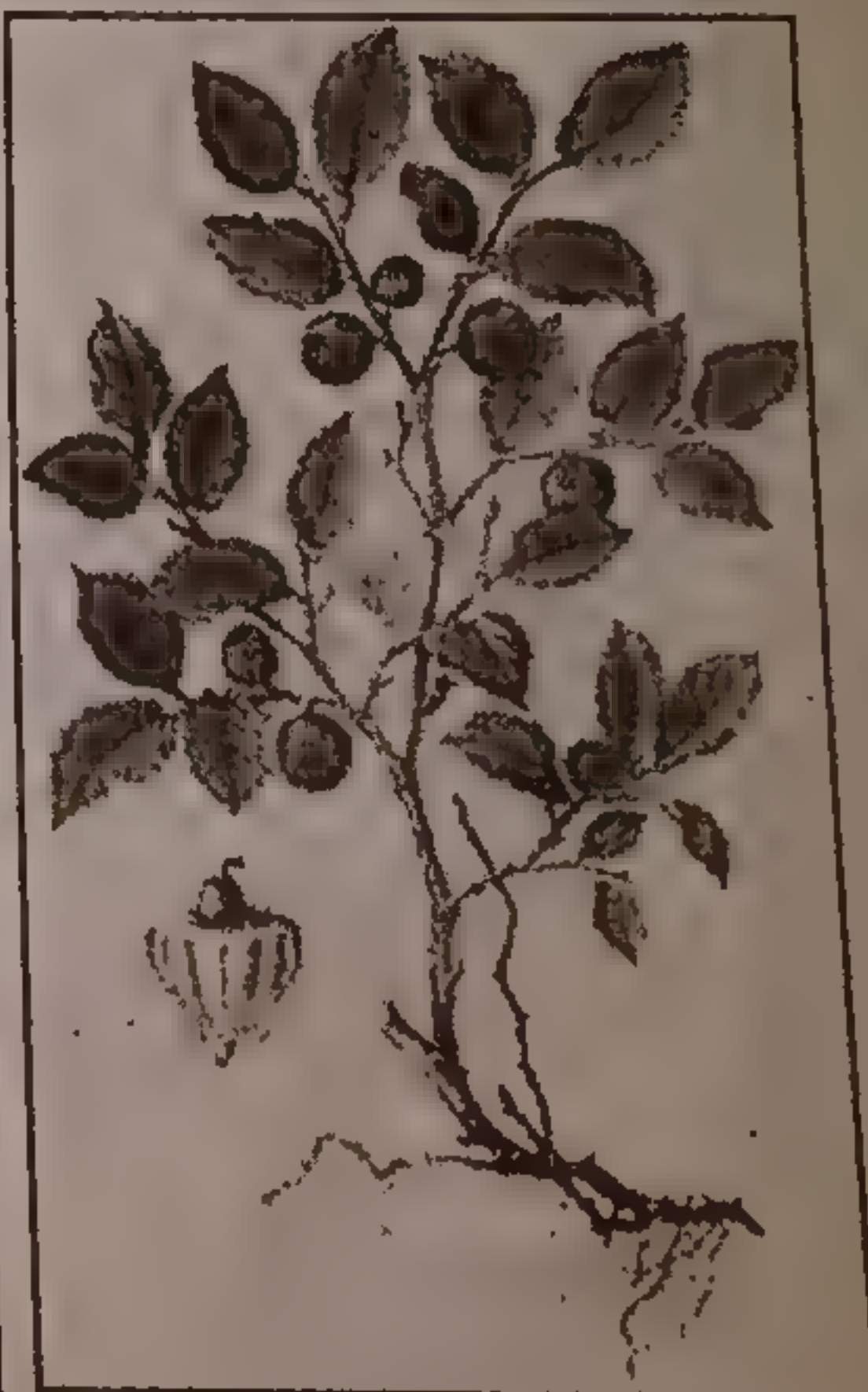
Известно под названиями черница, чернижник, черничник, чернишник, чернега.

Место произрастания. Распространено в Западной и Восточной Сибири, европейской части бывш. СССР, на Кавказе. Растет в еловых, со-

сновых, смешанных лесах, часто образуя сплошные заросли.

Целебные свойства. Используют плоды, содержащие дубильные вещества (до 12%), гликозид миртиллин, неомиртиллин, галактозид дельфинидин-хлорида, антоцианы; лимонную, яблочную, янтарную, хинную, молочную и щавелевую кислоты (до 7%); витамины С (до 250 мг%), каротин (до 1,6 мг%), В₂ (до 0,04 мг%); сахара (до 30%), пектиновые вещества (0,6%); соли марганца, железа.

В семенах содержится жирное масло (до 31%), протеин (до 18%). В листьях – до 2% неомиртиллина, миртиллина, до 1% арбутина, флавоноиды, органические кислоты.



Применение. Настой плодов (Infusum fructus Myrtilli) применяют в качестве вяжущего средства при поносах. Употребляют плоды и в виде киселя. Листья входят в состав противодиабетического сбора. Наряду с черникой обыкновенной можно использовать чернику казскую.

ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ

ВИНА

Рецепт
от читателя

Приводимые в рецепте числа (А), (Б), (В), (Г), (Д), (Е) и (Ж) индивидуальны для каждой ягоды, их значения приведены в ТАБЛИЦЕ.

Ягоды отделить от листьев и веточек, взвесить, быстро промыть, пропустить через мясорубку или раздавить в кашу. В емкость с ягодами долить (А) литров на килограмм горячей (70–75 градусов) воды, накрыть, и оставить на 2–10 часов. Затем через плотную ткань (не через марлю или чулок!) отжать сок, стараясь, чтобы в него попало как можно меньше мякоти. Объем полученного сока измерить и добавить к нему: (Б) (литров на килограмм исходных ягод) кипяченой воды; 0,3 (грамма на литр суммарного объема сок + вода) хлористого аммония; (В) (граммов на литр суммарного объема сок + вода) сахара (лучше сахар растворить в (Б) воды и добавлять их вместе); 1 стакан активно бродящего молодого вина или 0,5 стакана осадка от предыдущего вина, или 3–4 столовых ложки бродящего

варенья, или немного дрожжей; несколько изюминок.

Полученный раствор разлить в большие емкости, заполняя их примерно на 3/4 объема, и закрыть гидрозатвором или резиновой перчаткой. Через 4 дня брожения добавить (Г) грамм на литр сахара. Через 7 дней брожения добавить (Д) грамм на литр сахара. Через 10 дней брожения добавить (Е) грамм на литр сахара. Дать выбродить полностью, примерно 1,5–2 месяца. Призна-

ком конца брожения является полное прекращение выделения углекислого газа, оседание осадка на дно ровным слоем и просветление вина. Выбродившее вино осторожно, тонким шлангом слить с осадка, не замутив его, в другую емкость. **(Внимание! Не пытайтесь пользоваться для этого фильтрами – осадок очень тонкий, пройдет через любой фильтр и получится гадость!)** В слитое с осадка вино добавить (Ж) (граммов на литр готово-

го вина) сахара, растворить, разлить в бутылки, добавить на поверхность вина в горлышко каждой бутылки чайную ложку спирта **(не перемешивать!)**, плотно закупорить и залить пробки воском. Выдержать в бутылках не менее 1 месяца. На стенках бутылок может выпасть винный камень – это нормально.

Андрей КНЯЗЕВ,
Ногинск

Плоды и ягоды	(А)	(Б)	(В)	(Г)	(Д)	(Е)	(Ж)
Черная смородина	0,6	0,6	180	80	40	40	100
Белая и красная смородина	0,55	0,55	175	80	40	40	170
Клюква	0,7	1,4	170	35	35	35	100
Малина	0	0,6	210	40	30	30	170
Клубника	0,5	0,5	140	40	30	30	150
Вишня	0,9	0,9	210	45	35	35	100
Крыжовник	0,7	0	210	40	30	30	170
Яблоки	0,4	0,4	100	50	50	50	150
Рябина красная	0,5	0,5	350	70	50	50	0
Рябина черноплодная	0,3	0,3	200	40	30	30	0

Полезная
информацияАрхив домашнего
винодела**Дрожжи и брожение.**

Дрожжи – это микроорганизмы, жизнедеятельность которых в первую очередь зависит от температуры и питательной среды, в которой они находятся. Для жизнедеятельности дрожжам нужна постоянная температура, примерно 18–24°C. Это оптимальная температура брожения. При низкой температу-

ре рост клеток резко замедляется, брожение останавливается. При высокой температуре (более 27–30°C) дрожжевые клетки погибают. Изменение температуры в течение процесса брожения влияет на качество конечного продукта. Брожение протекает без доступа кислорода. Не рекомендуется долго выдерживать вино на дрожжевом осадке: оно приобретает неприятный дрожжевой привкус.

Остановление брожения. После окончания процесса брожения некоторые

клетки дрожжей остаются активными и способны к брожению, что влечет за собой негативные явления, такие как помутнение или повышение содержания уксусной кислоты. Пиросульфит натрия обладает антиокислительным и антисептическим действием, предотвращает развитие микроорганизмов. Он снизит риск повторного заброжения и предотвратит окисление вина. Не рекомендуется добавлять в больших дозах.

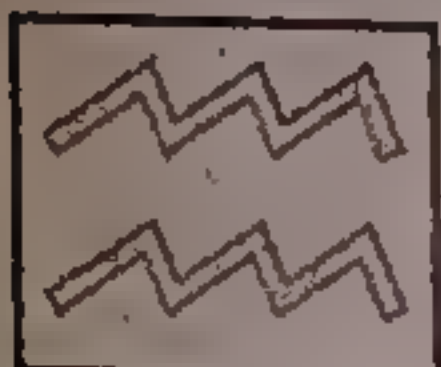
Осветление. Оклеивка вина – важный процесс в виноделии. От него зависит, какого качества будет конечный продукт, цвет, аромат вина. Для наилучшего осветления процесс брожения должен быть полностью окончен.

Хранение и созревание. После 2-й переливки мы получаем молодое вино. Для того чтобы получить более качественное вино с богатым букетом, желательно разлить вино в стеклянные бутылки.

ПИТАНИЕ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Часто мы идем на всевозможные диетические ухищрения с одной единственной целью: привести собственный организм в «боевую готовность». Стать еще краше. И... отодвинуть старость. Медики-астрологи убеждены: представителям разных зодиакальных знаков надо придерживаться и разных диет.

Водолей



Немедленно откажитесь от вредной привычки поглощать пирожные и консервы. Необходимо «очистить» организм и перейти на овощи и фрукты. По вечерам вам нельзя есть и крошки хлеба. Мясо — только белое, рыбу запеченную. Вместо сливочного масла — растительное. Вместо сахара — мед. Зато молоко, кефир, рис, макароны — сколько душе угодно.

Рыбы



Вы очень любите готовить. А значит, и пробовать. Однако забудьте о жареном и подливах, соусах и жирах. Полезны зерновые (особенно рис). Побольше продуктов, богатых железом и фосфатами: виноград, яблоки, орехи, гранаты.

Овен



Исключите из рациона животные жиры. Не стоит перевозбуждать нервную систему с помощью ежедневных кофеинитий. Избегайте консервов и во-

обще всего соленого. Каждый день непременно вы должны съесть 2-3 ложки вареного риса. Из фруктов предпочтительнее всего — бананы, яблоки и мандарины. И еще: Овны — вечно спешат. Чтобы было легче справиться с собой — жуйте на манер японцев: каждый кусочек по 30-40 раз.

Телец



У вас всегда хороший аппетит. Но вам, как и Овнам, нужно учиться жевать. Только так можно избежать трудностей с пищеварением. Полезны овощи: морковь, шпинат, лук, капуста, огурцы. Очень хорошо приучить себя к рыбе. А уж если захотели «побаловаться», то съешьте ананас, персик, айву. Это ваши фрукты.

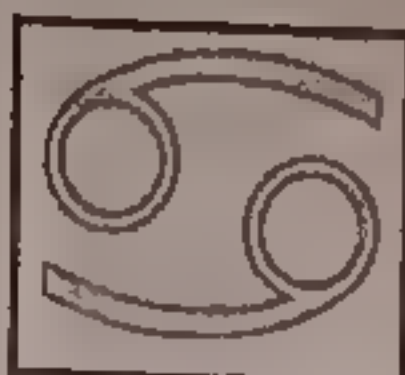
Близнецы



Еда должна быть чрезвычайно калорийной. Правда, сахар — не ваш продукт. Так что забудьте о тортах и алкоголе. Энергию для мозга получайте из злаков. От хлеба (даже от белого) вы не пополнеете. А уж рисовая, гречневая

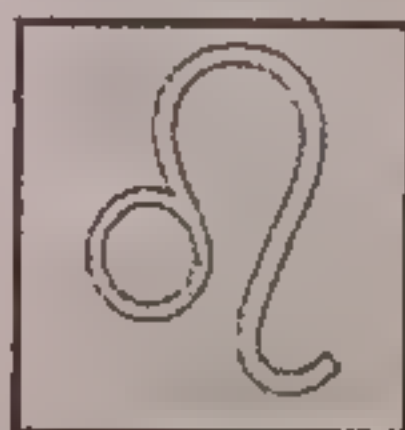
каши вам, что называется, на роду написаны. Овощи можете есть в неограниченном количестве. Особо: баклажаны, картофель, горох, фасоль, кукурузу. А вот мясо не стоит употреблять чаще одного раза в неделю.

Рак



Если произошел стресс, не вздумайте его «заедать». Переждите. И только спустя час садитесь за стол. Есть надо понемногу и часто. Лучшие продукты — злаки, рыба, молоко. Но их нельзя смешивать. Откажитесь от сладкого чая после еды. Зато крупяные супы, белое мясо на пару и постная рыба будут созданы для вас. Ешьте в любом количестве и будете здоровы.

Лев



Резко ограничьтесь в мясе. И только в особом случае можно позволить себе выпить рюмочку. Как ни одному знаку Зодиака, Львам нужны белки. Самые подходящие продукты: молоко, яйца, бобовые. Овощи лучше есть грубоклетчаточные — лук, сельдерей, пастернак. Внимание: как можно меньше соли. Именно в соли и в мясе все «львиные» болезни!

Дева



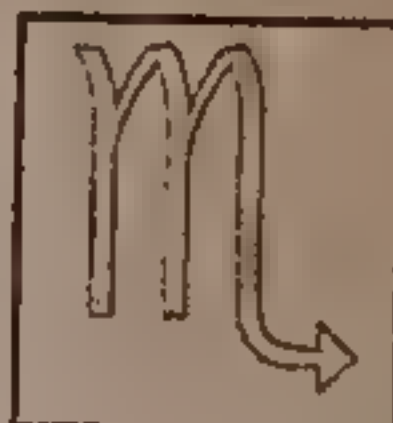
Вы умеете интуитивно выбирать необходимые продукты. Девам «к лицу» вегетарианство. Неплохо время от времени подкреплять себя макаронными изделиями и травами. Берегитесь копченостей! Это ваша смерть!

Весы



Избегайте соли, сырокопченостей, приправ, маринада, молока, сыров и сухофруктов. Зато в изобилии ешьте хлеб, рис, свежие и отварные овощи. Вам полезно мясо. И яйца.

Скорпион



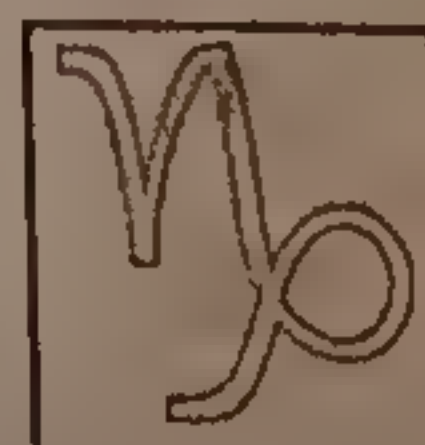
Чтобы ваш магнетизм не увял с годами, нужно точно определить «скорпионскую» диету. Не идите на поводу у собственных фантазий. Далеко не все — ваша пища. Вам полезна дичь. А тонус поддержат шалфей, пряности, корица. Ешьте побольше чеснока и злаков.

Стрелец



Стоит серьезно задуматься о разгрузочных днях. Вам они просто необходимы. Исключите из меню копчености, соевые продукты, приправы, соль и сахар. А вот зелень, салат, мяту, пастернак ешьте как можно больше. Основа же вашего здоровья — молоко, свежие овощи и фрукты.

Козерог



Меню должно состоять из кефира, мяса, макаронных изделий, свежих и вареных овощей. Из фруктов особенно полезны: черешня, клубника, ежевика. Творог замените кефиром. И во все сезоны года на вашем столе непременно должны быть петрушка и сельдерей.



Полезная информация

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что те, кто хочет сохранить здоровье, должны особенно внимательно относиться к своему рациону, имея в виду прежде всего пожилых людей. Европейское общество по изучению атеросклероза предлагает интересные рекомендации практического характера. Вот некоторые из них.

Со старением организма помогают бороться орехи. Они богаты витаминами группы В, которые укрепляют нервную систему, активизируют деятельность головного моз-

га, устраняют раздражительность, способствуют концентрации внимания. Содержащиеся в орехах растительные жиры и белки в отличие от тех же соединений животного происхождения лучше усваиваются организмом.

Большим энергетическим воздействием обладают и бананы. Ни один из фруктов не заряжает так надолго человека энергией. Высокое содержание углеводов и минимум жиров способствуют снижению уровня холестерина. Калий, содержащийся в бананах, значительно уменьшает степень вероятности инфарктов и инсультов. Бананы содержат и антидепрессанты, влияющие на настроение и самочувствие человека.

Эликсиром молодости считают морковь бла-



годаря высокому содержанию в ней витамина А. Морковь стимулирует деятельность клеток, участвует в их обновлении, замедляет процесс образования морщин. Бета-каротин, содержащийся в моркови, препятствует возникновению рака кишечника.

Для деятельности сердца и состояния крове-

носных сосудов полезны помидоры, богатые калием. К тому же они малокалорийны.

Укроп, петрушка, сельдерей, базилик, кориандр и другие ароматические травы также очень богаты витаминами и благотворно влияют на организм.



Мнение специалиста

НЕ ДАЙ СЕБЕ «ПРОГОРКНУТЬ»

Доктор биологических наук, профессор И. ЖУРАВЛЕВ, как и многие его коллеги-геронтологи, называет причиной быстрого старения нехватку в пище пряностей, способных очищать организм от ядов:

— Не случайно в Средние века заморские приправы к еде, такие как имбирь, перец, корица и др. по своей ценности приравнялись к драгоценным камням и металлам. Наличие в пряностях острых веществ энергично действует на кишечник. Так, гвоздика или корица способствуют более интенсивному расщеплению белков и жиров.

Ученые обратили внимание, что в южных районах пищу обычно не подсаливают, а приправляют специями, преимущественно красным перцем и растительными соусами, содержащими чеснок. Геронтологи эту особенность питания сочли одной из главных причин долголетия кавказских народов. Хотя и до этого было известно, что активный компонент красного перца — капсантин — благотворно влияет на терморегуляцию и обменные процессы организма, в частности, на обмен жиров и воды. А чеснок, обладающий гипохолестериновым действием, сдерживает образование и накопление в крови холестерина и тем самым — развитие атеросклероза. На Руси с давних времен стремились найти достойную замену восточным прянос-

тям — ели репчатый и зеленый лук, чеснок.

В той или иной мере способствуют санации кишечника лавровый лист, ваниль, кардамон, укроп, корица, гвоздика, петрушка, сельдерей, горчица, мускатный орех, тмин, кинза, мята, лимон, грейпфруты.

А теперь еще об одном факторе преждевременного старения — пище, содержащей животные жиры. Ученые доказали, что под их воздействием в организме происходят процессы окисления. Образующиеся в результате вредные вещества и сокращают нашу жизнь, поражают стенки кровеносных сосудов, вызывая атеросклероз, другие сердечно-сосудистые заболевания, нарушая все биохимические структуры белков и нуклеиновых кислот. Действие жиров в нашем организме можно срав-

нить с прогорклым маслом. Вот и мы, потребляя жиры, постепенно «прогоркаем».

Но есть средства, способные тормозить окислительные реакции в организме: это листья салата, лук, чеснок, петрушка, а также плоды черной и красной смородины, облепихи, черноплодной рябины, редька, хрен, морковь. А еще — ржаной хлеб, отруби, нерафинированное подсолнечное, рапсовое и льняное масла. И наконец хорошие сорта столовых вин.

В старину вместо поливитаминов пили чай со смородиновым или облепиховым вареньем. Ели хрен, тертую редьку с нерафинированным маслом. В этих продуктах содержатся главные витамины-антиокислители, помогающие вывести вредные вещества из организма.

ПЛЯЖНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КИНДЕР-СЮРПРИЗА

Многие родители выезжают со своими чадами на дачу или отправляются к морю. Не бегать же домой с пляжа на завтрак и обед! Но ребенка, тем не менее, «питать» необходимо полноценно даже в походных условиях.



ОВОЩИ

Неприменно промоем в теплой воде и возьмем с собой помидоры и огурцы. В них много жидкости, и они не создают тяжести в желудке. А вашему карапузу похрустеть свежим огурчиком доставит неопишное удовольствие.

Кстати будет и морковь. Содержащийся в ней бета-каротин положительно влияет на здоровье клеток кожи и помогает ей противостоять солнцу.

ФРУКТЫ

Много бета-каротина и в абрикосах, поэтому они тоже окажутся в нашей пляжной корзинке. Не обойтись на пляже без яблок или груш. Хорошо, если они будут сладкими, поскольку сладкие фрукты лучше утоляют голод: они дольше перевариваются в желудке и одновременно не создают ощущения тяжести. А вот такие удобные в еде на улице бананы могут лечь тяжелым грузом в животике малыша. Пища должна быть легкой, а ребенку на природе лучше

ше больше двигаться, чем уныло сидеть рядом с загорающей мамой. По пути к возделенному месту отдыха лучше не останавливаться возле развала с арбузами, поскольку даже в августе естественным образом созревших арбузов не бывает. Детям до 5 лет можно есть арбузы лишь сентябрьского сбора.

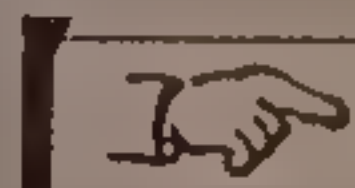
Сладкий виноград, съеденный в жаркий день, может стать причиной вздутия живота. Поэтому возьмем с собой другие...

ЯГОДЫ

Те, которые мы положим в нашу пляжную корзинку, будут без косточек. Или с очень маленькими, такими, которыми особо подвижный ребенок не смог бы подавиться. Вместо вишен или слив положим в пластмассовый «home-food» контейнер или в банку клубнику, смородину, ежевику, чернику. Перед этим, конечно, хорошенько промоем их в дуршлаге. Фрукты и ягоды всегда удобно есть, если они входят в состав...

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Взять с собой на пляж можно и йогурты, и кефир, и молоко, но только если они герметично упакованы - маленькие 200-миллилитровые пакетики молока, кефира или ряженки с соломкой, йогурты в упаковке 1,25 мл, небольшие по объему молочные коктейли. Транспортировать их лучше в портативных холодильниках. Но, если такого холодильника у нас пока нет, то будем стараться держать эти упаковочки в тени, вне досягаемости прямых солнечных лучей. После того, как упаковка с молоком была открыта, она съедобна только в течение 3 часов. А так как на пляж мы собираемся надолго, то возьмем и другие...



Добрый совет

Чтобы впечатление от отдыха на природе были исключительно приятными и радостными, а после посещения пляжа не пришлось бежать к гастроэнтерологу, позаботимся о гигиене питания. Ни в коем случае

НАПИТКИ

Наиболее удобными и полезными будут соки в упаковке 0,2 литра с соломинкой. Большие пакеты сока не очень удобны, и хранить их вне холодильника также не рекомендуется. Свежевыжатые соки, компоты, морсы имеют реальный шанс скиснуть за 3-4 часа пребывания на жаре, поэтому оставим их дома. Газированную воду лучше тоже не брать, если вашему малышу еще нет 5 лет. От этих напитков в жаркую погоду у ребенка может возникнуть очень сильная аллергия.

Ваш карапуз любит хорошо поесть? Возьмем для него...

БУЛОЧКИ

Сдобные булочки без наполнителей, печенье, пропеченное (не жареное), пирожки или просто нарезанный черный или белый хлеб вполне можно взять с собой. Но булочки со сливочным маслом или пирожное с кремом нельзя хранить без холодильника. На жаре организм ребенка гораздо более чувствителен к аллергиям, способен абсолютно неожиданно отреагировать на, казалось бы, привычные продукты.

не следует мыть руки малышу из речки, пруда или моря. Вода очень многих водоемов кишит бактериями, в том числе кишечной палочкой. Для мытья рук используйте гигиенически салфетки с антисептической пропиткой. Очень кстати будет и отфильтрованная вода.

БЕСЕДА ЗА СТОЛОМ

Наиболее общее правило – говорить за столом нужно о чем-нибудь спокойном, не следует затрагивать острых тем, предпочтительна остроумная и легкая беседа.

Любой разговор нужно вести так, чтобы не мешать еде. За столом принято говорить на темы, повышающие аппетит. Не стоит затрагивать вопрос о стоимости блюд и напитков.

Шептать что-либо на ухо собеседнику за столом считается невежливым. Беседовать желательно не только со своим

спутником, но и с ближайшими соседями. Если необходимо что-либо сказать другому лицу, сидящему за вашим соседом, то говорите за его спиной. Разговор «через соседа» не должен быть долгим, он может состоять из реплики, шутки, небольшой фразы и то лишь в случае необходимости. Не дотрагивайтесь до

собеседника с целью привлечь его внимание.

Если во время беседы вы хотите чихнуть, постарайтесь сделать это негромко и извиниться перед своим собеседником. Если же чихнул кто-нибудь из присутствующих, оставьте это без внимания, говорить «будьте здоровы» не нужно.

Самое подходящее

время для того, чтобы произнести застольную речь или тост – перерыв или пауза между блюдами, когда сидящие за столом не едят. Речь не должна быть долгой или слишком вычурной. Человек, который хочет взять слово, встает, слегка стучит ножом по своей рюмке для того, чтобы привлечь внимание гостей, и начинает говорить. Застольная речь заканчивается тостом, поэтому перед ее началом можно попросить наполнить рюмки. Продолжать есть или переговариваться со своими соседями в то время, как кто-нибудь говорит речь, невежливо: слушать надо молча.

КАК ПРОИЗНОСИТЬ ТОСТЫ

На различных торжествах принято произносить краткие застольные речи – тосты, во время которых обязательно поднимают бокалы и смотрят на виновника торжества. Чокаясь с кем-то, смотрят только в глаза. Бокал держат за ножку или верхнюю часть. К бокалу того, с кем чокаются, прикасаются верхним краем. Стучать нижним краем своего бокала о бокал другого совершенно недопустимо. При произнесении тоста чокаются со всеми присутствующими. Хотя тянуться к кому-то через весь стол не стоит. В таком случае чокаются только с близлежащими, а тем, которые сидят далеко, слегка кланяются, подняв в их направлении руку с бокалом. Если вам

непрерывно хочется чокнуться с человеком, сидящим в отдалении, то извинитесь перед соседями по столу и идите к нему, держа бокал в руке.

Для провозглашения тоста очень важно выбрать подходящее время. Дело в том, что на официальных приемах, обедах и завтраках тосты произносятся только после подачи десерта, когда гостям налит шампанское.

На неофициальных обедах, а также на других приемах тосты могут произноситься чаще, но, как правило, не чаще, чем через 10–15 минут. И первый тост должен прозвучать не ранее, чем через 15 минут после начала обеда. После провозглашения тоста нет надобности выпивать все вино, налитое в бокал.

Достаточно поднять бокал над столом, поднести ко рту, слегка пригубить или немного отпить.

На обычных семейных торжествах тосты провозглашаются после подачи жаркого. Часто, однако, бывает, что с тоста начинается все празднество.

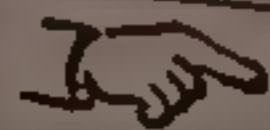
Тот, кто собирается произнести застольную речь, встает, гости прекращают разговоры, бесшумно кладут вилки и ножи на тарелки. Обслуживающие перестают разносить блюда и отходят от стола так, чтобы все видели оратора. Гости не должны переговаривать, двигать посуду. С другой стороны, и тосты не должны быть слишком длинными и скучными. Если на торжество приглашен оркестр, то после провозглашения тоста музыканты исполняют туш. Оратор направляется к виновнику торжества, чтобы чокнуться с ним, а тот делает несколько шагов навстречу. Если ситуация требует того, то виновник произносит несколько прочув-

ствованную речь, состоящую из выражения слов благодарности.

Если тост за младшего по возрасту предлагает старший, то первый обязан сам подойти к оратору, чтобы чокнуться. Также поступает более молодой гость, провозглашающий речь за старшего.

Обычно стоя пьют только один раз, после заглавного тоста.

Произнося тост, мы должны избегать стандартных, традиционных формулировок. Чаще всего, конечно, это правило соблюдается само собой, если тост говорится от души.

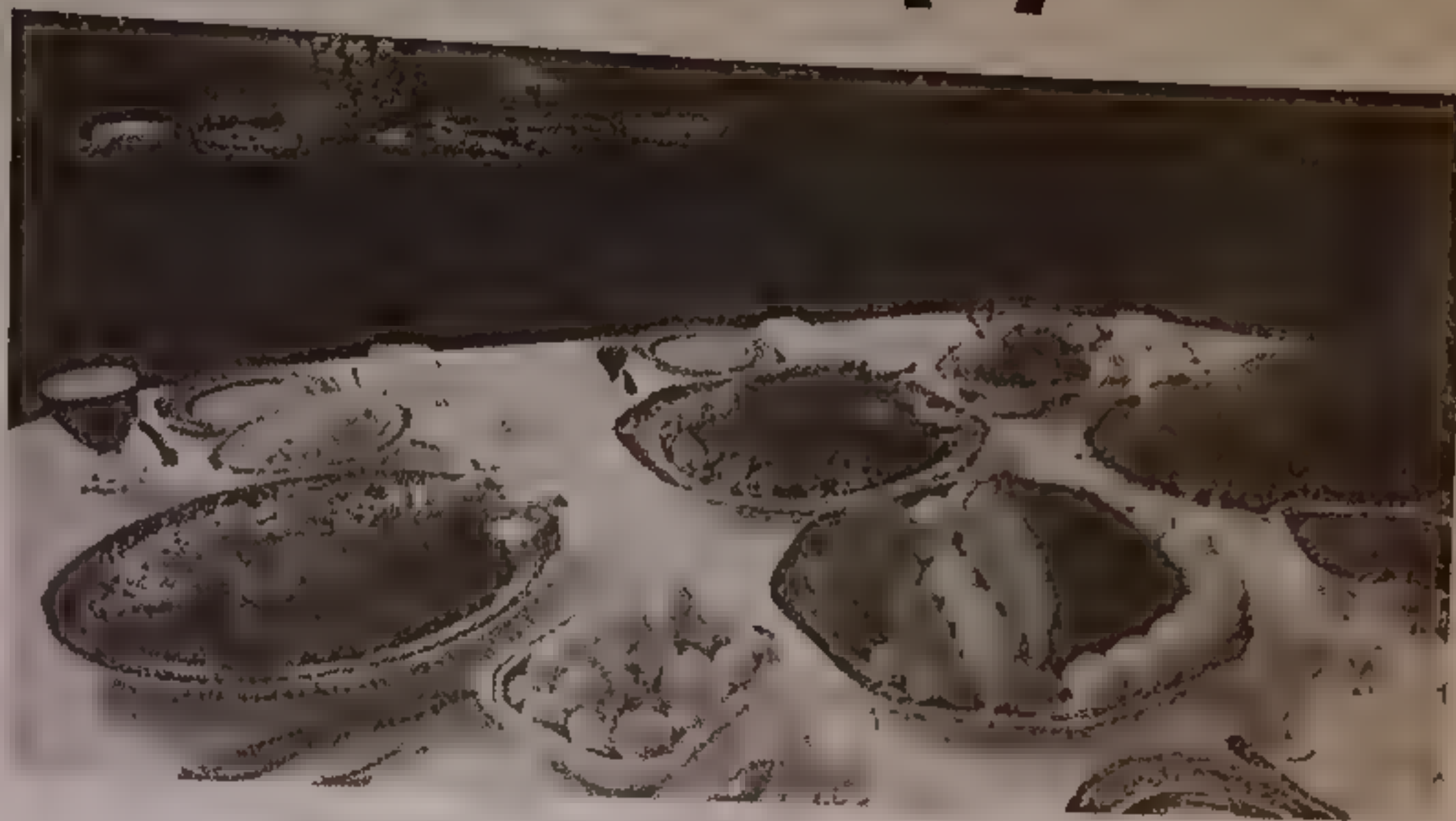


Добрый
совет

Постарайтесь никогда не произносить тосты «во хмелю» – часто в таких случаях мысль, показавшаяся вам оригинальной и остроумной, оборачивается либо глупостью, либо пошлостью.

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Существует ошибочное мнение, что красиво накрывать на стол следует только для гостей. Упрощенные условия приема пищи допустимы во время пикников, путешествий и походов, но их не нужно практиковать в домашних условиях



Для повседневных обедов лучше всего подойдут скатерти пастельных тонов из льна или хлопка. Можно использовать также скатерти из пластика и различные салфетки, достаточно удобные в обращении.

В комплект основных обеденных приборов на одного человека входят: мелкая и глубокая тарелки, десертная тарелка или креманка, ложка, вилка, нож и чайная ложка.

К обеду стол сервируется следующим образом: расставляются мелкие тарелки, на них ставятся десертные тарелки

или креманки и раскладываются столовые приборы. Если вы будете пользоваться только ложкой и вилкой, они кладутся с правой стороны тарелки.

Если вам потребуется ножик, тогда вилка кладется с левой стороны, а нож и ложка – с правой. Нож кладется острием в сторону тарелки, а не в сторону соседа по столу. Чайную ложку или десертную вилку кладут над мелкой тарелкой.

Суп подают либо в глубокой тарелке, либо в специальном суповом горшочке. Суп всегда подают с правой стороны.

Если на ужин подается салат и горячее блюдо, то сначала ставятся мелкие тарелки, а на них – десертные. Если для горячего блюда нужен нож, то вилка кладется с левой стороны, а нож – с правой.

Если же нужна только вилка, а нож необходим только для смазывания хлеба маслом, то оба прибора кладут с правой стороны.

Если вы подаете на десерт компот, в котором есть фрукты с косточками, то креманка ставится на блюдце. Чайную ложку или десертную вилку кладут над тарелкой.

Бумажную салфетку складывают по диагонали

и помещают с левой стороны тарелки рядом с вилкой.

Если кофе или чай подается в кофейнике, чашки с блюдцами расставляются заранее. Если же чай или кофе разливаются в чашки, то они подаются на подносе, вместе со стопкой блюдца. Тогда при подаче на каждое блюдце кладется чайная ложка. Сахар на стол подают в сахарнице с чайной ложкой или специальными щипчиками. В молочнике можно подать молоко или сливки.



Полезная информация

■ Всю стеклянную посуду – стаканы, вазы – можно отмыть без специальных средств. Для этого в теплую воду нужно добавить немного уксуса или крупной соли. Посуда станет чище и прозрачнее.

■ Алюминиевые кастрюли заблестят вновь, если их прокипятить вместе с картофельными очистками, яблочной кожурой, кожурой ревеня или раствором уксуса.

■ Потемневшие эмалированные кастрюли надо прокипятить с любым составом для мытья посуды, а затем промыть горячей водой. Но если два раза в месяц кипятить их с раствором уксуса, они не будут темнеть.

■ Если что-то подгорело в кастрюле, можно налить на дно холодной воды и насыпать соли. Через несколько часов можно легко удалить остатки пищи. Для эмалированных кастрюль подойдет такой способ: залить кастрюлю горячей водой с добавлением ложки соды, оставить постоять, а затем проки-

пятить – остатки пищи прекрасно отойдут.

■ Сковороды можно чистить легко так: слегка подогреть их и протереть солью, а затем пергаментом (в крайнем случае – простой бумагой).

■ Если убежавшее молоко пролилось на горячую плиту, нужно засыпать залитое место солью и накрыть его мокрой бумагой – тогда запах не распространится по всему помещению.

■ Чтобы формочка с водой для льда не примерзла в морозилке холодильника, нужно предварительно натереть ее свечой.



Из истории сервировки

■ Первоначально словом «трапеза» называли небольшой столик на трех ногах. Им пользовались древние греки. Во время пиршества столик приставлялся к ложу и на него ставили еду.

■ Древние римляне тоже ели лежа и даже использовали салфетки. Правда, очень странные: это были мальчики с длинными кудрявыми волосами – именно о них вытирали руки.

КТО ВЫ ЗА СТОЛОМ

1. Как вы привыкли питаться?

а) Завтракаю, но не обедаю, обычно наедаюсь поздно вечером.

б) Полноценно питаюсь в положенное время и ничего никогда не оставляю на тарелке.

в) Могу съесть бутерброд на обед. К концу дня меня одолевает голод и, если есть печенье, я съем несколько штук. Но вечером съедаю полноценный ужин.

г) В течение дня перекусываю, а дома на ужин еще что-нибудь готовлю.

2. Когда на вечеринке подают много всякой закуски, гамбургеров, напитков...

а) Не могу остановиться, пробую все, что есть, но позже съем и горячее блюдо.

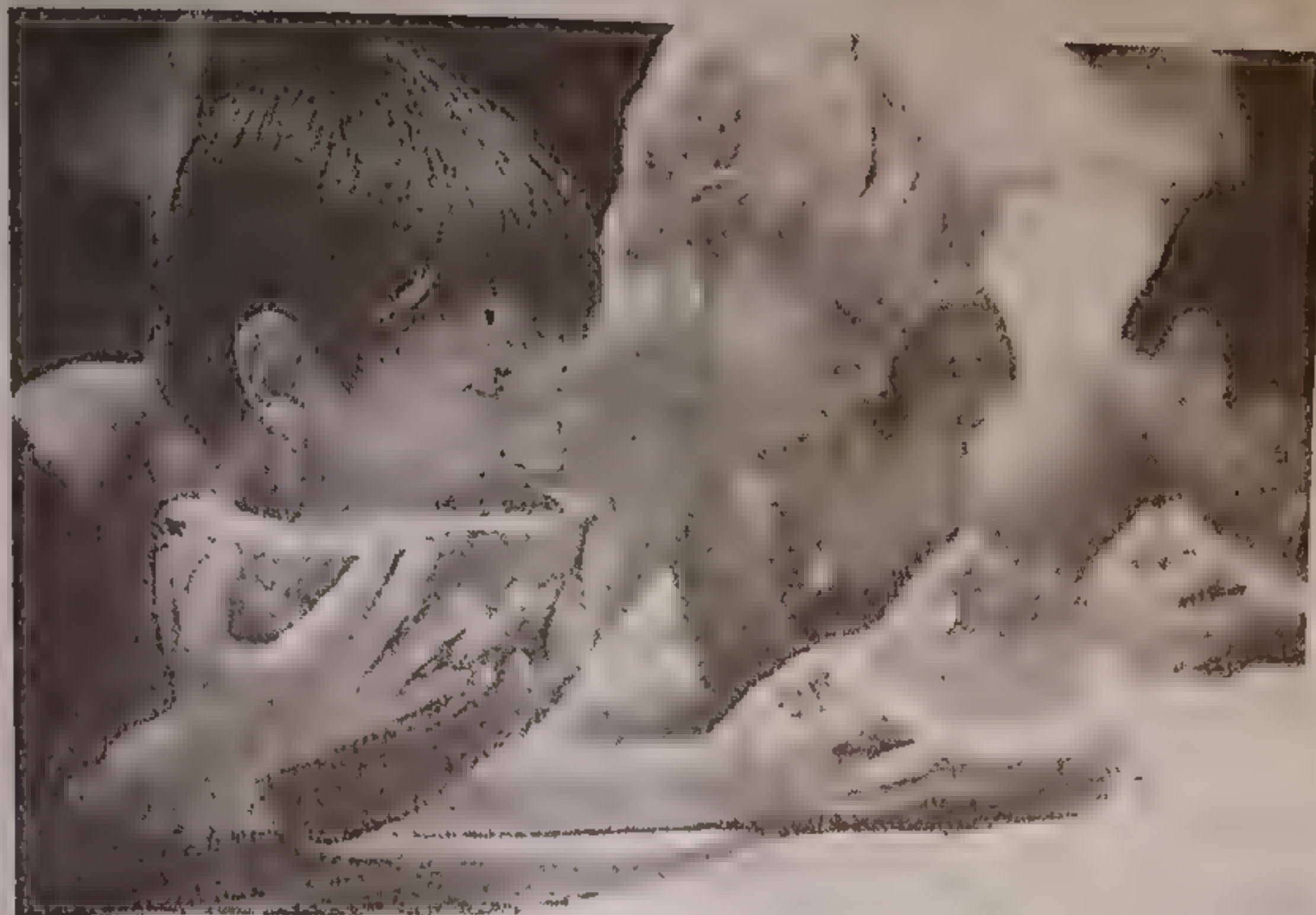
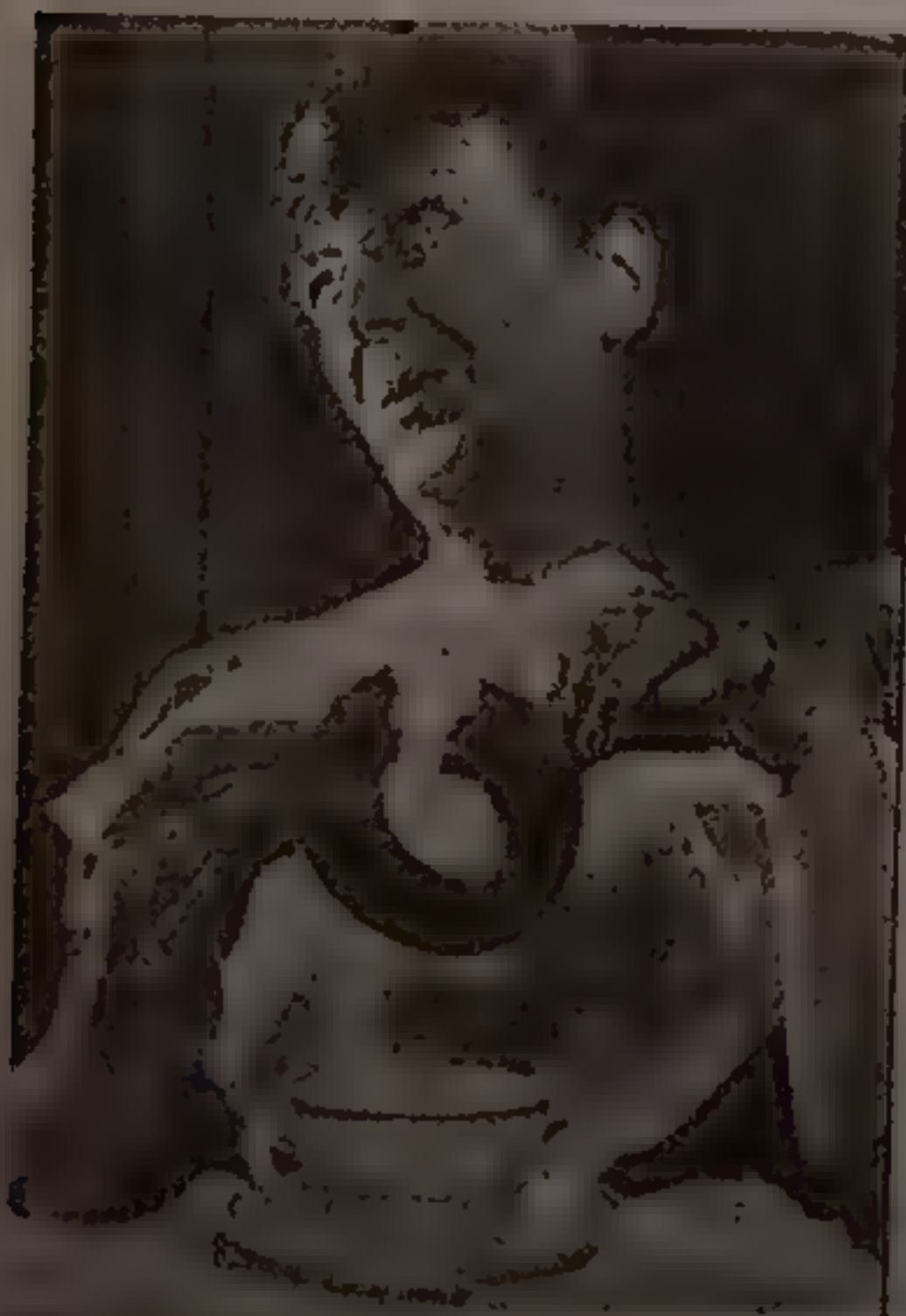
б) Мне нравятся гамбургеры, и я наедаюсь ими.

в) Один раз набираю полную тарелку и съедаю все.

г) За разговорами не обращаю внимания на еду.

3. Вы голодны и начинаете готовить. А пока ужин варится...

а) Ничего не ем, пока не сяду за стол.



б) Пробую то, что варю; насыщаюсь, но все равно ужин съедаю.

в) Пробую то, что готовлю, и уже не ужинаю.

г) Готовлю редко, как правило, из полуфабрикатов...

4. За «шведским столом», где все лопит

мится от еды...

а) Несколько раз наполняю тарелку — не зря же потрачены деньги.

б) Понемногу возьму того-сего.

в) Ем до одурения, в том числе сладкое.

г) С удовольствием ем

ПОДСЧИТАЙТЕ БАЛЛЫ:

1. а. 4; б. 3; в. 1; г. 2.

2. а. 1; б. 2; в. 3; г. 4.

3. а. 3; б. 1; в. 2; г. 4.

4. а. 3; б. 2; в. 4; г. 1.

5. а. 1; б. 2; в. 4; г. 3.

6. а. 1; б. 4; в. 2; г. 3.

ТАК КТО ЖЕ ВЫ ЗА СТОЛОМ?

6–10 баллов — пробующий.

Вы постоянно что-нибудь «перехватываете». Широкое застолье для вас — блаженство. Однако помните: закуски богаты жирами, поэтому следует по возможности избегать их. Каким образом? На вечеринке держите бокал в руке и тогда не будете часто тянуться к бутербродам. Старайтесь не нарушать привычку хотя бы один раз в день нормально питаться. Не «перехватывайте» что-нибудь в

процессе приготовления пищи и не поглощайте весь хлеб в ресторане, пока ждете основное блюдо.

11–15 баллов — «пасущийся».

Вы любите закуски, которые можно брать руками. К сожалению, не можете заставить себя есть нормально хотя бы раз в день. Вероятнее всего вы потребляете слишком много калорий, то есть предпочитаете полуфабрикаты и то, чем можно быстро перекусить, но вся эта пища богата жирами. Выкраивайте время для нормального питания.

16–20 баллов — неуемный

Хорошо, что вы полноценно питаетесь три раза в день, однако не старайтесь съедать все, положенное на тарелку,

лишь столько, чтобы утолить голод.

5. Находясь целый день дома...

а) Заглядываю в холодильник каждый раз, когда прохожу мимо него.

б) Если хочу есть, съедаю кусок хлеба.

в) Не имея желания готовить, ем что-нибудь. Вечером же часто ощущаю чувство голода и перед сном перекусываю.

г) Завтракаю, на обед ем жареную картошку, а на ужин макароны. Не люблю «перехватывать» что-нибудь в течение дня.

6. Во время сеанса в кино...

а) Всегда ем кукурузные хлопья, мороженое или шоколадку. Даже — после ужина.

б) Съедаю огромный пакет кукурузных хлопьев, так как очень хочу есть.

в) Вместо ужина съедаю большой пакет хлопьев.

г) Ничего не ем и вообще категорически против жевания в кинозале.

если вы уже наелись. При самообслуживании не наполняйте тарелку «с верхом», чтобы не пришлось доедать через силу. Не ешьте слишком быстро — прием пищи должен длиться не менее 20 минут.

21–24 балла — едок на бегу

Вы питаетесь нерегулярно; случается, по несколько дней не едите здоровую пищу. Постоянная привычка плотно есть до еды уже поздним вечером, что способствует отложению избыточных калорий в виде жира. Вы предпочитаете быструю еду, которая богата жирами. Вам следует отказаться от привычки есть на бегу и хотя бы раз в день найти время для здорового и сбалансированного питания.

СКАНВОРД

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (ОТВЕТ СМ. НА СТР. 40)

июль 2001 г.

№7(43)

«ОКРОШКА»

39



Топленое сало с хрюшки				Растение с колоском		Любимая каша для Балды					
Предводитель орды		Южный терпкий плод		Хрящ в коленке		Чувство добротного		Сообщение		Рыба с черной икоркой	
						«...», а Архип охрип» (погов.)					
		Отвар из лекарственных трав								Дополнение к основному блюду	
Гусары его поджигают и пьют				Аляска, но не куртка		Почтовый «шоколад»					
Женский поклон в старину		Байка о правоте примет		Сторонник крайностей		Снежная корка				Богиня «с приветом» в Элладе	
						Конфета «Кис-Кис»		Заготовки на шитье			
«Теперь пришел наш ...»		Наступление с «Ура»						Плодородный слой почвы		Соль, попавшая в воду	
				Заготовка для варенья		Чья Троица в «Третьяковке»?		Клюет по зернышку			
Кусочки теста, варенные в бульоне		У древних греков - река Дунай				Выжимка с плодов и ягод		Святая Дева христиан			
				Основы для ма-ринада						Мудрец из еврейских анекдотов	
Джем по-русски		Прозвище длинного языка		Потолочный обелитель		Пишет справа налево		Территория князя Гвидона			
						Овощ с колючками		Небольшой очажок		Лицевая сторона одежды	
Знатоки трех поросят		Мелочный донос		Продуктовая норма				Фасолевое блюдо грузин			
				Что липнет к телу в бане?		Всякая всячина вперемешку				Внезапная проверка	
Стиральный порошок не из дорогих		Сельские звери				Дерущий три шкуры		«Что за ...! Все так чисто и красиво»			
				Личная шпионка Ришелье							
Полусуп-полуха						Верх платья					
				Пшеница, разваренная с медом							
Вереница телег		Присыпка детской попки				Место для карточных ставок					



Отвоты на сканворд, опубликованный в номере № 5 (41):

По горизонтали: Крекер. Пасьянс. Дело. Соус. Агар. Уха. Колядки. Икарус. Дичок. Умора. Арабеска. Начало. Оноре. Остап. Итака. Поиск. Фата. Алена. Ужин. Такси. Трен. Сало. Краля. Запас. Дамка. Лечо. Нетто. Сметка. Слайд. Низ. Ткань. Лиса. Молоко. Ассам. Тон.

По вертикали: Фигус. Снег. Сор. Кус. Смех. Радио. Даная. Латук. Ушко. Клубок. Рдест. Синап. Дачница. Чулок. Омон. Раритет. Канapé. Карета. Есаул. Камин. Фиал. Жена. Надя. Киса. Рюмка. Анка. Казинет. Ассоль. Одесса. Личико. Пятка. Атлас. Кайма. Енот. Озон. Дом.

Отвоты на сканворд, опубликованный в номере № 6 (42):

По горизонтали: Хмели. Думка. Томат. Ива. Рог. Риск. Команда. Закром. Поднос. Мазепа. Сара. Оклад. Алла. Дышло. Гусь. Мирó. Вербá. Амбар. Хлеб. Пиала. Скарб. Бастурма. Рок. Гурия. Нота. Смак. Сонет. Мода. Холл. Олово. Арарат. Кавун. Рама. Бант. Опара. Гранат.

По вертикали: Фтор. Амагер. Баба. Мадам. Лиман. Твикс. Вокзал. Аякс. Диор. Помада. Сады. Рагу. Мазь. Идеал. Пломбир. Декор. Гоми. Слалом. Квас. Рапа. Шалот. Бар. Рак. Барби. Баян. Уланова. Урожай. Оска. Товар. Мустанг. Тамара. Коран. Батат. Лото. Дама.

Отвоты на сканворд, опубликованный в номере № 7 (43):

По горизонтали: Полба. Хурма. Весть. Декокт. Пунш. Сургуч. Реверанс. Ата. Ирис. Крой. Черед. Атака. Курица. Клецки. Истр. Мария. Уксус. Помело. Араб. Остров. Верх. Волк. Паек. Лобно. Лист. Рейд. Дося. Рвач. Миледи. Кулеш. Лиф. Сочево. Обоз. Тальк. Кон.

По вертикали: Лярд. Злак. Хан. Мениск. Вкус. Осетр. Баттутó. Осип. Стручок. Гарнир. Чайная. Штат. Поверье. Радикал. Наст. Гумус. Раствор. Цикорий. Сироп. Рублев. Сок. Ребе. Вход. Повидло. Мел. Артишок. Камелек. Кляуза. Смесь. Скот. Диво. Сифон.



Рис. Игоря Кийко

Чай на солнцепеке

Чай содержит полифенолы, которые блокируют рост раковых клеток кожи. Экспериментально доказано, что полифенолы снижают уровень фермента JNK-2, количество которого резко возрастает после воздействия на кожу ультрафиолета. Исследователи из Университета Миннесоты разработали крем на основе зеленого чая, который, по их мнению, является надежным средством профилактики рака кожи. Впрочем, аналогичным эффектом будут обладать и выпиваемые ежедневно, особенно в летнюю жару, 10 чашек чая.

Тост

Муж говорит жене:

– Я пригласил на ужин своих компаньонов. Приготовь что-нибудь.
– Хорошо, дорогой, – отвечает жена, – только как приготовить? Чтобы они к нам еще раз пришли или чтобы ... больше не приходили?

Предлагаю выпить за хозяйина и хозяйку! За хозяйина, потому что он дал жене хорошую установку! За хозяйку, потому что она ее мастерски осуществила!



Поговорки по поводу

■ Голодное брюхо к ученью глухо.
■ Ешь в полсыта, пей в полпьяна – проживешь век до полна.
■ Всякому нужен и обед и ужин.
■ Голод и волка из лесу гонит.
■ Без ужина подушка под головой вертится.

■ Брюхо не мешок – в запас не наешься.
■ Голодная ворона камень клюет.
■ Кашу маслом не испортишь.
■ Хлебушко калачу дедушка.
■ Больному помогает врач, а голодному – калачь.
■ Голодному Федоту любые щи в охоту.
■ Без соли стол кривой.

ОКРОШКА

журнал
о здоровой
и вкусной пище
для всей семьи

И. О. главного редактора
Алла МАЛАХОВА

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»
Издатель

ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
Москва, Кутузовский
просп. Д. 36, корп. 1, стр. 1
Адрес редакции:
127474 Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реализация и реклама:
nikolas@province.ru,
oreshin@province.ru
Тираж 76 625
Цена свободная

Зарегистрирован
Министерством
Российской Федерации
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер ПИ
№77-17827

При перепечатке уведомление
и ссылка на журнал обязательны.
«Незаказанные материалы не возвращаются», публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера использованы интернет-ресурсы.

За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашего журнала, проконсультируйтесь у врача.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания
и интересные рецепты для
печати вы можете передать
нашим собственным
корреспондентам:

Владимир – Аннета Татарникова
(0922) 32-22-78
Вологда – Игорь Кузнецов
(8172) 25-22-52
Иваново – Ирина Сурина
(0932) 37-25-20
Калининград – Светлана Васильева
(0112) 35-99-69
Кострома – Марина Чечушкина
(0942) 55-96-61
Липецк – Елена Добрякова
(0742) 22-75-58
Нижний Новгород –
Светлана Суворова (8312) 19-34-28
Омск – Ольга Руденко
(3812) 23-24-01
Оренбург – Анастасия Ковтонюк
(3532) 98-51-26
Ростов-на-Дону –
Ирина Варламова (8632) 44-18-30
Саратов – Владимир Акишин
(8452) 27-80-10
Ставрополь – Елена Назаренко
(8652) 56-44-73
Тюмень – Светлана Анущенко
(3452) 75-16-09
Челябинск – Наталья Беляева
(3512) 78-02-71

Журнал отпечатан в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 1424
Подписано в печать: 11. 05. 2004

4-50

журнал

о здоровой и вкусной пище для всей семьи

ОКРОШКА

август №8 (44)

В БИБЛИОТЕКУ ХОЗЯЮШКИ



8 Окрошка постная из разности	10 Суп девичий	16 Вербная каша
6 Салат с блинкой	14 Гусь запеченный с яблоками	23 Торт «Жюдик»

Домашняя окрошка-самобранка— 37

Черника улучшает зрение— 29



Популярная певица Лариса ДОЛИНА,

утверждающая, что «важнее всего погода в доме»,
раскрывает фирменный рецепт, как питаться,
чтобы всегда быть в форме

Жевать — и не толстеть

коротко

Популярным ныне жевательным резинкам без сахара сладковатый вкус придают заменители сахара: гидрогенизированный глюкозный сироп, ксилит, сорбит и аспартам.

Они не вызывают увеличения уровня сахара в крови и могут применяться в питании больных диабетом.

Аспартам — синтетическое безвредное вещество, близкое к естественным компонентам пищи. Оно имеет почти

такой же вкус, как сахар, но слаще его в 200 раз.

Ксилит — природное соединение, содержащееся во многих овощах и фруктах. Он сладок, как сахар, и не токсичен. Предотвращает развитие кариеса, мешая бактериям прикрепляться к зубной эмали.

Сорбит — также природное безопасное соединение, встречающееся в ягодах рябины, яблоках, грушах, сливах, терне.

Гидрогенизированный сироп глюкозы получают из пищевого сырья, например, крахмала. Он содержит глюкозу, но в небольших количествах: в жевательной резинке ее около 5%.

■ **Фуку** — рыба, являющаяся экзотической особенностью японской кулинарии. Ежегодно в Японии регистрируется до 30 случаев отравления ею, 60% отравлений приводит к летальному исходу. Фуку (ее еще называют иглобрюхом) содержит в себе яд тетродотоксин. Он в 25 раз опаснее, чем кураре, в 275 раз сильнее цианистых препаратов.

■ **Американские исследователи** выяснили, что большинство людей неправильно пьют кофе. Для большей работоспособности в течение всего дня кофе следует постоянно прихлебывать. Те, кто пьют с утра несколько чашек кофе, не достигают того же эффекта, поскольку с течением времени уровень кофеина в мозгу снижается, и человек начинает испытывать сонливость.

■ **Сорт цветной капусты** необычного — оранжевого — оттенка завоевывает рынок США. Овощ отличается от обычной цветной капусты и тем, что содержит почти в 25 раз больше витамина «А». Дикий капустный мутант был найден в болоте к северу от Торонто в 1970 году.

■ В Белоруссии разработан оригинальный рецепт изготовления прохладительного напитка на основе концентрата картофельного сока. По цвету он напоминает хлебный квас, хорошо освежает, обладает целебными свойствами.

■ **Специалисты из Северной Кореи** советуют употреблять водку, настоянную на сосновой хвое, утверждая, что она полезна для профилактики и лечения рака, а также помогает при тромбозах, сахарном диабете, хроническом энтерите, ревматизме, высоком давлении и церебральном тромбозе. Ею можно даже отсрочить старость.

Как «переварить» советы по правильному питанию

Насколько истинны весьма противоречивые мнения специалистов по питанию?

Например, популярное блюдо карри (тушенное в масле мясо или овощи) получило высокие отзывы ученых за способность бороться с болезнью Альцгеймера и другими формами нейродегенеративных заболеваний. Однако угрозу заболевания раком несет масло, в котором гото-

вится большая часть карри. Но, как считают голландские исследователи, молочные жиры, содержащиеся в масле, могут предотвращать развитие астмы у детей.

Установлено, что алкоголь снижает уровень холестерина, предотвращает развитие рака и полезно влияет на деятельность

сердца. Несмотря на предупреждения о вреде пьянства, большой процент запутавшихся в советах потребителей пьют спиртное с целью «улучшить состояние здоровья».

Ученые недавно открыли, что красная рыба содержит опасно высокий уровень токсинов. Их оппоненты утверждают, что жирная рыба способна предотвращать инсульты, инфаркты, астму, старческое слабоумие, рак простаты и даже преждевременные роды.

Йогурт — живой и мертвый

В закваске настоящего йогурта живут два вида микроорганизмов: болгарская палочка и термофильный стрептококк.

Болгарская палочка — бактерия, подавляющая гнилостную микрофлору кишечника. Термофильный стрептококк придает йогурту особенный аромат: без него получалась бы простокваша.

Йогуртовый напиток отличается от йогурта тем, что содержит очень мало живых бактерий и поэтому не обладает целебными свойствами, но зато хранится гораздо дольше. Чтобы получить такой напиток, в йогурт добавляют стабилизатор (пектин, желатин, крахмал), позволяющий ему выдерживать нагревание, а затем пастеризуют. Кстати, все российские йогурты не пастеризуются, и в них полезные бактерии остаются живыми.



ФИРМЕННОЕ БЛЮДО ОКРОШКА

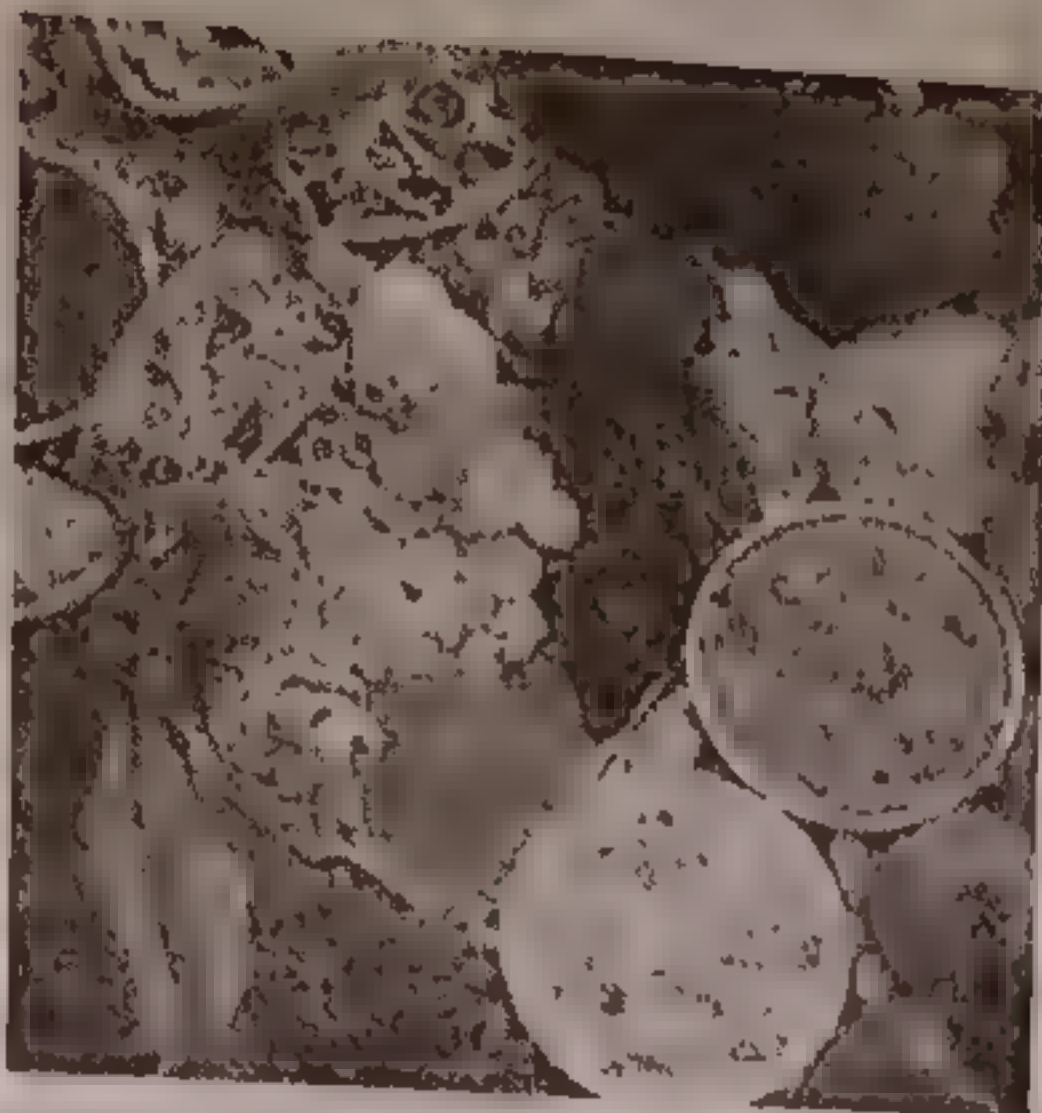
август 2004 г. №8(44)

«ОКРОШКА»

3

Грибная

Грибы перебрать, промыть, сварить на слабом огне, охладить и мелко порубить. Вареный картофель нарезать мелкими ломтиками. Лук мелко порубить, смешать с грибами, посолить, залить квасом.



По-вятски

Натрите редьку или редиску. Нарежьте холодный отварной картофель. Смешайте редьку (редиску) с картофелем, смесь посолите, оставьте на 40-50 мин. Добавьте холодный квас, нарезанный огурец, тертый хрен (по вкусу), зелень.

Рыбная по-уральски

500 г рыбы, 2-3 картофелины, 1 свежий огурец, 5-6 редисок, по пучку укропа и петрушки, зеленый лук, 3 ст. огуречного рассола, 3 ст. простокваши, 1 ст. сметаны, масло, мука.

Рыба должна быть не мелкая. Порезать ее на куски, посолить, обвалить в муке и обжарить на масле, затем остудить. Вареный картофель и свежий огурец нарезать небольшими кубиками, зеленый лук мелко нашинковать, редис натереть на крупной терке, зелень порубить. Процедить огуречный рассол и разбавить 1:1 хорошо взбитой простоквашей (можно вместо нее использовать охлажденную кипяченую воду). Добавить по вкусу сахар, залить подготовленные овощи, размешать. В тарелку положить

рыбу, сметану и влить остальные ингредиенты.

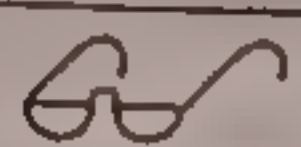
Валентина Исакова,
Оренбург

Постная из «разности»

Мелко нарезать очищенные свежие или соленые огурцы, маринованные или соленые грибы, свежие и моченые яблоки. Можно добавить моченый виноград, маринованные вишни и сливы (строгих пропорций нет). Отдельно сварить и остудить, затем нарезать кубиками картофель, свеклу и зеленую фасоль – должна наполниться глубокая тарелка. Ингредиенты сложить в кастрюлю или супницу. Непосредственно перед подачей 0,5 ч.л. готовой горчицы смешать с 1 ч.л. соли, затем постепенно, по капле, влить 1 ст. л. растительного масла. Размешать, пока не получится густой соус. Им заправить «разности», влить около 2 л хлебного кваса (можно кваса и кислых щей) в соотношении 2:1. Добавить по вкусу соли, перца, зеленого лука, петрушки, укропа, размешать и положить несколько кубиков пищевого льда.

Наталья ЕФИМЕНКО,
Мариинск
Кемеровской обл.

Продолжается конкурс «Лучшая окрошка», который завершится 30 сентября. Призы 1500, 1000 и 500 рублей ожидают победителей. Присылайте свои фирменные рецепты в адрес редакции (указан на последней странице обложки журнала). Удачи!



Старинный
рецепт

слить в бочку и поставить на лед.

Качество окрошки во многом определяется вкусом используемого кваса (если блюдо готовят на нем). Предлагаем читателям журнала старинные рецепты окрошечных квасов.

Хлебный

1 четверик (26,4 л) ячменного мелкого солода, 1/2 четверика ржаного солода (солод – зерно, пущенное в рост), по 15 фунтов (1 фунт = 409 г) ржаной и пшеничной муки, 1/4 фунта сухих дрожжей, 1/4 фунта мяты.

Ингредиенты в кадке заварить кипятком настолько жидко, чтобы веселка (лопатка для помешивания) могла легко ходить. Переложить в чан, разбавить водой до желаемой густоты кваса и дать остыть. Когда жидкость будет чуть теплой, положить дрожжи, разведенные предварительно в этом же квасе, и мяту, сваренную отдельно в воде. Прикрыть крышкой и оставить в покое, пока покажется пена. Чаще мешать, не давая перекипеть. Затем

Бутылочный

15 фунтов ржаного солода, 11 фунтов ржаной муки, 12 золотников (золотник – 1/10 фунта) сухих дрожжей, 1-2 фунта сахара, изюм.

Замесить ржаной солод и 10 фунтов ржаной муки на холодной воде не очень густо и поставить в печь на сутки. Выложить в кадку, развести холодной водой до желаемой густоты и дать стоять 6 часов. Переложить в бочонок и заквасить закваской. Для ее приготовления дрожжи и фунт ржаной муки размешивают в воде и заливают в бочонок. Когда опара поднимется, прибавим 1-2 фунта сахарного песка и размешаем. Когда квас закиснет и отстоится, разлить в бутылки, туда же добавить по 1-2 изюминки и хорошо закупорить. Поставить на холод (в погреб). По желанию можно прибавить мяту, предварительно разведенную в воде.

Объемы выхода кваса можно уменьшать, но обязательно соблюдать пропорции всех составляющих.

Гарри БЛАЕР,
Владимир

ФРУКТОВОЕ РАЗДОЛЬЕ



19 августа в православных храмах остро и терпко веет ароматом свежих яблок. Прихожане несут в церкви для освящения только что собранные плоды. Яблочный спас — это народное название праздника, пришедшее из эпохи язычества. По православным же церковным канонам он называется Преображение Господне. Первоначально в православии освящали виноград, но в России, учитывая климатические особенности, святой водой окропляют яблоки.



Старинный рецепт

Яблочная шарлотка

На 12 порций:

275 г муки, 125 г сахарного песка, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 щепотка соли, 125 г сливочного масла, 7 яиц, 1 кг яблок, 4 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. апельсинового ликера.

200 г муки перемешать с 50 г сахара, 1/2 ч. л. разрыхлителя и солью. Добавить нарезанное кубиками сливочное масло и 1 яйцо. Быстро вымесить с помощью миксера до крошкообразной консистенции. Затем тесто вымесить руками. Придать форму шара, завернуть в пищевую пленку и на 30 мин. положить в холодильник. Затем тесто раскатать между двумя слоями пищевой пленки, выложить в

смазанную жиром разъемную форму (диаметром 26 см), вылепить бортик высотой примерно 4 см. Тесто наколоть в нескольких местах вилкой и поставить в холодильник. Нагреть духовку до 180°C. Яблоки очистить от кожуры, разрезать на восьмушки и удалить семена. Перемешать с лимонным соком и половиной порции ликера. У оставшихся яиц отделить белки от желтков. Желтки взбить с 2 ст. л. теплой воды. Добавить 75 г муки, 1/2 ч. л. разрыхлителя и 2 ст. л. ликера. Белки взбить в густую пену, струйкой всыпать 75 г сахарного песка и взбивать еще около 4 мин. Взбитые белки перемешать с желтковой массой. Половину яичной массы выложить на тесто в форме. Сверху разложить яблоки и залить остатками яичной массы. Печь шарлотку в течение 50 мин., затем остудить.

СОУС
яблочный

- 1 л воды
- 200–300 г яблок
- Щепотка ванилина
- Сахар
- 1 ст. л. крахмала

Снять с яблок кожицу, удалить сердцевину. Нарезать яблоки, опустить в 0,5 л кипятка, добавить сахар и посуду закрыть крышкой. Кожицу и сердцевину залить холодной водой, вскипятить (дать покипеть) и слить жидкость. Слитую жидкость добавить к яблокам, до-

вести до кипения, влить разведенный холодной водой крахмал, ванилин, проварить смесь и снять с огня. Яблоки постараться не разваривать. Если в соус добавить красный сок (земляничный, клубничный, смородиновый, клюквенный, барбарисовый), то он приобретет более «товарный» вид. Соус будет острее, если вместо ванилина к остальным ингредиентам прибавить гвоздику или корочку корицы.

КАПУСТА
краснокочанная
с яблоками

- 300 г капусты
- 1 яблоко
- Соль
- Зубчик чеснока
- 1 ст. л. растительного масла (сметаны, майонеза)

Капусту натереть с гружкой на терке, посы-

пать небольшим количеством соли, потолочь в миске деревянной толкушкой, добавить натертый чеснок и натертое стружкой яблоко. Заправить салат растительным маслом, сметаной или майонезом.

Яблочки
в «кармашках»

8 яблок, сахар, молотая корица, изюм, 1 яйцо, слоеное или дрожжевое тесто, орехи.

Яблоки очистить от кожуры и вырезать семенные гнезда. Промытый изюм обсушить в салфетке, смешать с сахаром, корицей, орехами и этой смесью наполнить углубления в

яблоках. Раскатанное тесто нарезать квадратами такой величины, чтобы, подняв края квадрата, в него можно было завернуть яблоко. Края квадратов смазать яйцом и защипнуть их над завернутыми яблоками. Поместить на смазанный жиром противень, смазать взбитым яйцом и выпечь в духовке. Готовые изделия посыпать сахарной пудрой.

ПОСТИМСЯ И ВКУШАЕМ МЕД

С 14 по 27 августа православные верующие соблюдают Успенский пост. Он — подготовка души и тела, очищение и сосредоточение перед важным христианским праздником — Успением Пресвятой Богородицы 28 августа по новому стилю.

14 августа, в первый день Успенского поста, празднуется Происхождение Честных Древ Животворящего Креста Господня.

В Русской Церкви это празднество соединилось с воспоминанием о крещении Руси 1 августа 988 года. Вместе с освящением воды совершается освящение меда (поэтому этот праздник и называется в народе «Первый медовый Спас», «Спас на воде», «Мокрый Спас»). С этого дня благословляется вкушение нового медового сбора.



От редакции.

Предлагаем рецепты блюд, которые можно приготовить в Успенский пост.

Салаты морковный с яблоками

Натереть на крупной терке три моркови, два яблока нарезать тонкой соломкой. Замоченный в кипяченой воде изюм смешать с яблоками и морковью. Салат заправить медом, разведенным с водой, сверху украсить мелко порубленной морковкой и яблоком.

морковный с грецкими орехами и медом

2 моркови, 2 ст. л. толченых ядер грецких орехов, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. лимонного сока.

На мелкой терке натереть морковь, смешать ее с толчеными орехами и медом, добавить сироп шиповника, лимонный сок все хорошо перемешать.

Из тыквы, дыни и яблок

Натереть на крупной терке тыкву (примерно полкилограмма), два крупных яблока и дыню. Салат заправить половиной стакана разведенного водой меда.

Супы

Фасолевый

200 г фасоли, 2 морковки, 2 луковицы, 4 сладких перца, 1 ст. л. томатной пасты, головка чеснока, пучок укропа, соль, уксус или лимонный сок.

Замоченную на ночь в холодной воде фасоль отварить в полутора литрах воды, добавить очищенный от семян и плодоножки нарезанный перец, мелко нарезанные лук и морковь и продолжать варить до готовности овощей. За 10 мин. до окончания варки добавить томатную пасту и мелко рубленный укроп. За 3 мин. до конца варки добавить толченый чеснок. Перед подачей на стол заправить суп по вкусу лимонным соком или уксусом.

Из свежих грибов

Два десятка свежих грибов очистить, отварить в двух литрах воды, добавив головку лука, соль, перец, морковь. Когда грибы будут почти готовы, положить пять мелко нарезанных картофеля, приправить суп мукой. В конце варки посыпать суп нарубленной зеленью, положить лавровый лист.

Постный борщ

Замоченный чернослив проварите, удалите косточки, нарежьте. В кипящий отвар с грибами и картофелем положите шинкованную свежую капусту, варите 10–15 мин. Пока варится капуста, нарежьте соломкой свеклу и морковь, тонко нашинкуйте репчатый лук, слегка обжарьте в растительном масле (без изменения цвета), добавьте томат или очищенные помидоры, прогрейте 5–10 мин. Все это добавьте в отвар. Свежие грибы нарежьте ломтиками, обжарьте в растительном масле. Добавьте обжаренные

грибы, морковь, коренья, чернослив, доведите до готовности, заправив по вкусу уксусом, солью, сахаром.

Щи валаамские

На 1 кг капусты: 2 небольшие луковицы, крупный лавровый лист, корень корневой или 3–4 стебля листовой петрушки, 8–10 горошин черного перца, 400–500 г грибов, 1 ст. л. муки, свежей зелени по вкусу.

Капусту, резаный репчатый лук, лавровый лист, петрушку, перец горошком тушите при добавлении воды. Отдельно отварите мелко шинкованные свежие грибы. Выньте грибы из бульона, слегка поджарьте. Когда капуста упарится, делается мягкой, но с хрустом, подсыпьте поджаренной до розовато-светло-коричневого цвета муки. В бульон от грибов добавьте все компоненты, свежую зелень. Прогревайте щи на небольшом огне, не доводя до кипения, чтобы они пропитались грибным и капустным духом.

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ТРАВ

ВЕСЕЛЫЙ
ОГУРЕЧИК

- 1 ст. кефира
- 2,5 ст. воды
- 2 небольших свежих огурца
- Зубчик чеснока
- Растительное масло
- Соль
- Укроп

Кефир взбиваете с кипяченой водой. В эту смесь кладете очищен-

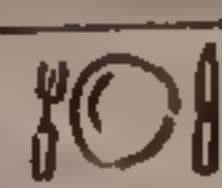
ные от шкурки, нарезанные на мелкие кубики огурцы, растертый чеснок, добавляете несколько капель растительного масла, соль по вкусу и мелко нарезанный укроп. Ставите на некоторое время в холодильник, а потом перекладываете в салатницу и сверху посыпаете мелко истолченными грецкими орехами.

С ГРЕНКАМИ
И ЗЕЛЕНЬЮ

- 1 кочан салата
- 2 помидора
- 1 пучок редиса
- 100 мл сливок
- Сок 1 апельсина и 1 лимона
- 3-4 ст. л. уксуса
- 1 луковица
- Соль, перец, 1 щепотка сахара
- 4 ломтика хлеба для тостов
- 1 зубчик чеснока
- 4 ст. л. сливочного масла
- 5 ст. л. рубленой смешанной зелени

Салат вымыть, обсушить и нарезать. Помидоры и редис вымыть,

почистить и нарезать ломтиками. Перемешать все в миске. Перемешать сливки с лимонным и апельсиновым соками, с уксусом. Лук очистить, мелко порубить и перемешать с соусом. Приправить солью, перцем и сахаром. Нарезать кубиками хлеб для тостов. Чеснок очистить, размять и перемешать с солью. Разогреть сливочное масло и поджарить в нем хлеб и чеснок до золотистого цвета. Затем перемешать с рубленой зеленью. Разложить салат по тарелкам. Полить соусом и посыпать гренками.

Экзотический
рецепт

С БЛИТВОЙ

1 пучок листьев блитвы (листовой овощ из Далмации), 2-3 средних картофелины, 1 ч. л. уксуса, 2 ч. л. оливкового масла, несколько веточек петрушки, лимонный сок, долька чеснока, специи.

Листья блитвы темно-зеленого цвета обдать кипятком. Сварить картофель, порезать кубиками и смешать с мелко нарезанной блитвой. Заправить уксусом и оливковым маслом, посолить, выдавить в салат дольку чеснока, добавить сок лимона, специи, украсить петрушкой.

Старинный
рецептИз репы
с медом и
клюквой

200г репы, 1/2 ст. клюквы, мед по вкусу, 1 ст. л. сметаны, укроп.

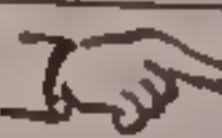
Репу промыть, очистить, натереть на крупной терке и смешать с размятой клюквой. Затем добавить мед, заправить сметаной, посыпать укропом и подать к столу. Очень полезно тем, кто страдает водянкой, отеками, пиелонефритом.

Рецепт
от читателяИз свекольных
листьев

Отделить от черешков свекольные листья, промыть, обсушить и нарезать соломкой. Черешки порубить, варить 2-3 мин. и охла-

дить. Листья посолить, слегка помять и дать постоять в прохладном месте 15-20 мин. Затем смешать с черешками, посыпать мелко нарубленным репчатым луком и полить смесью майонеза и растительного масла.

Ольга АНДРИАНОВА,
Брянск

Добрый
совет

■ Для салатов непригодны вялые, порченные, низкого качества овощи. Отбирайте здоровые и сочные, с характерными признаками (морковь – яркая, румяная; свекла – ярко-красная, небольшая и плоская; брюква и репа – ярко-желтая, небольшая, с гладкой кожурой и т.п.).

■ Если у собравшихся за столом разные вкусы, салат можно подать без приправ, а отдельно к нему – различные со-

усы. Для заправки можно использовать кислую сметану, майонез, взбитые сливки, растительное масло, лимонный или любой кислый сок, уксус, томат-пюре, кефир, маринад. Без соли и сахара можно использовать тертый хрен, чеснок, измельченную зелень, экстракт сушеных грибов.

■ Для размешивания небольших порций салата удобно использовать две вилки или вилку и ложку. Приготовленный салат кладут горкой.

КУРИНЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ, АНАНАСОМ И ОГУРЦАМИ

- 1 отварная курица
- 2 огурца
- 250 г ананаса
- 100 г чернослива
- 1 средняя луковица
- 250 г майонеза
- Зелень

Куриную тушку (без кожицы), огурцы, ананас (можно из компота) нарезать кубиками. Чернослив предварительно вымо-

чить и мелко нарезать. Лук режем кольцами, ошпариваем и остужаем. Ингредиенты выкладываем в глубокую салатницу в таком порядке: курица – огурцы – ананас – чернослив. Аккуратно перемешиваем, сверху выкладываем кольцами лук. Заливаем майонезом, слегка посыпаем зеленью.

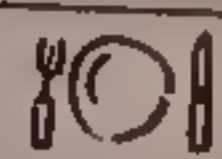
Светлана Русс,
Омск



ИЗ РЕДИСА С ПЕЧЕНЬЮ

- 300 г говяжьей печени
- 200 г редиса
- 200 г сладкого красного перца
- Майонез
- Зелень
- Масло растительное
- Перец молотый
- Соль

Печень обрабатывают, нарезают кубиками и обжаривают в масле. Охлаждают. Соединяют печень с редисом, нарезанным кружочками, добавляют соль, молотый перец, нарезанный кольцами сладкий перец и майонез, перемешивают. Оформляют салат зеленью.



Экзотический
рецепт

Из осьминога (Хорватия)

1 килограммовый осьминог, 50 мл винного уксуса, 100 мл оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 2 небольшие луковицы, соль, перец, вегет (специи) по вкусу.

Осьминога вымыть, щупальца очистить от песка и положить в холодную несоленую воду. Варить, пока мясо не

станет мягким. Воду слить, оставив небольшое количество. Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, положить мелко нарезанный лук, полить оливковым маслом. В отдельную кастрюлю вылить оставшуюся после варки воду, добавить уксус и немного вегет. Быстро прокипятить, положить мелко нарезанный чеснок, поперчить. Залить заправленное луком и оливковым маслом мясо и хорошо перемешать. Подавать охлажденным.



Вопрос – ответ

«Опубликуйте, пожалуйста, рецепт настоящего салата «оливье». А то мы с подругами постоянно спорим, что туда класть: курицу, мясо или колбасу.

Надежда КУЦЕНКО,
Ипатовский район,
Ставропольский край»

Уважаемая Надежда, рецептом истинного «оливье» образца 1904 года от самого господина Оливье, знаменитого французского повара, в майском (№ 5) номере «Окрошки» поделилась Наталья ПАНФИЛОВА из Оренбурга.

Предлагаем рецепт псевдо-«оливье»: в Хорватии и вообще на Балканах его называют «руско».

На 6-7 порций: мясо 1 куриной грудки или 300 г вареной говядины, 500 г картофеля,

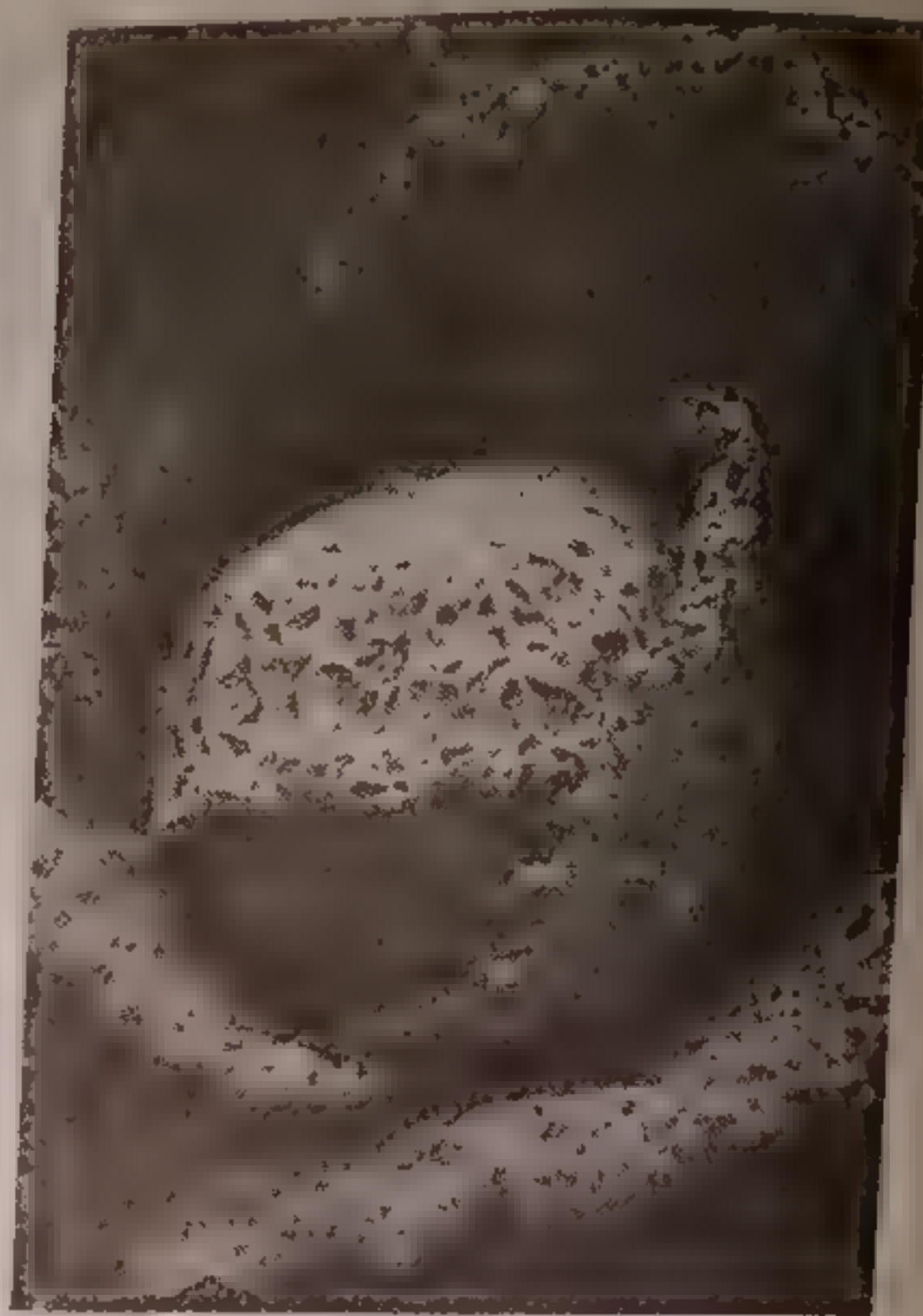
сваренного «в мундире», 2 средних соленых огурца, 1 ст. консервированного зеленого горошка, 1 средняя луковица, мелко порезанная, 1 банка майонеза, 2 яйца, сваренных вкрутую, 6 крупных черных оливок, 8 веточек петрушки

Порезать отварную курицу, картофель и очищенные от кожуры огурцы на маленькие кубики. Аккуратно перемешать мясо, картофель, огурцы, зеленый горошек и мелко порезанный лук. Добавить майонез и соль по вкусу и перемешать, не подавив овощи. Охлаждать перед тем, как подавать на стол.

Можно добавлять вареную морковь, колбасу (вареную или копченую), свежие огурцы, яблоко, маслины, укроп. Заправляем солью, сахаром, майонезом, можно добавить горчицу, хрен. Это дает огромное количество вариантов с ощутимыми вариациями во вкусе.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОВОЩАХ

КАПУСТА



стве жидкости или на пару, а бульон использовать для приготовления супов и соусов.

БРЮССЕЛЬСКАЯ

В пищу употребляются кочанчики, образованные из мелких нежных листьев. С XV века ее включали в меню бельгийской знати. Она содержит большое количество витаминов: С, В₂, РР, каротин, минеральные соли, белки. На нее рекомендуется налегать страдающим отеками, склонным к ожирению, с повышенным кровяным давлением и малокровным людям.



Полезная информация

«Сто одежек – и все без застежек», – с детства знакомая всем россиянам загадка. Отгадка проста – капуста. Но есть тут подвох, потому что правильный ответ в данном случае относится лишь к капусте белокочанной (ну, разве что еще к краснокочанной). Тогда как «капустных родственников» – множество.

БЕЛОКОЧАННАЯ

Это – наиболее распространенный в России вид. Ее тугие кочаны богаты аминокислотами, сахарами, азотными соединениями, минеральными солями и витаминами; белками и фитонцидами. Капуста предупреждает заболевания органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, атеросклероз, улучшает обмен веществ.

Она используется в свежем, квашеном, су-

шеном и консервированном виде.

КРАСНОКОЧАННАЯ

По внешнему виду, химическому составу и питательной ценности краснокочанная капуста очень близка к белокочанной. Этот вид образует вилки меньших размеров, но более тугие, чем у белокочанной. Она содержит углеводы, белки, витамины С, В₁, В₂, РР, пантотеновую кислоту, минеральные соли: калий, кальций, магний, фосфор, железо, йод, натрий и др. Используется в свежем виде и для приготовления салатов с добавлением яблок, а также в тушеном виде как гарнир к мясному и рыбному блюдам. Хороша для приготовления солений и маринадов.

ЦВЕТНАЯ

В пищу употребляется белая головка недоразвившихся соцветий. В Западной Европе счи-

тается овощным деликатесом (как овощная культура распространилась из Италии в XVI веке). Содержит витамины группы В, А, С, К, никотиновую, фолиевую, пантотеновую, яблочную, лимонную кислоты, пектины, белки, углеводы (сахара), минеральные соли. Белки ее богаты очень ценными аминокислотами: лизинном, триптофаном, аргинином. Ее целлюлоза отличается более нежной структурой и легче переваривается, а почти половина азотных веществ – легкоусвояемые белковые соединения. Поэтому этот вид используется в диетическом питании для страдающих желудочно-кишечными заболеваниями и болезнями печени.

При варке вода извлекает часть ее минеральных веществ, поэтому нужно варить цветную капусту в небольшом количе-

Заготовка капусты

КВАШЕНАЯ
КРАСНОКОЧАННАЯ
КАПУСТА

Кочаны очистить от внешних листьев, нашинковать узкими полосками. Посолить из расчета 100 г соли на 5 кг капусты и положить столько же сахара. Хорошо перемешать и через 30 мин., плотно утрамбовывая, уложить в банки. Нажимать до появления на поверхности сока. Сверху покрыть несколькими целыми капустными листьями, прижать тонким деревянным кружком и гне-

том (например, камнем). При комнатной температуре капуста станет готова через 2 недели. Затем ее нужно переместить в сухое прохладное место.

СТЕРИЛИЗОВАННАЯ
МАРИНОВАННАЯ
КРАСНОКОЧАННАЯ
КАПУСТА

Мелко нарубить очищенную от внешних грубых листьев капусту и посолить (20 г соли на 1 кг капусты). Через 2 ч., плотно утрамбовывая, разложить в банки, опустив в каждую по 3-4 горо-

шины черного перца, гвоздики, кусочки корицы и лавровый лист. Залить горячим маринадом (200 мл уксуса, 400 мл воды, 2 ст. сахара, соль по вкусу). Банки герметично закупорить и стерилизовать 30 мин.

СТЕРИЛИЗОВАННАЯ
МАРИНОВАННАЯ
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Хорошо развитые плотные головки с 2-3 рядами внешних листьев, обрезать листья. Головки выдержать в солевом растворе (70 г соли на 1 л воды) несколько часов для удаления грязи и вредителей. Хоро-

шо промыть и разделить на небольшие кусочки. Уложить кочешки в банки выпуклой частью наружу к стенкам, чтобы придать будущим консервам «товарный вид». В каждую банку опустить лавровый лист, кусочки корицы, 5-6 зерен черного душистого перца. Залить горячим маринадом (на 1 л воды – 200 мл 8-процентного уксуса, 30 г соли и 50 г сахара). Наполненные банки герметично закупорить и стерилизовать 20 мин., затем остудить. Заливку (маринад) после вскрытия банок можно использовать повторно – для заправки супов.

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО МАКРОПУЛОСА

Всем известно, что мифический господин Макропулос изобрел рецепт вечной молодости. И держал его в строгом секрете. Ведущие российские ученые заставили скарредного господина поделиться тайной. И поведали, какие продукты должны быть в меню вегетарианца в разные периоды жизни, чтобы принести пользу, а не вред здоровью.



Вегетарианская диета — одна из самых сложных. Употребление исключительно растительных продуктов полезно лишь тогда, когда они удовлетворяют все потребности организма. В противном случае вегетарианство может привести к замедлению обмена веществ, избыточной полноте, возникновению дефицита железа и витаминов группы В.

Поэтому, прежде чем переходить на вегетарианское питание, нужно узнать потребности своего организма, ведь у растущего подростка и у человека среднего возраста они сильно отличаются.

ВАРИАНТЫ ВЫБОРА

Исходя из набора допустимых продуктов, вегетарианские диеты подразделяются на:

строгую — допускающую исключительно продукты растительного происхождения — зерновые, фрукты, орехи, овощи, молочно-вегетарианскую, где, помимо растительных, разрешается

употреблять молочные продукты и молоко,

молочно-яично-вегетарианскую, дополненную по сравнению с предыдущей яйцами,

полувегетарианскую, исключающую из рациона лишь красное мясо, в то время как все остальные продукты допустимы.

А вот как выглядят те же диеты в приложении к возрасту.

Строгого вегетарианства могут придерживаться лишь те, кому уже больше 15 лет.

Молочно-вегетарианская больше всего подходит тридцатилетним.

Молочно-яично-вегетарианская — оптимальна для сорокалетних.

Полувегетарианская — рекомендуется подросткам.

ВЕГЕТАРИАНСТВО ДВАДЦАТИЛЕТНИХ

Окончательно развитие организма завершается к тридцати годам. До этого момента человек постоянно нуждается в большом количестве

животного белка, минеральных элементов, витаминов и углеводов. Их дефицит приводит к недостаточному обеспечению энергией. Отсюда — вялость, нежелание двигаться и, как следствие, увеличение веса.

Кроме того, **строго соблюдаемая чисто растительная диета в юном возрасте способна тормозить все обменные процессы, что также ведет к полноте.** Поэтому для сохранения стройной фигуры и поддержания здоровья в этот период жизни лучше предпочесть полувегетарианскую диету, в которой под запрет подпадает лишь красное мясо. Одновременно необходимо обогатить свой рацион большим количеством рыбы, морепродуктов и мяса птицы. В частности, поставляя достаточное количество витамина В₁₂, эта диета защищает от расшатывания нервной системы, избыточной возбудимости, от нарушений в работе мозгового центра, отвечающего за чувства голода и сытости, от недостатка в организме железа.

Очень важно и то, что полувегетарианский рацион не снижает количества ферментов, участвующих в переваривании белков. Ведь в случае их нехватки резко ухудшается самочувствие, в пищевом тракте начинают задерживаться молочные и мучные продукты, провоцируя желудочные расстройства, вздутие кишечника и периодические запоры.

ТРИДЦАТИЛЕТНИЕ

Поскольку развитие организма уже завершено, можно отказываться от мяса и ограничивать потребление углеводов. Молоко и яйца снабдят необходимым количеством кальция, фосфора и витамина D, что в будущем защитит от остеопороза.

По-прежнему не следует забывать о морепродуктах, поскольку содержащийся в них йод поддерживает обмен веществ на должном уровне.

Помимо этого, на столе всегда должны присутствовать нежирные сыры, блюда из чечевицы, риса, орехи, макароны из ржаной муки, молоко, йогурты.

МОЛОДОСТЬ В СОРОК ЛЕТ

Соблюдение вегетарианской диеты служит, по сути, лекарством во время сложных возрастных перестроек организма.

Овсяная, пшенная и гречневая каши служат источником белка и разнообразных минеральных элементов. Чечевица, фасоль, соя и горох, помимо белка, поставляют углеводы.

Кисломолочные продукты и молоко служат источником кальция, а рыба содержит витамин D, необходимый для его усвоения.

(По материалам выступлений членов Клуба «Российский парламентарий» в Государственной Думе РФ 7 июня 2004 года на тему «Правильное питание как фактор укрепления здоровья нации»).

Записала
Алла АЛОВА

ИЗ БРУСНИКИ

- 1 л воды
- 1 ст. брусничной массы (брусничный джем)
- Гвоздика, корица, цедра лимона или апельсина
- Сахар
- 1 ст. л. картофельного крахмала

В кипящую со специями воду добавить бруснику, сахар, разведенный в воде крахмал и кипятить 2 мин.

Подавать суп горячим или охлажденным, с печеньем (наиболее подходит печенье с перцем).

ТОМАТНЫЙ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

- На 4 порции:
- 1,5 л воды
 - 3 моркови
 - 3 картофелины
 - 1 корень петрушки
 - 200 г шпика
 - 1 луковица
 - 4 помидора
 - 4 сосиски
 - Соль, перец, тмин, тертый сыр

Очищенные, красиво нарезанные овощи варить в подсоленной воде. Нарезанный лук и шпик обжарить, добавить в суп со специями. При подаче в тарелки положить по помидору и сосиске (со-



сиски предварительно сварить и нарезать). Посыпать суп тертым сыром.

ИЗ ЧЕРНИКИ И КЕФИРА

- 250 г черники
- 2 ст. кефира
- 2 ст. пахты
- 1 лимон
- Сахар или мед
- Орехи

Чистую и обсушенную на сите чернику добавить во взбитые кефир и пахту. Положить туда же сахар или мед, лимонный сок и тертую цедру, заправить рублеными орехами.



Полезная информация

В 70-х годах XIX столетия в «Большой Патрикеевский трактир» ежедневно приходил миллионер Иван Васильевич Чижев. Его меню было таково: порция холодной осетрины с хреном; икра; 2 тарелки ракового супа; селянка рыбная или из почек с двумя расстегаями; жареный поросенок; телятина или рыбное, смотря по сезону. При этом обязательно ботвинья с осетриной, белоры-

бица с сухим тертым балыком. Затем на третье блюдо неизменно сковорода гурьевской каши. Иногда позволял себе отступление байдаковским пирогом, огромной кулебякой с начинкой в 12 ярусов, где было все, начиная от слоя налимьей печенки и завершая слоем костяных мозгов в черном масле. При этом пил красное и белое вино.

К сожалению, мы сегодня не знаем не только рецептов приготовления многих этих блюд, но и не слышали некоторых названий.



Старинный рецепт

Девичий суп

Употреблять к сему супу должно обыкновенный мясной бульон, сего бульона самого жирного поставь на жар, в кастрюле с мякишем белого хлеба величиной с яйцо. Вскипяти до несколько раз. Возьми белого мяса курицы жареной, встолки в ступе с несколькими ядрами миндаля и 6-ю яичными белками. По истол-

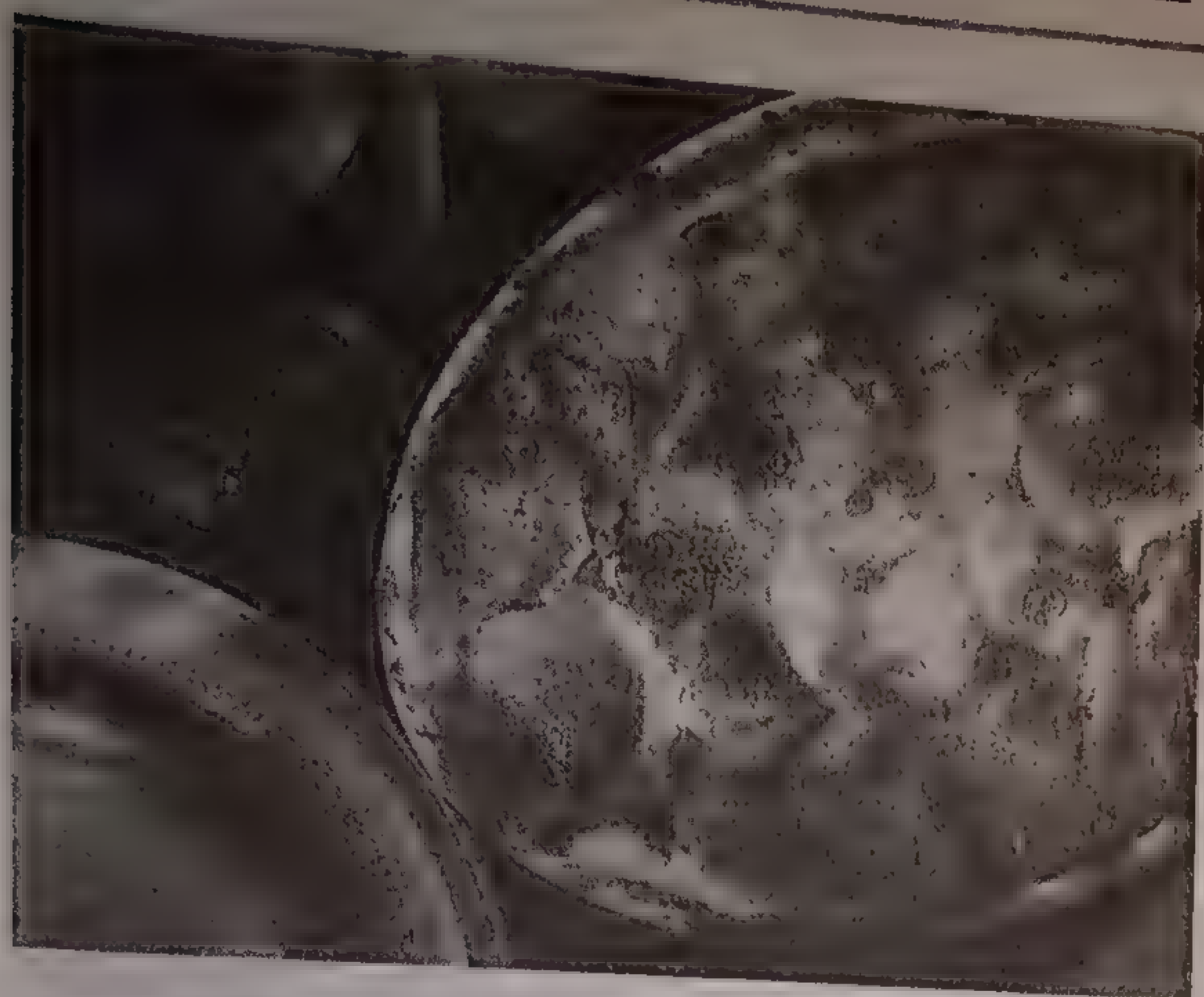
чении выложи в бульон варящийся с хлебом. Взмешав, процеди сквозь сито. Прибавь полстакана сметаны или рыбьих молок. Приправь хорошими приправами и держи суп, опустив посудину в горячую воду. Мониторуй суп корками белого хлеба, чисто оскобленными. На огонь приготовленного супу сего приставлять не должно, чтобы не створожился (орфография и пунктуация сохранены).

Ботвинья

Один фунт (400 г) листьев свеклы или щавеля, лебеды, шпината, листьев редиски, молодой крапивы отваривают в соленой воде, протирают через решето и помещают в миску, куда прибавляют очищенных шеек и клешней вареных раков, свежих огурцов, нарезанных мелкими кусочками, рубленого зеленого лука и укропа, солят и вливают по желанию

густоты хорошего кваса. Отдельно подают сухарь мелкий, тертый хрен и какую-либо нарезанную отварную рыбу крупную.

От редакции: оба рецепта – от историка **Гарри Яковлевича БЛАЕРА**, собирателя свидетельств «седой старины», обнаруженных им в старинных журналах и книгах в архивах Владимирской области.



обжарить всё вместе 5 - 7 мин. Подать картофель горячим, порционно посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Картофель тушеный

300 г картофеля, 1 бульонный кубик, 0,5 л. воды, соль и специи по вкусу.

Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. В кастрюлю налить воду, довести её до кипения и положить бульонный кубик. Дать ему полностью раствориться, всыпать подготовленный картофель и тушить его на медленном огне до готовности. За 5 - 7 мин. до окончания тушения картофель посолить и заправить специями.

из яиц

Салат из яиц с луком

2 ст. мелко нарезанного зеленого лука, 2 яйца, ст. л. майонеза или сметаны, соль по вкусу.

Зеленый лук мелко нарезать и растереть с солью, чтобы он пустил сок. Яйца сварить вкрутую,

очистить, мелко нарубить и смешать с луком. Заправить салат майонезом или сметаной.

Яйца под майонезом

4 яйца, 3 ст. л. майонеза, ст. л. мелко нарубленной зелени, соль и молотый черный перец по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы, нарезать кружочками или дольками, разложить на плоской тарелке и посолить. Затем залить кружочки яиц майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Яйца с кабачковой икрой

4 яйца, 4 ст. л. кабачковой икры, соль по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль на две половины и положить в порционные тарелки. Каждую половинку яйца по вкусу посолить и положить на нее по 1 ч. л. кабачковой икры.

Если заглянуть в любую поваренную книгу двух-вековой давности, то там обязательно найдешь «полезный совет» вроде: «Если к вам неожиданно нагрянули гости, быстро спуститесь в погреб, выберите баранью ногу посвежее...», - со всеми вытекающими последствиями. Сегодня иные времена, иные нравы. Предлагаем рецепты «скоростных» блюд из подручных продуктов (если в вашем холодильнике случайно не «завалились» «пакетиковые» супы, каши, «коробочные» котлеты и прочий домашний фаст-фуд).

из картошки

Картофель, жаренный в сметане

500 г картофеля, 4-5 ст. л. растительного масла, 1 ст. сметаны, соль, сахар, чёрный молотый перец, мелко нарезанная зелень петрушки.

Картофель очистить, нарезать соломкой или тонкими ломтиками и обжарить в хорошо разогретом растительном масле до золотистого цвета. Добавить по вкусу соль, сахар, молотый чёрный перец, сметану и

рукколо, 250 г сыра моцарелла, 50 мл оливкового масла, немного соли и бальзамика (бальзамического уксуса с острым и приятным вкусом).

Разрезаем авокадо пополам и удаляем косточку. Очищаем плод от шкурки и режем на дольки или на кубики. Крупными кусочками режем помидоры, стараясь не оставлять на разделочной доске сок. Если вы купили маленькие помидоры черри, то их дос-

таточно разрезать на две части. Листья салата рукколо хорошенько промываем и затем покроем руками (так получается живописнее!) в тарелку с авокадо и помидорами. Поливаем помидоры и авокадо оливковым маслом и бальзамиком, посыпаем солью, перемешиваем. По своему вкусу хозяйки могут добавить в салат креветки, грибы, грецкие орехи. Из сыра моцарелла, который обычно продается в виде ша-

риков, на блюде выкладываем чьи-то инициалы (я же украшаю салат логотипом любимого телеканала MTV). Салат готов. Время его приготовления - 15 минут.



Рецепт от звезды

Ведущая программ «12 злобных зрителей» и «Экспрессо» (на MTV) Татьяна Геворкян всем блюдам предпочитает салаты, потому что их быстро готовить, а время у телезвезды расписано по минутам.

Ее любимое произведение называется «Утро сицилийца».

На 3 порции: 1 авокадо, 4 помидора, 2 кустика салата

ОТОЩАВШАЯ КОРОВА- ЕЩЕ НЕ ТРЕПЕТНАЯ ЛАНЬ

Итак, вы приняли решение начать снижать свой вес. Существует много «жестких» диет, позволяющих быстро добиться желаемого результата. Однако следует учитывать, что в результате очень малокалорийных диет люди могут испытывать головокружение, подавленность, раздражительность, страдать запорами. Длительное применение таких диет может быть опасно, поскольку наряду с потерей жира человек может терять костную и мышечную ткани. Кроме того, диеты на грани голода вынуждают

организм работать в режиме экономии. То есть он с большой неохотой расстается с запасами жира, а после перехода на нормальное питание быстро пополняет истощившиеся запасы, и вес возвращается к прежнему уровню.

Если вы хотите похудеть, надо уяснить следующее: реально помочь вам в состоянии только та диета, которая изменит ваше отношение к еде — и на всю жизнь. Но это требует времени. К сожалению, этот эффект «обучаемости» организма наступит далеко не всегда даже при длительных диетах.

«Окрошка» предлагает меню для похудения, которое испытала на себе популярная певица

ЛАРИСА ДОЛИНА

При этой диете можно потерять до 7 кг за неделю.

1-й день: 5 отварных картофелин «в мундире»; 0,5 л кефира.

2-й день: 200 г сметаны; 0,5 л кефира.

3-й день: 200 г нежирного творога; 0,5 л кефира.

4-й день: 0,5 отварной курицы без шкурки, без соли; 0,5 л кефира.

5-й день: 1 кг яблок или 0,5 моркови, или 300 г чернослива; 0,5 л кефира.



6-й день: 1 л кефира.

7-й день: 1 л минеральной воды.

Весь прием пищи — строго до 18 часов.

Заповеди о питании российских балерин и менекенщиц театра моды СЛАВЫ ЗАЙЦЕВА

- 1 порция еды должна быть разделена на 2 раза.
- Супы являются самостоятельной едой, их нельзя есть с другой пищей (даже с хлебом).
- Не совмещать в один прием пищи рыбу и мясо, т.к. это разнородный белок.
- Употреблять молочные продукты с минимальным содержанием жира, т.е. при выборе молока и продуктов из него предпочтение отдавать нормализованному молочному продукту и по возможности такое мо-

локо разбавлять льдом (водой).

- Исключить из питания майонез. В крайнем случае готовить его самостоятельно без желтков и соли, добавлять в готовый соус обезжиренный йогурт.

- Не употреблять соль при приготовлении пищи, а стараться заменять ее приправами или соевым соусом.

- Пить не менее чем за 30 минут до еды и не ранее чем через 1 час после.

- Выпивать 1,5-2 л минеральной негазированной воды в сутки.



Подавляющее большинство наших российских «пышечек» — все же не эстрадные дивы и тем более не балерины с топами, а многие не следят за весом тщательно и скрупулезно, как это делают люди богемы. А нежелательная полно-

та настигает женщин чаще всего в бальзаковском и постбальзаковском возрасте. Поэтому «Окрошка» предлагает диету для тех, кому за 30.

Завтрак: 1/2 баночки творога (125 г); овощной салат; 1-2 куска хлеба; чай или кофе.

Ленч: 1-2 фрукта и зеленые овощи (болгарский перец, огурцы).

Обед: Суп без жира (окрошка, овощной, свекольник). Красная индюшати́на или постная говядина. Раз в 2 недели можно съесть печень, пожаренную на сковороде без жира. Гарнир — 3 ст. л. зеленого горошка и овощной салат.

Полдник: 1-2 фрукта; 1 диетический йогурт.

Ужин: 1-2 куска хлеба; овощи + 1 ч. л. растительного масла; творог.

«Толстый муж — немодное явление. Я своего люблю, а он толстеет. Может, из-за возраста (ему за 40)? Как убедить (или обмануть) его не есть жирного, жареного? Короче, как изменить его пристрастия в еде в пользу здоровой пищи?»

В. Семенова, Саратов»

С актуальным, увы, для многих вопросом о правильном питании обозреватель «Окрошки» обратилась в НИИ питания РАМН, к его директору, академику РАМН, профессору, доктору медицинских наук **ВИКТОРУ АЛЕКСАНДРОВИЧУ ТУТЕЛЬЯНУ**. Из монолога видного ученого, мы надеемся, вы, уважаемые читатели, почерпнете полезные сведения о правильном отношении к еде.

ограничить употребление белого хлеба из очищенной муки и шлифованного риса (особенно больным и малоподвижным людям).

Наилучшей едой признаются фрукты, свежие и вареные овощи, злаки, зелень, орехи. Мясо и рыба как основные поставщики животного белка. Молоко и кисломолочные продукты. Но с возрастом их потребление обычно снижается, хотя некоторые продолжают есть их до глубокой старости. Неплохая белковая пища — зернобобовые, но перевариваются они тяжело. **Из жиров наиболее предпочтительно растительное нерафинированное масло.** А потребление животных жиров следует строго ограничивать. Сливки и сметана в больших количествах нарушают жировой обмен.

Очень важно правильно сочетать продукты. Особенно вредно соединять в одной трапезе фрукты с крахмалами или белками, крахмалистую пищу с белковой, разные виды белков (мясные с молочными, белки бобов и орехов и т.п.), а также крахмалы или белки с сахарами.

Необходимо питаться разнообразно в течение дня и в течение недели. Старайтесь готовить на один раз, причем будучи в хорошем настроении. Повторно разогретое блюдо, даже из холодильника, в лучшем случае несет одни калории.

И последнее правило, которое, впрочем, можно считать первым. Не делайте из еды культа. Как и не делайте из еды проблему.

**Записала
Татьяна ТАЛОВА**

— Обманывать, конечно, ни себя, никого другого не стоит. И дело тут не в жирной или жареной еде. Человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил. Ведь человеческий организм не может самостоятельно синтезировать большинство необходимых ему для жизнедеятельности веществ — их он получает из пищи. Переваривание сопряжено с большими энергозатратами, и организм должен быть готов к еде. Природой установлен сигнал готовности — чувство голода. **Еда без чувства голода не идет впрок. Она лишь перегружает и засоряет организм.** Но спазмы в пустом желудке — это еще не голод. Критерий здорового аппетита — сильное желание что-нибудь съесть, даже самое неаппетитное (корочку черствого черного хлеба), и обильная сладкая слюна, появляющаяся при одной мысли о такой еде. Подобного голода не бывает сразу после напряженной работы, после охлаждения или перегрева, после бурных эмоций. В этих случаях не стоит и садиться за стол, нужно 20–40 минут отдохнуть. Не хочется есть и при разных недомоганиях. И

не надо насильно «подкреплять» больных! Организм специально экономит силы, энергетика перестраивается на борьбу с болезнью. Как только телу понадобится пища, сразу возникнет голод. Правда, при некоторых хронических заболеваниях подлинно здорового голода не возникает.

Еда должна быть вкусной! **Безвкусная пища плохо усваивается,** ведь синтезом многих пищеварительных ферментов «управляет» язык. К сожалению, вкус у многих людей сильно искажен. Тому способствует все сладкое, жирное, жареное, всевозможные специи и приправы. Они меняют природный вкус пищи и «вводят в заблуждение» пищеварительные органы, возбуждают нездоровый аппетит. Постепенно, с переходом на натуральную пищу вкус выправляется, но процесс этот может затянуться. Не стоит себя особо насиловать, но не стоит и потакать своим слабостям.

Лучше всего вообще не завтракать или же ограничиваться фруктами, соками, простоквашей, чаем из трав. С полудня и до вечера можно устраивать 2 или 3 осно-

вательных приема пищи. Одни как следует подкрепляются в обед и за ужином и легко полдничают, другие обходятся без полдника или без обеда, некоторые же вообще едят раз в день. Главное — не перекусывать в промежутках между едой. Пусть человек завтракает, обедает, полдничают и ужинает, но между этими приемами пищи желудок должен отдыхать. Допустимо, впрочем, за полчаса-час до «существенной» трапезы съесть что-нибудь из фруктов или пить соки, но в остальное время желательно ничего, кроме воды, не употреблять.

Ужинать рекомендую не позже, чем за 2 часа до сна.

Существуют особо вредные продукты. Это консервы, особенно мясные и рыбные, колбасы, копчености, гидрогенизированные жиры, майонез, кофе, какао, черный чай, «Кока», «Фанта» и почти все газированные напитки, кондитерские изделия. Желательно избегать также всего соленого, рафинированных растительных масел, сахара и всех продуктов, его содержащих, столового уксуса, специй, несвежей пищи. Советую

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ДИЧИ



Полезная информация

Кулинарная анатомия

Для приготовления блюд из рубленого мяса (котлет, битков, тефтелей, рулетов) годится любое мясо, лучше всего – шейная часть и лопатки; эти сорта содержат достаточное количество связывающих веществ. Задняя часть свиньи очень хороша для жарения и тушения; свиная корейка – для отбивных котлет и шницелей; лопатка, пашина и шейка – для приготовления в отварном виде. Задняя часть, лопатка и грудинка телянка идут для жарения; корейка – для эскалопа и отбивных котлет (натуральных и в панировке).

Лучшие части говяжьей туши для отваривания – огузок, кострец, оковалок и грудинка; для жарения мяса (ростбиф, бифштекс, филе, лангет, бефстроганов) особенно хорошо филе, в частности, вырезка и толстый край, но можно также с успехом использовать верхнюю часть огузка, оковалка и тонкий край; для тушения – огузок, кострец, оковалок, а также лопатка с подплечным краем. Печень (говяжья, телячья, свиная) хороша для жарения или тушения; почки телячьи и бараньи – для жарения, говяжьи – для приготовления в соусе; легкое и сердце – для блюд, тушеных в соусе; рубец – для отваривания и изготовления тушеным в соусе; мозги (говяжьи и телячьи) – для жарения; языки (говяжьи и телячьи) – для отваривания; ножки (телячьи, свиные, бараньи) – для отваривания или жарения.



Старинный рецепт

Кролик по-мещански

Разними онаго на части и положи в кастрюлю с полным пучком поваренных трав, печерицами (съедобный гриб), обваренными донушками артишоков, приставь на огонь, брось счепоть муки, смочи бульоном и

рюмкою белая вина, приправь солью и перцем. Когда мясо поспет и соку в кастрюле станет мало, подбей тремя яичными желтками разведенными бульоном, положи немного рубленной петрушки и еще что по вкусу заблагорассудится. (Орфография и пунктуация сохранены. – Ред.).

Гарри БЛАЕР, Владимир



Экзотический рецепт

Баранья ножка с сыром горгонцолла

Баранья ножка (1,5–2 кг), 200–300 г горгонцоллы (или рокфора, или любого сыра с зеленой плесенью), 350 мл сухого белого вина, тимьян, розмарин, соль.

Вино смешать с 200 мл воды, добавить 8 зубчиков чеснока, оливковое масло, по половине столовой ложки соли, тимьяна и розмарина.

Нашпиговать ножку чесноком, натереть солью и сухими травами и

обжарить со всех сторон в оливковом масле (на сковороде, в утятнице или большом сотейнике). Положить в утятницу и поставить в духовку. Сыр порезать на маленькие кусочки и периодически (где-то раз в 20–30 мин.) сверху на ножку укладывать понемножку сыра и поливать вином – получается в конце необыкновенно вкусный соус. Где-то за 30 мин. до готовности положить к ножке порезанный картофель и потушить вместе. Тушить ножку 2–3 часа (время зависит от возраста барашка). При прокалывании выделяющийся сок не должен быть розовым.



Рецепт от читателя

Гусь лапчатый с яблоками

Вариантов приготовления любой птицы столько, сколько на свете хозяек. А самый простой способ такой.

Тушку птицы натереть солью изнутри и снаружи, внутрь зашиваем либо яблоки (желательно антоновку, она покислее и ароматная), либо гречневую кашу (кто что больше любит), можно добавить еще и чеснок.

Кладем в сковородку или сотейник спинкой вниз. Ставим в разогретую духовку. Если гусь жирный, надо подлить хотя бы полстакана горячей воды, если худенький, его надо полить сливочным маслом. Утку при жарении лучше время от времени поливать соком лимона – вкус улучшается и шкурка красиво поджаривается. Перед тем как подать на стол, не забудьте выдернуть нитки, а из брюшка вынуть запеченные яблоки.

Елена ПАВЛОВА, Москва



Добрый совет

С помощью столовых приборов – ножа и вилки – едят мясные порционные блюда: свиные и бараньи отбивные, бифштексы, филе, лангеты, печенку и т.п. При этом нож держат в правой руке, вилку – в левой. Тефтели, котлеты, эскалопы рубленые, голубцы и другие мягкие блюда едят при помощи вилки, которую держат в правой руке.

Блюда и закуски из натурального мяса, птицы и дичи не разрезают сразу на мелкие части. От этого блюдо быстро остывает и теряет свою привлекательность.

Существует исключение для цыплят «табака»: их едят руками.

РЫБА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ

- 120 г рыбы
- 200 г картофеля
- 20 г моркови
- 30 г репчатого лука
- 150 мл молока
- 10 г масла

Камбалу, треску или другую рыбу обработать,

порезать на куски. Картофель порезать кубиками, морковь и репчатый лук – соломкой. Все складывают в горшочек, заливают горячим молоком и ставят в духовку.

**Михаил
МИХАЙЛОВСКИЙ,**
Калачинск Омской обл.



СЕЛЕДКА ФАРШИРОВАННАЯ, ЖАРЕНАЯ

- 4 сельди (с молоками)
- 1 булка
- 1 ст. л. масла
- 2 яйца
- 1 ст. молока
- 1 луковица

Селедки вымочить 36 часов, дать стечь воде и обсушить булкой, чтобы в рыбе не осталось ни капли влаги. Не снимая кожу, выпотрошить. Молоки

сельди мелко порубить с луком, добавить ложку масла, горсть черствой тертой булки, яйцо и немного перца. Размешать все и нафаршировать сельдь, обвалить в яйце и тертой булке. Положить рыбу в не слишком горячее масло (чтобы не развалилась) и обжарить. Подавать с картофелем.

С. В. СУХАНОВА,
Оренбург

? Вопрос – ответ

«Здравствуй, «Окрошка»! Я – молодая хозяйка. Меня интересует вопрос: как правильно приготовить крабы?»

Юлия ТИМОФЕЕВА,
Омск»

Краб-плавунец сваренный на пару со специями

Для приготовления 4-х порций этого блюда берут 4 краба-плавунца среднего размера. Панцирь краба тщательно промывают при помощи щетки, затем раскрывают его, удаляют жабры и извлекают находящуюся под панцирем икру, после чего панцирь опять промывают. Из туловища и ног краба извлекают мясо и смешивают его с икрой. 100 граммов говядины, обычно костреца, мелко рубят. Одну головку соевого творога тубу, это обычно около 150 граммов, отжимают и крошат на мелкие кусочки. 2 сушеных гриба пхёго (сиитакэ) размачивают в воде, удаляют у них ножки и затем мелко рубят. Крабовое мясо, говядину, соевый творог и грибы перемешивают, разбивают в эту массу 1 яйцо и добавляют приправу из 1 ч. л. соли, 1 ст. л. «чистого» соевого соуса чхончжан, 2 ст. л. мелко порубленного зеленого лука, 1 ст. л. мелко порубленного чеснока, 1 ст. л. кунжутного масла, 1 ст. л. кунжутной соли и небольшого количества черного молотого перца. Все тщательно перемешивают.

В крабовый панцирь закладывают приготовленный фарш, выравнивают поверхность фарша и посыпают его сверху нашинкованным зеленым луком и тонко порезанным красным стручковым перцем. Затем фаршированные таким образом панцири опускают в пароварку, где и варят до готовности. Готовых крабов перекладывают на блюдо, украшенное зеленью, и подают к столу в горячем виде.

(По материалам Radio Korea International).

Но это – сложновато для молодой хозяйки. Поэтому приготовим

Крабы с яично-масляным соусом

1 банка (225 г) крабов, 600 г картофеля, 1/2 стакана белого столового вина, 3/4 стакана яично-масляного соуса.

Выложить крабы из банки вместе с соком в кастрюлю, залить белым вином, накрыть крышкой и варить 5 мин.

К моменту подачи на стол уложить крабы на середину подогретого круглого блюда, вокруг крабов разместить картофель, отваренный в подсоленной воде, очищенный и разрезанный на половинки. Крабы полить полученным соком; подать яично-масляный соус (вареные желтки растереть с маслом, бульоном). Блюдо украсить веточками зелени петрушки. К крабам можно подать малосольные огурцы или зеленый салат.

ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ

- 2 ст. гречневой крупы (ядрицы)
- 3 ст. воды
- 3/4 ч. л. соли
- 2 л молока

Готовую горячую рассыпчатую кашу, не зап-

равленную маслом, разложить в глубокие тарелки и залить горячим молоком, а охлажденную кашу – холодным. Молоко можно подать и отдельно, в стакане.

ЯЧНЕВАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

- 2 ст. крупы
- 4 ст. воды
- 2-3 головки репчатого лука
- 1 ч. л. соли
- 2-3 ст. л. растительного масла

Крупу всыпать в кипящую подсоленную воду,

добавить 1 ст. л. растительного масла и варить кашу до загустения, после чего поставить на 30–40 мин. в духовку для упревания. Мелко нарезанный лук слегка обжарить на растительном масле и заправить им готовую кашу.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПУХОВАЯ



- 1 кг картофеля
- Соль
- Сахар
- Ваниль (корица)
- Молоко миндальное (маковое)

Отварить и протереть 1 кг картофеля, добавить соль. Подать к каше сахар с корицей и ванилью, миндальное или маковое молоко.

ВЕРБНАЯ

- 150–200 г шпика
- 1/2 л воды
- 3/4–1 ст. ячневой крупы
- 1/2 л молока
- Соль

Шпик порезать кубиками и варить с крупой на слабом огне до полумякости, добавить горячее молоко, соль, тушить до готовности. Горячую кашу подать на стол с чаем из яблочной кожуры.

? Вопрос – ответ

«Сейчас у нас очень жаркая погода. Есть совершенно не хочется. Но чтобы поддерживать организм, какие продукты нельзя исключать из рациона?»

**Марина
БЕСПАМЯТНАЯ,
Омск»**

Редакция: медики-диетологи рекомендуют

при отсутствии аппетита налегать на фрукты и овощи, соки. Очень полезны во всех отношениях и разнообразные каши. В зерновых содержатся практически все необходимые организму микронутриенты, т.е. аминокислоты, витамины и биологически активные микроэлементы. Предлагаем несколько простых рецептов.

Из саго С маслом

- 1 1/2 ст. крупы саго,
- 4 ст. воды, 1 ч. л. соли,
- 4 ст. л. масла

В кипящую подсоленную воду всыпать саго

и, сняв с огня, оставить на 10–15 мин. для набухания. Затем добавить 2 ст. л. масла, перемешать и поставить кашу в духовой шкаф на 25–30 мин. для упревания.

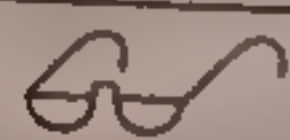


Экзотический рецепт

Тихвинская гороховая с гречневым проделом

- 0,5 ст. гороха, 1,5 л воды, 1 ст. гречневого продела, 2 луковицы, 4 ст. л. топленого или подсолнечного масла.

Горох промыть, разварить в воде, ни в коем случае ее не подсаливая, и, когда вода на 1/3 выпарится и горох будет почти готов, засыпать гречневый продел и варить его до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посолить.



Старинный рецепт

Золотой рис

- 150 г риса, 1 банка консервированных ананасов, 450 мл воды, 1 сладкий болгарский перец, миндаль, кусочек масла, черный перец, соль.

Положить длинный быстروزаривающийся рис в кастрюлю, залить

соком из консервированных ананасов (в сок добавить воду), довести до кипения. Положить соль и черный перец – по вкусу. Томить около 20 мин. или до поглощения рисом всей жидкости. В середине варки положить кусочки консервированных ананасов, мелко нарезанный сладкий перец (лучше желтый), масло и миндаль. Украсить ромбами из сладкого перца.

СОМНИТЕЛЬНАЯ КРАСОТА
ЦЕНОЙ СМЕРТИ

«ОКРОШКА»

17



Нервная булимия — это заболевание, характеризующееся эпизодами неконтролируемого обильного потребления пищи.

УДАРИМ
ОБЖОРСТВОМ ПО
ПРОБЛЕМАМ!

... Еще на памяти страдания от неудачной семейной жизни ныне покойной английской принцессы Дианы, жены коварного принца Чарлза. Помните? В многочисленных газетных и теле-репортажах то и дело проскальзывала информация, что бедняжка Диана, пытаясь справиться с душевным разладом, денно и нощно поглощает огромное количество еды. От чего потом страдает уже и морально, и физически. Диагноз, поставленный Диане королевскими медиками, — приступы булимии...

При булимии больной старается вызвать у себя рвоту или применяет слабительные средства для «очищения» организма. Манипуляции обычно проводятся в секрете от близких.

О болезни могут свидетельствовать депрес-

сия, плохой сон, разговоры о самоубийстве, чрезмерное опасение потолстеть и лихорадочные закупки в продуктовых магазинах.

Булимия всегда считалась женской болезнью. Но все больше мужчин страдают нарушением питания. Как описывают медики, ей подвержены в особенности мужчины от 15 до 35 лет, которые считают свое тело недостаточно привлекательным. Чтобы натренировать свои мышцы, они часто занимаются бодибилдингом. Они голодают, но голодные дни у них часто сменяются приступами обжорства, во время которых они могут съесть безмерное количество пищи. У этих мужчин, как правило, развит комплекс неполноценности и огромное желание быть признанными.

Нервная булимия — серьезная медицинская и психологическая проблема с потенци-

ально опасными осложнениями. Она может привести к серьезным заболеваниям и угрожающим жизни состояниям, таким как язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, внутреннее кровотечение, гипогликемия, перфорация желудка, нарушения функции и заболевания почек, аритмия, аменорея, замедление пульса и снижение артериального давления.

Часто булимию путают с анорексией. Поставим точки над «!».

СТРАДАНИЯ
ОТОЩАВШЕГО
ПОНЧИКА

...Сомнительную моду популярной в 60-е годы прошлого века худосочной английской топ-модели Твигги в наше время продолжила ее тощая соотечественница Джодди Кидд. А им, в свою очередь, подражают девушки, чаще всего становящиеся пациентками психиатров...

На кафедре психиатрии столичного Университета дружбы народов, где более 30 лет занимаются изучением нервной анорексии, лечилась 20-летняя девушка. При росте 168 см она весила... 28 кг! В детстве ей сказали, что она толстая. И девочка «занялась внешностью» по полной программе, пока не довела себя до истощения. А другая пациентка, которая весила 25 кг при росте 170 см, писала «кулинарные» стихи вроде: «Торт «Столичный» так искусен и, должно быть, очень вкусен...», — и заставляла ими редакции.

«Сброшенные килограммы не приносят им успокоения, — комментирует профессор Марина Цивилько. — Голод — не тетка. Наши пациенты видят «гастрономические» сны, бродят по магазинам и наслаждаются видом продуктов, случается, даже крадут. А потом анорексия усугубляется приступами булимии, когда голодающие по доброй воле срываются в дикое обжорство».

Термин «нервная анорексия» был впервые введен в 1988 году для описания состояния людей, которые добровольно отказывались от приема пищи, несмотря на сильную слабость и потерю в весе, настаивая на том, что им необходимо и дальше сбрасывать килограммы. Это состояние сопровождается постоянной обеспокоенностью по поводу мнимого увеличения веса. **Психоз сохраняется даже при явном истощении: человек остается постоянно не удовлетворенным своей фигурой.** Больной уделяет чрезмерное внимание изучению различных диет и без конца подсчитывает калорийность потребляемой пищи. Все больные этим недугом ведут двойную игру, чтобы близкие не заставляли их есть. На первый взгляд, они имеют нормальный аппетит, но сразу после еды вызывают у себя рвоту, применяют слабительное или прячут и выбрасывают еду.

Корни этих заболеваний уходят в подсознание. Поэтому борьбу с булимией и анорексией начинать приходится с обращения к психологу.

Алла МАЛАХОВА

18

«ОКРОШКА»

КОЛИСЬ, ПОЛОСАТЫЙ!

КАК НЕ «СПОТКНУТЬСЯ» ПРИ ВЫБОРЕ БАХЧЕВЫХ

ВОЗЬМИТЕ ВОРОНА В КОНСУЛЬТАНТЫ

Август. И на каждом перекрестке уже высятся малахитово-золотые арбузно-дыннные развалы.

Сведущие люди говорят: только вороны не ошибаются, выбирая арбуз. Стоит сторожу бахчи или торговцу зазеваться, и самые отборные плоды тут же идут им на десерт. Мы, к сожалению, таким природным чутьем не наделены. Одни барабанят по тугим бокам костяшками пальцев, другие зачем-то подкидывают и ловят многокилограммовую «гирю», третьи нюхают, четвертым обязательно нужно растереть в пальцах хвостик. Но отобранный «по всем правилам» и торжественно разрезанный красавец оказывается нередко бледно-розовой пресной ватой...

Боюсь, августовские красавцы для придания им товарного вида накачаны селитрой, да и нитратами сейчас обрабатывают бахчи в больших количествах. Нитраты преобразуются в организме в нитриты, которые для нас совсем не полезны.

Черноусые торговцы, денно и нощно стерегущие свое добро, лениво отмахиваются от вопросов сомневающих в качестве покупателей: мол, все арбузы давным-давно созрели, выбирай любой – не прогадаешь.

При этом, как ни стучи по августовскому арбузу, как ни крути ему хвост, все

равно легко можно нарваться на некачественный товар. И если даже не отравитесь «населитренным» чудом, то просто разочаруетесь в безвкусном полосатом. Хотя бы потому, что часто торгуют... кормовыми арбузами. Об этом мне сообщили в департаменте продовольственных ресурсов правительства Москвы. Кормовые арбузы – большие, водянистые, с бледной мякотью и абсолютно не имеют вкуса и аромата.

«ИЩИ ДЭВОЧКА С БАЛШОЙ ПОПКА»

Сами торговцы, напротив, рекомендуют в первую очередь искать большой арбуз, при этом чем он крупнее и легче, тем, как правило, более спелый.

Искать нужно так называемую «арбузную девочку». «Выбирай девочку с балшой попкой, паньмаишь», – уверяют торгующие джигиты. Такие арбузы, по их мнению, самые сладкие, сочные, ароматные и, как правило, спелые.

Это не всегда так, – опровергает Евгений Кузнецов, кандидат биологических наук, преподаватель биофака МГУ. – Просто любой спелый арбуз всегда имеет максимальную контрастную корку. И черные (темно-коричневые) семечки. Если бахчевой плод получил достаточно света, тепла, питательных веществ и влаги, он отличается темными, почти черными полосами. Еще один при-

знак зрелости – сухой хвостик. Арбуз, созрев, прежде всего «отключается» от бахчи – у него пересыхает хвостик. Причем место соединения хвостика с «попкой» напоминает пуговицу с сухими краями. Затем перестает продуцироваться уже ненужный ему хлорофилл, и под действием света появляются светлые пятна. Значит, ягода спелая. Светлое пятно на боку, который «отлежал» арбуз, должно быть максимально желтым, даже оранжевым.

Спелый арбуз обязательно покрыт твердой кожей – кутикулой. Ее невозможно проткнуть ни пальцем, ни даже ногтем. А все потому, что, «порвав» с бахчей, арбуз больше не в состоянии впитывать влагу и минеральные вещества. Под защитой кутикулы он способен лежать долгое время даже под палящим солнцем – и оставаться свежим как огурчик! А вот если ноготь довольно легко протыкает арбузную кожу – значит, плод сырой, незрелый. Можно еще потереть кожу и понюхать: запах свежескошенной травы тоже говорит о некондиционности. Спелый арбуз всегда пружинит под ударом и иног-

да... «дерется» (резонирует при дружеском хлопывании по нему).

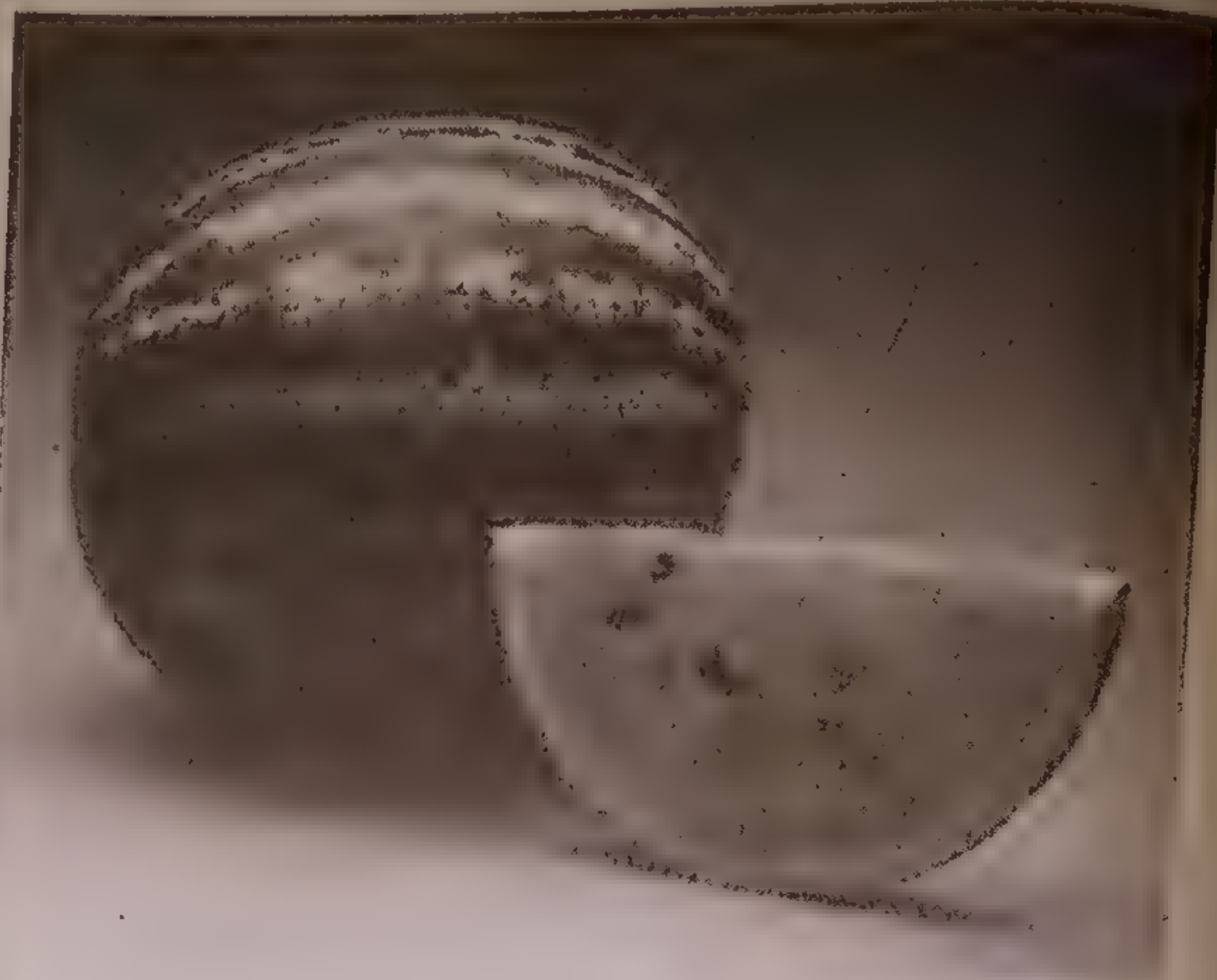
Очень опасен прокисший арбуз. Так называемые аэрофильные бактерии особенно быстро размножаются во внутренней полости поврежденного плода (достаточно даже маленькой ранки). Поэтому санитарные врачи категорически запрещают приобретать арбузы в нарезку ломтями и даже вырезать небольшой клин на предмет проверки, спелый ли плод.

С дынями проще. Дыня должна быть:

мягкой (во время созревания плодов протопектин, придающий оболочкам клеток жесткость, превращается в пектин, который разрыхляет мякоть, делает ее нежной). Но откажитесь от битой дыни с темными пятнами на кожуре – она горькая, **душистой** (чем спелее дыня, тем больше в ней накапливается ароматических веществ).

Опасаться же в первую очередь следует придорожных арбузно-дыннных «развалов», куда стекается «левая» или забракованная торговыми и санитарными инспекторами продукция.

Алла Малахова



«БЫСТРЫЕ» КАШИ— АЛЬТЕРНАТИВА БАБУШКИНЫМ?

«ОКРОШКА»

19

Каши — исконно русское блюдо. В последнее время к обычным, «бабушкиным», кашам, приготовленным по традиционным рецептам, прибавились новые — продукты высоких пищевых технологий. Есть среди них «моментальные» каши, вовсе не требующие варки, и каши быстрого разваривания, которым достаточно попытаться на плите каких-нибудь 3–5 минут. Из одной крупы или сразу из нескольких, с разными добавками: фруктами, ягодами, грибами, пряностями и прочими наполнителями.

«ПРО»...

Респонденты проведенного аналитическим отделом РОМИР репрезентативного (выборочного) исследования выделяют следующие привлекательные качества «быстрых» каш.

1. «Моментальные» каши удобно готовить утром, когда люди спешат на работу.

2. С детства у большинства респондентов сложился стереотип, что каша — нечто невкусное, хотя и полезное. Каши быстрого приготовления, отмечают участники опроса, гораздо вкуснее тех, что запомнили в детстве.

3. Практически все каши быстрого приготовления расфасованы в порционные пакетики, что исключает проблему «утилизации» недоеденных остатков.

4. Для приготовления «быстрой» каши не нужно брать в голову, есть ли в доме молоко, соль, сахар, вкусовые добавки.

5. Даже дети могут самостоятельно приготовить себе кашу.

6. Их удобно брать с собой на работу или в командировку, где не всегда можно приготовить полноценный обед.

...И «КОНТРА»

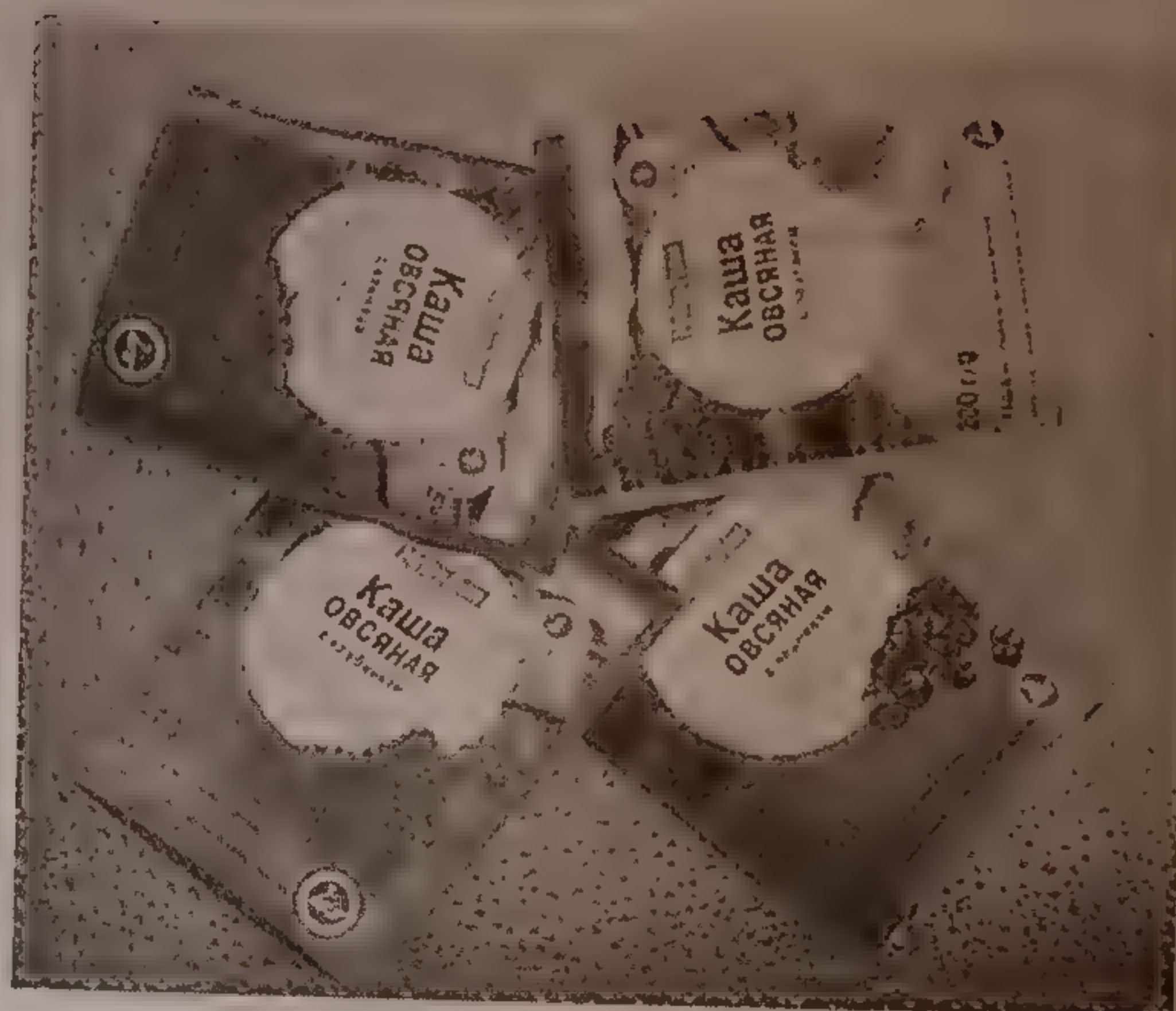
У «скоростных» каш отмечались и недостатки.

Каши быстрого приготовления гораздо дороже обычных круп.

Маловато в концентрированной каше волокон — того самого «веника», который проходит по нашему организму, убирая из него весь мусор. В традиционной каше волокон не в пример больше.

Та же история с витаминами и минеральными веществами: в процессе многочисленных переработок большая их часть улетучивается. Остаются лишь устойчивые к нагреванию витамины группы В, витамин Е, а также микроэлементы — цинк, магний, фосфор и марганец.

Удельный вес фруктово-ягодных добавок невелик — всего 1–3 грамма на пакетик. Откуда же в каше аромат? **Пахнут не обезвоженные фрукты, а ароматизаторы.** Чаще всего — искусственные. Мало того, нередко изысканные плоды вроде персиков, ананасов, абрикосов и т.д. «падают» в пакетик с одного дерева — например, с яблони и сдабриваются ароматизато-



ром с экзотическим запахом. Конечно, не все фирмы занимаются подтасовкой ингредиентов. Однако естественные вкус и запах натуральных продуктов без искусственных добавок намного слабее, чем у продуктов с ароматизаторами. Да и немногие производители могут позволить себе дорогие технологии сублимации фруктов.

ЧТО БАБУШКАМ И НЕ СНИЛОСЬ

«Моментальность» приготовления обеспечивает специальная технология обработки зерновых культур. Для производства таких каш требуются не цельные зерна, а хлопья. Расплющенное зерно обладает наилучшей способностью поглощать влагу и соответственно развариваться.

Другое обязательное условие для «моментальной» каши — гидротермическая обработка. Крупу пропаривают при высокой температуре и

давлении, проваривают в котлах с небольшим количеством воды или обрабатывают инфракрасными лучами.

Очень важный момент в процессе производства — сушка хлопьев. Чаще всего она проводится при высоких температурах. Главное условие — чтобы хлопья не «застекловались». Иначе на их поверхности образуется корочка, и размочить (а потом и разжевать) хлопья будет трудно.

В большинство каш добавляют кусочки сушеных фруктов, ягод. Самый дорогой способ — сублимационная сушка: продукт моментально замораживается, а затем обезвоживается под вакуумом.

Ну а вы, уважаемые потребители, стоя на перепутье между традиционной «бабушкиной» кашей или «моментальной», выбираясь словами из популярной песни: «Думайте сами, решайте сами».

Алла МАЛАХОВА

СОВЕТЫ МОЛОДОЙ ХОЗЯЙКЕ

Представьте невозможное: вы попали на передачу «Поле чудес» и выиграли СВЧ-печь! Или микроволновку подарили вам друзья по поводу какого-либо семейного торжества. В крайнем случае, вы купили ее сами. Во всех ситуациях – несомненная удача, ведь знающие люди утверждают, что в СВЧ-печи можно приготовить буквально все и быстро!

Недавно в одном из крупных московских ресторанов известная фирма – производитель бытовой техники – презентовала свою новую модель СВЧ-печи. Чудопечку при большом стечении работников ресторана и приглашенных

гостей испытывала кулинар от бога, а по совместительству – популярная певица Роксана БАБАЯН.

Результаты ее (и микроволновки) трудов были следующие:

Горячие бутерброды с сыром, ветчиной и овощами удалось приготовить за 1 мин.

Омлет – за 1 - 1,5 мин.

Супы с рыбой и мясом – за 15 - 20 мин.

Нарезанный картофель – за 6 - 8 мин.

Каши овсяную и манную – за 3 - 6 мин.

Рыба запеклась за 13 мин.

Мясо (кусочками) потушилось за 12 мин.

Затем Роксана приступила к выполнению более сложного задания. А именно: приготовила за каких-нибудь полчаса курицу в яблоках.

Рецепт
от звезды

400 г курицы или цыпленка, 2 небольшие луковицы, 2 ст. л. кетчупа, 30 г сливочного масла, 50 г сыра, 2 средней величины яблока, соль

Делаем «шубку» для курицы. Очищенные яблоки нарезаем кусочками, лук – полукольцами, а сыр натираем на крупной терке. Курицу рубим на небольшие кусочки и раскладываем в лотке. Туда же добавляем чуть-чуть воды и сливочного масла. Закрываем крышку и ставим в печь на 7 мин. (при полной мощности). Вытаскиваем курицу – она уже подтушилась и выделила ароматный бульончик. Поливаем кусочки мяса

кетчупом и закрываем сверху слоем лука и яблок. И последний штрих – посыпаем натертым сыром. Опять ставим блюдо в микроволновку и тушим еще минут десять на полной мощности. Вынимаем посуду из печи. Проверяем готовность мяса – при протыкании ножом не должна выделяться сукровица.

Ну вот и все, курица готова: получилась сочной и ароматной.

«В микроволновке можно приготовить довольно сложное блюдо, причем сэкономить время (по сравнению с обычной плитой) минут на 30, – говорит довольная поварским успехом Роксана. – Только не надо целиком полагаться на рецепт. Контролируйте готовность сами, пробуя блюдо, как обычно».



Добрый
совет

1. Посуда для микроволновки должна быть из специального стекла (ситалла) или керамики без металлических украшений.

2. На минимальной мощности разогрев продуктов идет более равномерно.

3. Температура в центре печи всегда ниже, чем по краям, поэтому располагать продукты надо толстой частью ближе к краям.

4. В микроволновке нельзя греть консервы в металлической банке, их нужно переложить в специальную посуду. А вот в стеклянной банке разогревать можно, но обязательно снимите крышку.

5. При запекании продуктов используйте только специальную фольгу для микроволновки.

Причем старайтесь, чтобы фольга не касалась стенок печки – она может искрить!

6. Прослойки жира в мясе ускоряют приготовление блюда, а жир на поверхности, наоборот, замедляет. Выделяющийся сок также увеличивает время приготовления, если спешите, его надо удалять.

7. Блюда, вынутые из микроволновки, могут доходить до готовности при комнатной температуре. Для этого нужно закрыть посуду фольгой и оставить на 10 - 15 мин.

8. Нельзя в микроволновой печи греть блюда в панировке или блюда, у которых должна быть хрустящая корочка.

9. Чтобы еда в микроволновой печи нагревалась быстро и равномерно, ее лучше закрыть крышкой или перевернутой тарелкой.



ФИЛЕ ПАЛТУСА В лимонном соусе с петрушкой

- 500г палтуса
- 100г сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. петрушки (мелко нарезанной)
- Соль, перец.

Нарезать рыбу на порционные куски, выложить в неглубокую посуду. Растопить масло в отдельной посуде, добавить муку, лимонный сок, петрушку, соль и перец. Залить этой смесью рыбное филе. Накрыть и тушить в СВЧ 8-10 мин. при средней мощности.

КУХОННАЯ УТВАРЬ

ВОЛШЕБНЫЕ ПОМОЩНИКИ СОВРЕМЕННОЙ ЗОЛУШКИ

август 2004 г.

№8(44)

21

«ОКРОШКА»



В «Окрошку» приходит много писем от молодых хозяек с просьбой рассказать о правильном устройстве «первого рабочего места» каждой женщины – кухни. В № 5 нашего журнала мы познакомили вас, уважаемые читательницы, с кухонным дизайном. В № 6 «Окрошки» «комплектовали» кухню посудой первой необходимости. А сегодня продолжим разговор о кухонной утвари. Нашим консультантом выступает шеф-повар московского ресторана Мимоза РОГОВА.



ПРИБОРЫ И ИНСТРУМЕНТЫ, ЭКОНОМЯЩИЕ ВРЕМЯ

1. Мясорубка.
2. Ручная или механическая (электрическая) взбивалка-блендер (замешивает тесто, фарши, соусы, кремы, напитки).
3. Чесноковыжималка.
4. Таймер (кухонный будильник или секундомер). С таймером голова свободна для более важных дел, так как не надо в это время думать о том, что что-нибудь подгорит или перекипит.
5. Универсальная терка: трет, строгаёт, измельчает.
6. Нержавеющая универсальная открывалка-штопор.
7. Рулоны фольги: широкий и узкий.

НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

1. Ножи.
Мясной – широкий, тонкой стали, средней длины.
Овощные: большой разделочный (16 см лезвие); средний (10 см лезвие) для чистки фруктов и овощей; малый (6 см лезвие), так называемый картофельный.
Каждый нож из нержавеющей стали, причем

режущая часть и рукоятка должны быть из одного единого куска. Ножи с деревянной или костяной (пластмассовой) ручкой крайне непрактичны: загрязняются, пахнут, гнутся, ломаются, дают срывы, осечки.

2. Ножницы.

Из нержавеющей стали, средние, так называемые рыбные (для обрезки хвоста, плавников, разделки на дольки небольшой рыбы).

Из нержавеющей стали большие («сильные»): для разделки кур, уток, домашней птицы.

Маленькие (обычные канцелярские): для обрезки пакетов молока, сливок, творожных мешочков и т. д.

К ножам и ножницам дома надо иметь точильную стальную пластину (ножеточку) с мелкой насечкой, чтобы всегда слегка и своевременно править режущие инструменты.

ДРУГИЕ НЕМЕХАНИЧЕСКИЕ РУЧНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

1. Деревянный молоток.
2. Доски 70x50 и 45x30 сантиметров.
3. Скалки: русская двуручная, русская одноруч-

ная и западноевропейская (вращающаяся).

4. Деревянные ложки: для варений и для молочных блюд.

КУХОННАЯ ПОСУДА

1. Кастрюли.

Большая эмалированная для супов.

Алюминиевая широкая молочная.

Средняя или малая эмалированная для компотов, киселей и т. д.

Металлическая (алюминий, баббит и др.) для каш.

Металлическая с полукруглым дном для тушения мяса, рыбы и т. д.

2. Сотейники.

Большой или средний для жарения (металлический).

Малый для кремов, соусов и т. п. (металлический).

Эмалированный средний или малый для быстрого разогревания кофе, какао на молоке, манной каши и т. д.

3. Сковороды.

Светлая большая, глубокая (из толстого металла) для запекания, тушения.

Светлая малая для обжаривания, пассерования (из толстого металла).

Черная чугунная для блинов.

Чугунная эмалированная для запекания рыбы, омлетов, для тушеных и пассерованных детских блюд.

4. Кухонные ложки.

Большая ложка из нержавеющей стали для раскладывания гарниров.

Эмалированная шумовка.

5. Утварь для процеживания и просеивания.

Эмалированный дуршлаг.

Сито металлическое (для муки).

Ситечко частое (из анодированной проволоки) и редкое.

Решето рогожно-деревянное для откидывания отварных изделий.

Воронка широкая для процеживания и узкая для наливания.

Набор чистых тряпочек: льняные салфетки, марля, бязь.

6. Приборы для толчения.

Ступки фарфоровые с пестиками (желательно разных размеров).

Ступка деревянная (для толчения орехов).

Толкушка для пюре. Или толкушка и лопаточка (деревянная).

Остается добавить, что собрать такую «коллекцию» кухонной утвари в один приезд вряд ли удастся. Да и ни к чему. Современные Золушки собирают свою кухню постепенно, потому что и посуду, и приборы лучше приобретать качественные, а они недешевы. Зато дольше служат верой и правдой и надежны в эксплуатации.

КЕКСЫ

ЭКСПРЕСС

- 150 г маргарина
- 1 ст. сахара
- 3 яйца
- 0,5 лимона
- 1 ст. сметаны, простокваши или кефира
- Сода на кончике ножа
- 100 г изюма
- 2 ст. муки

Маргарин распустить в кастрюле, добавить сахар, яйца, взбить с натертой цедрой лимона, выжатым лимонным соком, попеременно добавляемой сметаной, кефиром или простоквашей и мукой. Тесто хорошо вымешать, добавив разведенную соду, промытый, обсушенный и перемешан-

ный с мукой изюм. В смазанную жиром форму выложить подготовленное тесто и выпечь в духовке. Кекс можно считать готовым, если вынутая из него спичка (деревянная лучинка) остается сухой.

Выложить кекс из формы, посыпать сахарной пудрой или залить глазурью.



Добрый совет

Глазурь готовят, взбивая яичный белок с сахарной пудрой (на 1 белок – 150 г пудры). Ею покрывают не только кексы, но и пряники, пудинги, печенье, которые подаются холодными.



Старинный рецепт

Блины царские

Распускают половину фунта (200 г) сливочного масла. Когда будет чуть теплое, смешивают его с 10-ю желтками и с полутора стаканами мелкого сахара и размешивают на холоде, пока получится нежная однообразная масса.

Четверть фунта (фунт – 405 г) пшеничной муки смешивают с полфунта хороших сливок, ставят на плиту и, не переставая, мешают, пока образуется однообразное тесто, густое, как

обыкновенное блинное. Тогда снимают с плиты и мешают на холоду, пока остынет. Приготовленное таким образом тесто смешивают с массой из масла и желтков, прибавляют стакан хорошо взбитых густых свежих сливок, хорошо размешивают и пекут блины на не очень сильном огне.

Так как они очень нежны, то их не снимают со сковороды, а опрокидывают сковороду на тарелку. Каждый блин, посыпав сахаром, смазывают каким-нибудь горячим сиропом. Украшают сверху вареньем.

Гарри БЛАЕР,
Владимир



Вопрос – ответ

Можно ли приготовить настоящее слоеное тесто в домашних условиях? Осилит ли его начинающая хозяйка?

Алина ПАВЛОВА,
15 лет, Кострома

Алине отвечает кулинар из Риги Айна КЛЯВИНЯ.

Слоеное тесто используется для выпечки коржей тортов, пирожных, мелких печений.

Для его приготовления берем:

2 ст. пшеничной муки, 150 г масла, 0,5 ст. воды, 1 яичный желток, 1 ч. л. уксуса или раствора лимонной кислоты, соль на кончике ножа.

Масло нужно перемешать с 3 ст. л. пше-

ничной муки и сформировать плоский прямоугольник, охладить его. В просеянную муку подлить воду, добавить соль, яичный желток, лимонную кислоту (можно немного водки). Вымесить тесто и охладить. Затем раскатать тесто в продолговатый пласт; на середину его положить подготовленное масло, сложить пласт пополам и осторожно раскатать так, чтобы масло не пробивалось сквозь пласт теста. Раскатанный пласт сложить втрое в одном направлении и втрое – в другом, затем поместить в холодное место на 30 мин. Охлажденное тесто раскатать продолговатыми прямоугольниками, сложить, как в предыдущий раз и еще раз поместить в холодное место.

МРАМОРНЫЙ

пряности, пищевую соду, просеянную муку. Подготовленное тесто разделить на три части. В одну часть добавить какао и вымесить. В смазанную жиром форму поместить поочередно слой светлого, слой темного и снова слой светлого теста. Выпекать в умеренно нагретой духовке. Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

- 200 г масла
- 200 г сахара
- 5 яиц
- 200 г муки
- Цедра лимона
- Щепотка ванилина
- 2 ст. л. какао
- Сода на кончике ножа

Масло растереть с сахаром, постепенно добавляя по одному яйцу,

На наш конкурс в «Окрошку» продолжают поступать письма. Ждем не только рецепты ваших фирменных шедевров, но и хорошего качества фотографии – торта и его творца. В конкурсе участвуют письма, присланные до 15 октября (по почтовому штемпелю) на адрес редакции журнала (см. на последней странице). Призы – 1500, 1000 и 500 рублей плюс возможность «засветиться» на журнальной обложке. Желаем творческих успехов!

ПИРОЖНЫЕ

КОФЕЙНОЕ БЛАНМАНЖЕ

- 2 ст. молока
- 3/4 ст. молотого кофе
- 1 ст. сахара
- 1 1/2 ст. сливок
- 2 ст. л. желатина

Ингредиенты (кроме сливок и желатина) перемешать и довести до ки-

пения. Процедить, влить 1 1/2 ст. сливок, снова вскипятить. Отдельно в горячей воде распустить желатин. Добавить его в горячую массу, все размешать и разлить по формам.

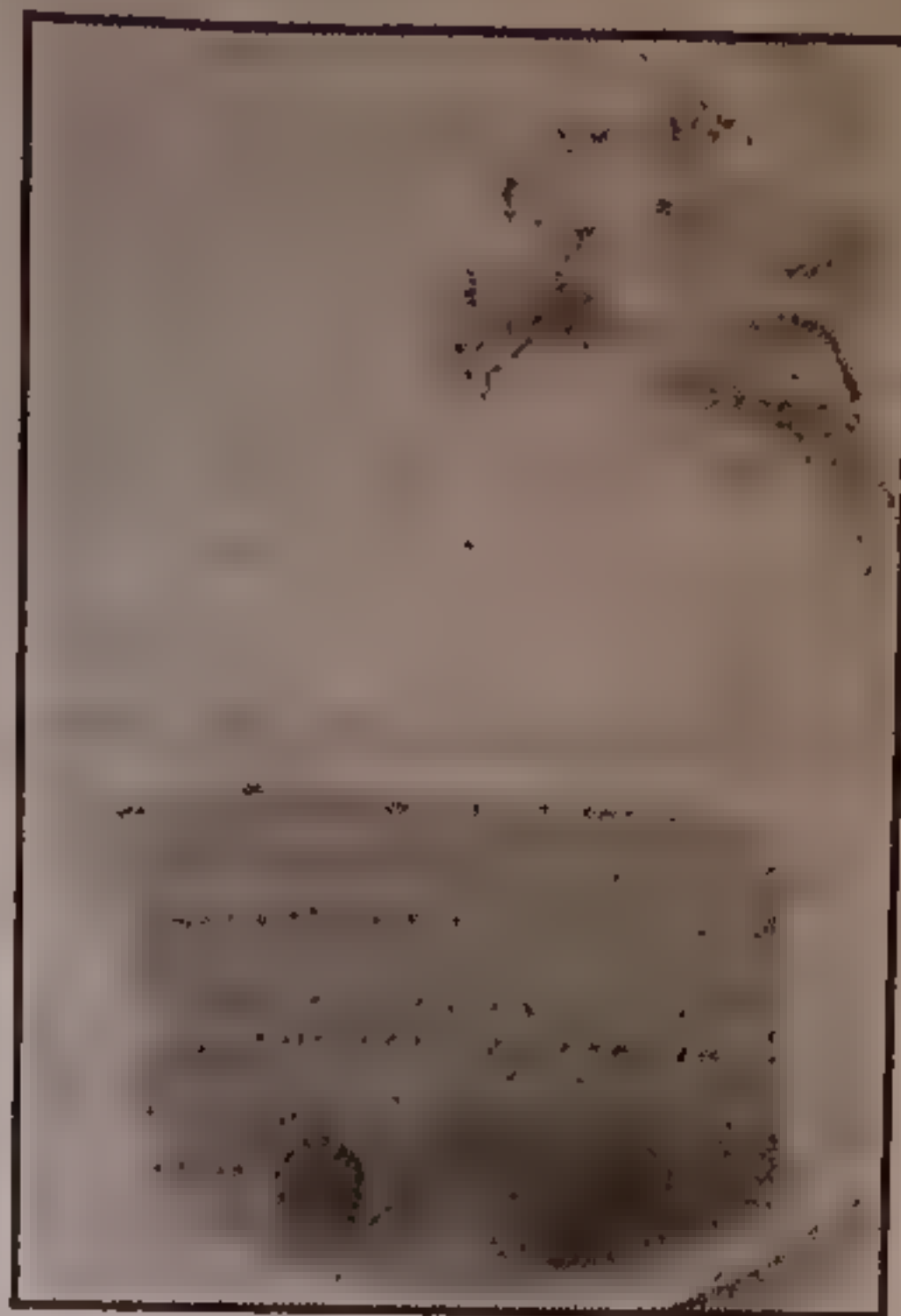
Марина МЯСНИКОВА,
п. Первомайский Оренбургской обл.

КОВРИЖКА МОСТОВАЯ

- Для теста:
- 3-4 ст. ржанных толченых сухарей (сухарной пудры) или ржанных сухарей наполовину со сдобными (крошка от печенья)
 - 2-3 ст. сиропа варенья (смородинового, клюквенного, брусничного)
 - 2-4 ст. л. меда
 - 0,5-1 ч. л. аммония или пекарского порошка (смесь: 40% аммония и 60% соды)
 - 2 сырых желтка
 - 1 ст. л. муки
 - 1 ч. л. корицы
 - 0,5 ч. л. бадьяна
 - 0,5 ч. л. имбиря
 - 3 бутона гвоздики
 - 1 щепотка мускатного ореха
 - Горсть изюма
- Для глазури:
- 500 г сахара
 - 0,75 ст. воды

Сироп от варенья и мед перемешать и нагреть, не доводя до кипения. Добавить молотые пряности и замесить на этой смеси со ржаными сухарями крутое тесто. Добавить изюм, промытый в горячей воде и нарезанный на половинки. Тесто раскатать в жгут, нарезать кусочками, скатать из них шарики величиной с грецкий орех и плотно уложить на листе, обрамляя жгутом из теста блок из каждых 10-20 штук. После выпечки эти блоки покрыть глазурью. Для глазури сахарный сироп уваривают «до средней нитки», пока он не будет тянуться. Предварительно снять пену.

Маргарита КОСТЫЛЕВА,
Вологда



- 1 фунт (405 г) сливочного масла
- 6 яиц
- 1 фунт сахара
- 1 лимон
- 3/4 фунта муки
- 2 рюмки рома
- 1 фунт варенья

ТОРТЫ

«ЖЮДИК»

Этому рецепту более века.

Масло растереть добела, смешать с желтками, также растереть добела с мелким сахаром и цедрой лимона. Добавить взбитые белки, подсыпать муку и испечь тесто в форме. Выложить на блюдо, остудить, облить ромом и покрыть сверху слоем варенья.

Людмила Васильевна РТИЩЕВА,
Кинель-Черкассы Самарской области

МИНДАЛЬНЫЙ

- 410 г очищенного мелкого сладкого миндаля
- 410 г мелкого сахара
- 205 г масла
- 10 желтков
- Лимонная цедра
- Мука

В измельченный сладкий миндаль прибавлять буквально по капле воды, чтобы орехи не выделяли масло. Добавить мелкий сахар, масло, желтки и измельченную лимонную цедру. Все замесить с

мукой, чтобы тесто не получилось слишком густым. Разделить ком на две неравные части. Большую часть положить в форму и покрыть любым вареньем, а из меньшей части сделать «решетку» с узким рантиком на верх торта, посыпать сахаром покрупнее с толченым миндалем и выпекать.

Екатерина ДЮДЮКИНА,
ст. Шентала Самарской обл.

АНГЛИЙСКИЙ

- 130 г масла
- 1/3 ст. сахара
- 8 яиц
- 100 г муки
- 1 лимон

Еще один старинный рецепт из «Поваренной книги» 1905 г.

Масло, сахар, 8 желтков, цедру лимона и муку хорошо вымесить и добавить 5 взбитых белков. Выпечь в форме и покрыть сахарной глазурью.

А. ЛЕПЕШКИНА,
п/о Фофанцево Вологодской обл.

ЛАТЫШСКИЕ ЛАКОМСТВА

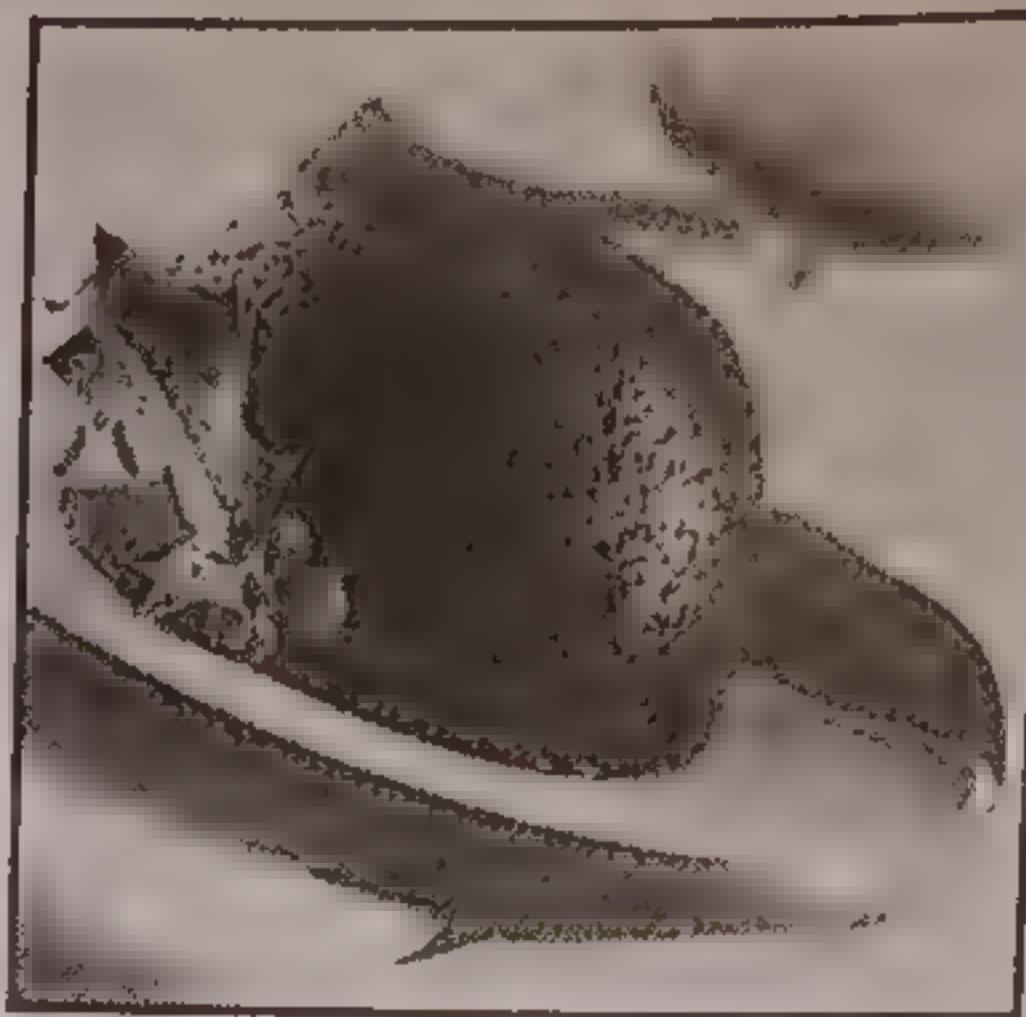
Латышская кухня имеет много общего с русской, польской, литовской, эстонской и белорусской. Но в ней есть и своя «изюминка». Например, традиционный обед из двух блюд – первого и сладкого или второго и сладкого.

Традиционные сладкие блюда на ежедневном и праздничном столе латышей – это запеканки, пудинги с киселем и соком, муссы. Они экономичны, их можно подавать как горячими, так и холодными.

ПУДИНГ БРУСНИЧНЫЙ

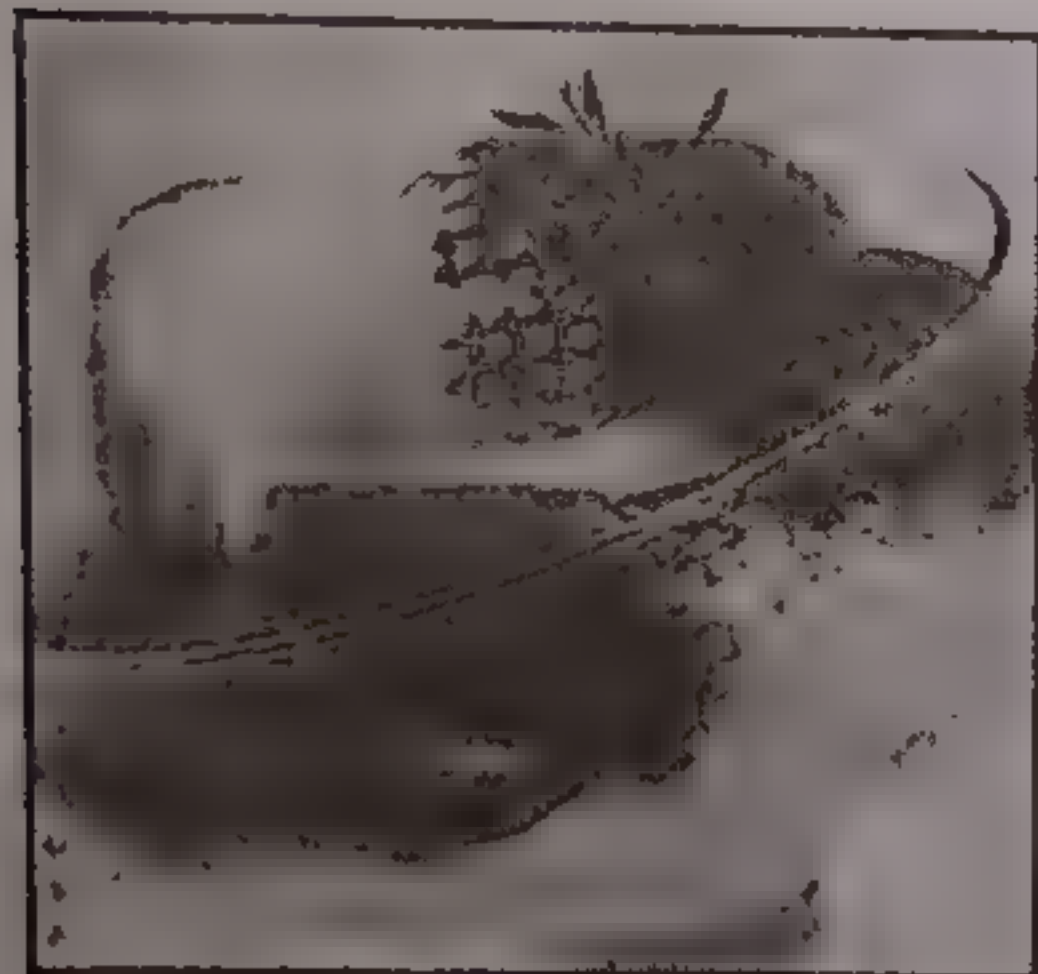
- 6 яиц
- 100 г сахара
- 100 г масла
- 0,5 ч. л. корицы
- 300 г бисквита или молотых сухарей
- 400 г брусники
- 1 ст. л. масла

Отделить желтки от белков. Масло растереть с сахаром и желтками, добавить корицу, затем измельченное печенье или сухари, бруснику и ввести хорошо взбитые с сахаром белки. В смазанную жиром и посыпанную сухарями форму положить массу и запечь в духовке в течение получа-



са. Подавать с горячим или холодным молоком.

КРЕМ ИЗ РЯЖЕНКИ (ПРОСТОКВАШИ)



Желатин залить холодной водой, дать набухнуть, затем растворить, прогревая на водяной бане. Сахар смешать с корицей, добавить ряженку, сметану, желатин и взбить. Наполнить этой массой стеклянную посуду, поставить в холодное место, украсить фруктами из компота. Подавать

- 0,5 л ряженки (простокваши)
- 100 г сметаны
- 20 г желатина
- 1 ч. л. ванильного сахара или цедры
- 2 ст. л. сахара
- Молотая корица

с сиропом из клубники, вишни или малины.

ЯЙЦА ВЗБИТЫЕ С РЕВЕНЕМ

- 3 яйца
- 150 г сахара
- Цедра лимона или щепотка ванилина
- 200 г творога
- 200 г ревеня

Ревень очистить, нарезать кусочками, посыпать сахаром, накрыть в посуде крышкой. Желтки отделить от белков и растереть с 3 ст. л. сахарного песка, добавить тертую цедру лимона или ванилин. Отдельно

взбить белки, добавляя в них 1 ст. ложку сахарной пудры. Желтки смешать с творогом, ввести взбитые белки. Разложить массу в креманки, поместить вокруг засахаренный ревень. Подавать охлажденным.

СОУС ЯГОДНЫЙ

- 0,5 л воды
- Ягоды
- Сахар
- 1 ст. л. крахмала

Количество ягод для соуса зависит от содержания

кислоты. Например, клюквы берем вдвое меньше, чем малины. Промываем ягоды, давим и отжимаем сок. Кожуру и семена заливаем водой, кипятим, процеживаем. К жидкости

добавляем сахар, прогреваем, добавляем разведенный водой крахмал. Провариваем, охлаждаем, добавляем выжатый сок. Подаем сладким блюдом из молока, яиц, круп.

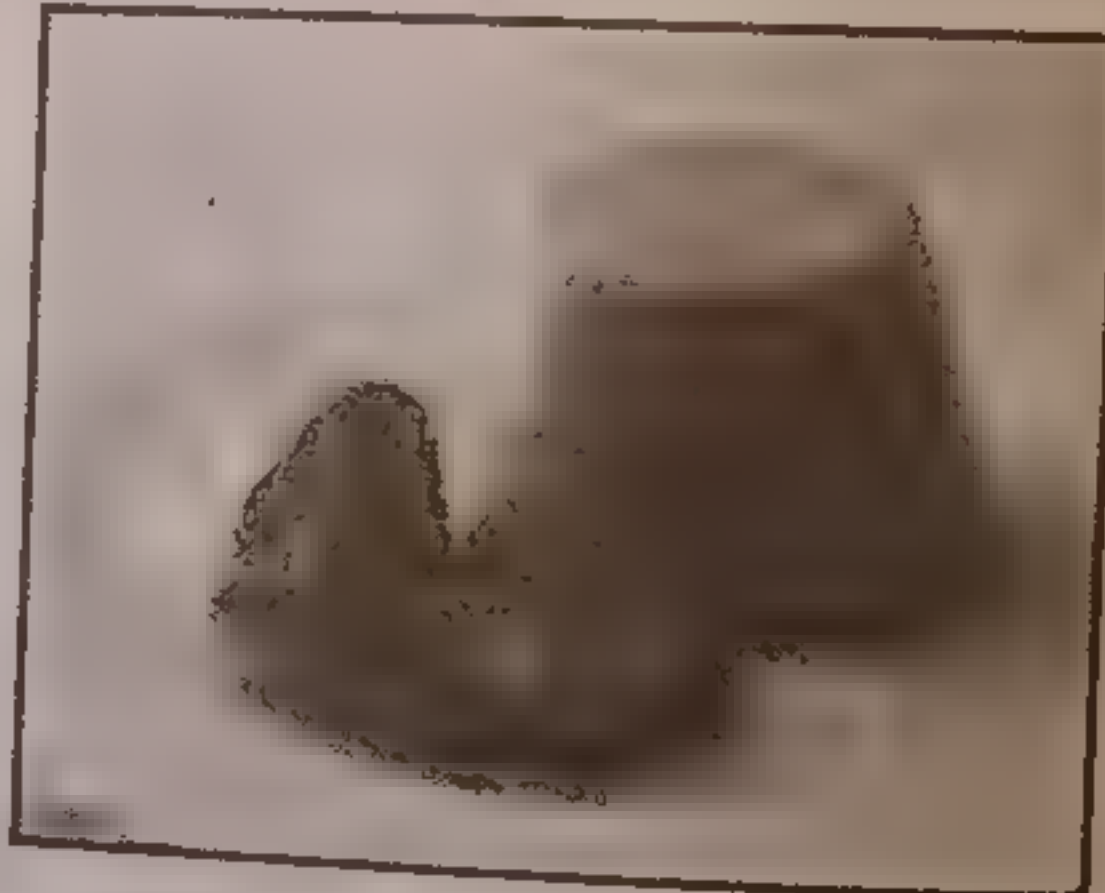
? Вопрос – ответ

«В прошлом году на юге пробовала кавказское лакомство чурчхеллу – орешки в виноградном соке. Очень бы хотела приготовить ее дома, но не знаю рецепта. Может, кто-то поделится?»

Оксана, Кострома

Редакция: Уважаемая

Оксана, рецепт грузинской чурчхеллы опубликован в майском (№ 5) номере «Окрошки». А сегодня мы знакомимся со сладкими блюдами латышской кухни. Наш гид – кулинар из Риги Айна Клявиня.



БУБЕРТ

- 0,75 л молока
- 150 г манной крупы
- 100 г сахара
- 4 яйца
- Щепотка ванилина
- Соль

Молоко довести до кипения и, помешивая, всыпать манку. Варить ее до разбухания. Отделить желтки от белков. Желтки растереть с сахаром, всыпать ванилин и вмешать в горячую кашу. Белки взбить в густую пену, ввести в кашу, чтобы она стала пористой, воздушной. Охлажденный буберт подавать со сладким ягодным или фруктовым соусом.

НАДЕЖДА КИРСАНОВА:

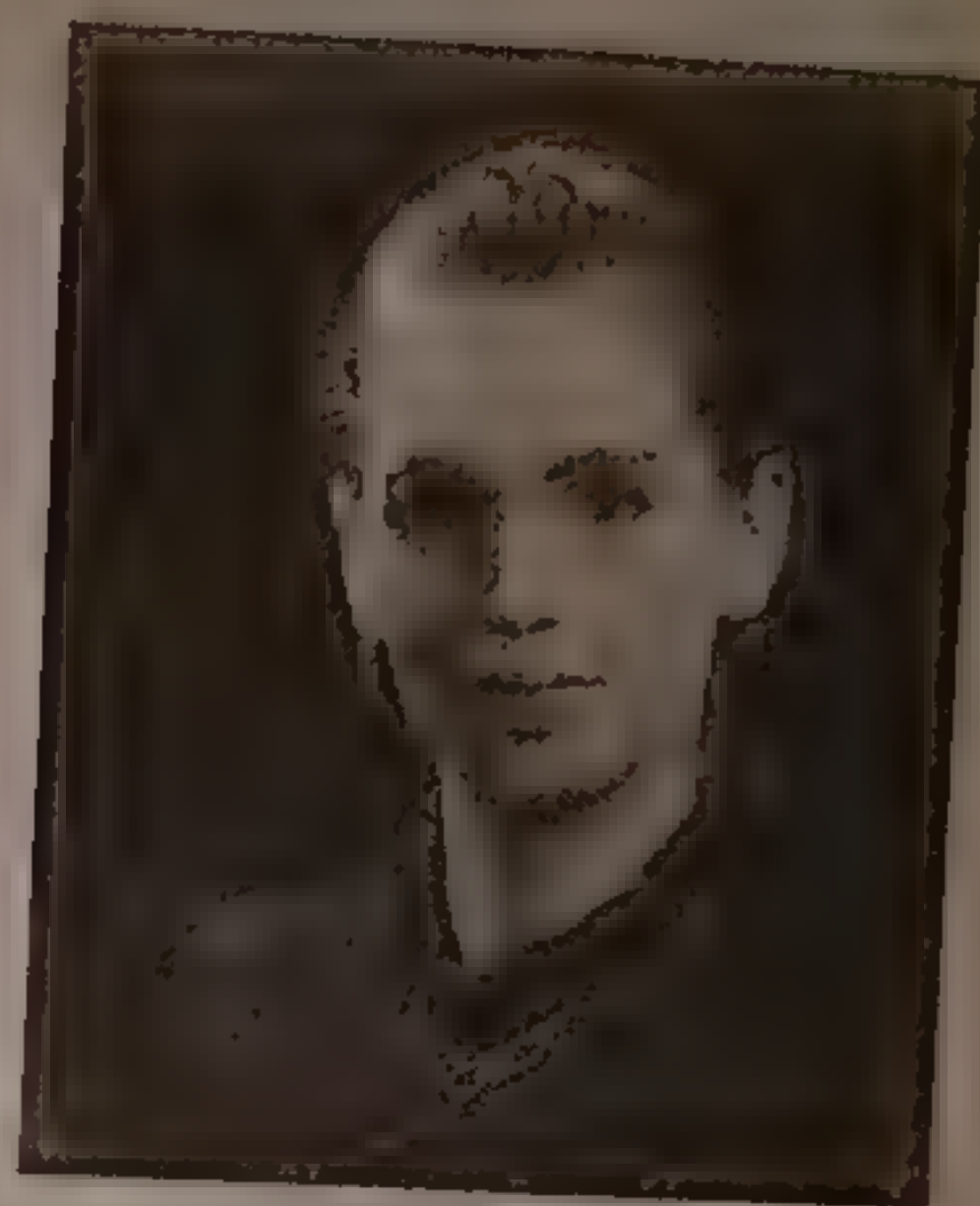
август 2004 г.

№8(44)

25

«ОКРОШКА»

«По выходным люблю пофантазировать над домашним меню»



От редакции: мы получили письмо от Надежды КИРСАНОВОЙ из Советска Калининградской области. Надя – эффектная молодая женщина. Ей бы участвовать в конкурсах красоты, но она решила поделиться своими кулинарными секретами с читателями «Окрошки». Правда, нести вахту «в горячем цеху» – у женщины, Надя может лишь по выходным и в праздники – работа в лицее отнимает у нее львиную долю суток. Надежда – педагог, преподает сложный предмет: начертательную геометрию, а кухонные экзерсисы – ее хобби для души, на радость домашним и друзьям. По признанию Надиного мужа, фирменное семейное блюдо – рулеты из куриного филе с рисом, приправами и специями. Еще одно хобби этой суперактивной женщины – участие в различных конкурсах. Ну, а в нашем клубе «Хозяюшка» Надежда Кирсанова приглашает всех на окрошку.

На фруктовом настое

4 свежих огурца, 1 картофелина, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. фруктового настоя, зелень – петрушка, укроп, листовой салат.

Сырые огурцы и вареный картофель (варить в мундире) нарезать кубиками. Зелень мелко нашинковать. Порубить белки сваренных вкрутую яиц, а желтки протереть через сито и смешать со сметаной. Все это залить фруктовым настоем, добавить овощи, зелень, сахар и лимонный сок (лимонную кислоту).

Для приготовления фруктового настоя: 100 г сушеных яблок залить 2 стаканами кипятка и 3-4 часа настаивать под крышкой. Вместо яблок можно использовать 100 г ревеня или 20 г сухих плодов шиповника.

Уральская

250 мл кваса, 50 г картофеля, 20 г мор-

кови, 30 г зеленого лука, 30 г квашеной капусты, 30 г свежих огурцов, 1 яйцо, зелень укропа, горчица, соль.

Картофель и морковь отвариваем, очищаем, нарезаем мелкими кубиками. Свежие огурцы также режем кубиками, квашеную капусту и лук перетираем и мелко рубим. Подготовленные овощи кладем в кастрюлю, вливаем квас, добавляем рубленые белки яиц. Желтки хорошо разминаем, разводим квасом и соединяем с остальными компонентами. Подаем, заправив сметаной и посыпав укропом.

«Неизменным и, наверное, самым главным компонентом в окрошке является квас», – утверждает Надежда Кирсанова. И предлагает свои «окрошечные» рецепты старинного русского напитка.

Из ржаных сухарей

1,5 кг ржаного хлеба, 10 л воды, 800 г са-

хара, 30 г дрожжей, 50 г изюма.

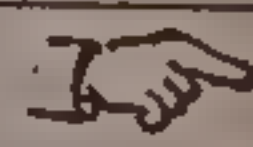
Нарезать ржаной хлеб на ломтики и просушить в духовке при температуре 120° С. Сухари наломать, залить 10 литрами кипятка и оставить на 5 часов в эмалированной посуде. Когда остынет, процедить и добавить сахар с растертыми в нем дрожжами. Дать выстояться 15 часов под крышкой. Разлить настой в бутылки, добавив в каждую по 2-3 изюминки, и плотно закупорить. Первые 24 часа держать бутылки в теплом месте, а затем перенести в холодное. Через 4 дня квас готов.

С хреном

800 г ржаных сухарей, 4 л воды, 20-25 г дрожжей или 0,5 кг сахара, 100 г тертого хрена, 100 г меда, специи, сушеная мята по вкусу.

Нарезать ржаной хлеб тонкими ломтиками и подсушить их на противне в духовке, пока не станут коричневыми. На 5 л кваса понадобится 800 г

сухарей. Залить их 4 л кипятка и поставить отстояться на 2 часа. Затем процедить через сито и добавить дрожжи или сахар по вкусу (примерно 0,5 кг). Полученный квас нужно сбавивать 5-6 часов. В готовый напиток добавить тертый хрен, смешанный с медом. Приготовленный квас разлить по бутылкам и поставить на холод. По желанию в него можно добавить специи, немного сушеной мяты. Должно получиться 5 л кваса.



Добрый совет

При приготовлении окрошки у огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена.

Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, горчицей, солью, сахаром и разводят квасом или квасом со свекольным отваром. Остальную часть сметаны и яиц кладут в порционную посуду при подаче.

Вместо говядины можно употреблять нежирную свинину, баранину.

ПИВОМАНЫ ВСЕХ СТРАН, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!



Мнение
специалиста

О том, как «с чувством, толком, расстановкой» наслаждаться янтарным напитком, рассказывает технолог пивоваренного производства Татьяна ЖИЛИНА.

ВЫПЬЕМ ПИВА, ГДЕ ЖЕ КРУЖКА?

Самые удобные сосуды для пива – это бокалы, стаканы, кружки, жбаны с крышкой или небольшие кувшинчики емкостью до одного литра. Наиболее пригодные для пивной посуды материалы – это стекло, фарфор, керамика и просмоленая древесина. Не рекомендуется пить из пластмассовой и металлической посуды. Форма посуды для пива может

быть разнообразной, однако внутри сосуда должны быть гладкими и минимально расчлененными, чтобы пиво могло плавно стекать. Сосуд должен слегка сужаться кверху.

Оптимальная температура подаваемого к столу пива – плюс 6–8 градусов.

Потребление пива начинается в момент его налива. Пиво наливается в центр кружки или бокала с высоты 2,5 см над краем сосуда. После загустения пены при первом наливании пиво доливается таким образом, чтобы его уровень достигал примерно 3/4 высоты бокала или специальной отметки, которую часто делают на пивной посуде.

Качество пива проще всего определить по шапке. В лучших сортах

пена имеет сметанную консистенцию, монолитна и компактна, без пузырьков, почти совершенно белая. Хорошая пена легко образует шапку. Пиво нельзя переливать из одного сосуда в другой, свеженалитое пиво – в недопитое. Его не следует взбалтывать или размешивать. Кислород из воздуха вызывает в пиве помутнение, и оно, как говорят специалисты, «засыпает».

Чтобы получить максимальное удовольствие, пиво не следует пить большими жадными глотками. Делать это нужно в три глотка. При первом глотке выпивается половина сосуда, при втором – половина оставшегося пива, при третьем – оставшееся. Важно то, как набирается пиво и как оно проглатывается.



валяется. Глоток должен быть заметным: сразу предполагается проглотить около 3/4 того количества, которое мы максимально в состоянии проглотить.

Пиво хорошо подавать ко всем видам блюд, особенно к жирным, мясным, к дичи, копченостям и жирным сырам.

Креветки по-восточному

0,6-0,7 л светлого пива, 1 кг очищенных креветок, 2 ст. л. оливкового масла, 2 стручка перца-чили, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ч. л. тертого имбиря, 1 ч. л. сахара, 1 пучок свежей кинзы.

Креветки средней величины очистить, чили очистить от семян и мелко порезать, порубить свежую кинзу. В кастрюлю влить пиво и довести до кипения. Добавить креветки и вскипятить еще раз. Снять с огня, накрыть крышкой и дать постоять 2 мин., пока креветки не потемнеют и не свернутся колечком. Процедить и отставить в сторону. На среднем огне в кастрюльке подогреть оливковое масло, добавить сок лимона, соевый соус, имбирь. Туда же положить на 2 мин. перец. Снять с огня, добавить сахар, размешать и охладить. Креветки залить соусом, посыпать кинзой, несколько раз встряхнуть. Подавать холодными. Для удобства можно насадить на зубочистки.

Лобio с пивом

2 ст. сухой фасоли, 250 мл пива, 2 пучка зелени петрушки, 1 ст. очищенных грецких орехов, 1 головка чеснока, 1 ст. л. сахара, сок 1 крупного граната, соль, черный перец.

Предварительно замоченную фасоль залить холодной водой с добавлением 1 ст. пива и варить до мягкости. Жидкость слить. Зелень, грецкие орехи и чеснок пропустить через мясорубку и смешать с охлажденной фасолью. Заправить фасоль соком граната, сахаром, солью и черным перцем.

Грибы в пиве

250 мл пива, 70–100 г муки, 1 яйцо, 100 г сыра, 1 ст. л. растительного масла, 500 г шампиньонов.

Приготовить смесь из яйца, пива, растительного масла, тертого сыра и муки. Тесто должно получиться не слишком густое, как на оладьи. Обмакнуть в него шляпки шампиньонов и обжарить в растительном масле.

Рецепты прислал «пивоман со стажем» Роман БАБЧИНСКИЙ, Москва

КИСЕЛИ

из красного вина

- 80 г красного столового вина
- 100 г воды
- 28 г сахара
- 10 г крахмала
- 0,2 г лимонной кислоты

Вино развести горячей водой, растворить в нем сахар и нагреть до кипения. В сироп добавить лимонную кислоту. Заварить картофельный или кукурузный крахмал и охладить кисель.

из хлебного кваса

- 180 г хлебного кваса
- 28 г сахара
- 10 г крахмала

Процедить квас, добавить сахар и нагреть до кипения. После закипания квас соединить с крахмалом и охладить.



Добрый совет

■ Кисели варят из свежих и сушеных ягод, фруктов и плодов, фруктово-ягодных вод, ягодных экстрактов, соков, сиропов, хлебного кваса, молока.

■ Для фруктово-ягодных киселей следует использовать картофе-

ный крахмал. Они получают тогда характерной консистенции, с чистой, свойственной данному виду плодов и ягод окраской, свободной от мутноватости.

■ Для молочного и миндального киселей, наоборот, лучше употреблять кукурузный (маисовый) крахмал. Тогда их вкус получается более нежным.



Полезная информация

«Молочные реки, кисельные берега». Из детских сказок знакомо всем исконно русское блюдо – напиток и кушанье – кисель. Само название связано с понятиями: кислый, квасить, заквашивать. В «Толковом словаре русского языка» Владимира Даля кисель объясняется как «кислый, мучнистый

студень». В старину для приготовления мучнистого киселя замешивали очень жидкое опарное тесто. Кисели – овсяные и ржаные – были плотной, упругой консистенции (вот откуда в сказке про Аленушку и Иванушку «кисельные берега»!). Их не разливали по чашкам, а резали ножом. Была в старой Руси даже такая профессия – кисельщик.



Вопрос – ответ

«От бабушки знаю про молочный кисель. Как его приготовить?»

Д. САПОГОВА,
Саратов»

«Окрошка» предлагает три старинных рецепта традиционных на Руси киселей.

Кисель

молочный густой

180 г молока, 20 г сахара, 15 г маисового (кукурузного) крахмала, 0,2 г ванилина.

Молоко процедить через марлю, нагреть до кипения и растворить в нем сахар. После закипания влить в молоко предварительно разведенный холодным молоком и процеженный маисовый крахмал. Непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 3-4 мин. Готовый кисель, ароматизированный ванилином, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить. При подаче выложить в креманки и полить фруктовым или ягодным сиропом.

Миндальный

Весьма похож на молочный кисель его собрат из миндального молока.

40 г сладкого миндаля, 3 г горького миндаля, 25 г сахара, 10 г маисового крахмала.

Миндаль залить кипятком, закрыть крышкой и оставить на 10-12 мин. Откинуть на сито и, не дав остыть, очистить от кожицы, промыть, измельчить в ступке, постепенно подливая воду до образования тестообразной массы. Ее развести холодной кипяченой водой и тщательно отжать через марлю. Выжимки вторично растереть в ступке, вновь развести массу водой и отжать.

Приготовленное таким образом миндальное молоко нагреть до кипения, растворить в нем сахар, ввести в смесь предварительно разведенный холодным миндальным молоком и процеженный маисовый крахмал. Хорошо размешать и нагреть до кипения. Готовый кисель разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Овсяный

60 г крупы «Геркулес», 240 г воды, 5 г сахара, 5 г сливочного масла, 200 г молока, соль.

«Геркулес» засыпать в теплую воду и оставить на сутки в теплом месте. Затем процедить и отжать. В жидкость добавить соль, сахар и варить, помешивая, до загустения. Положить масло, вылить на блюдо и охладить. Подать к киселю отдельно молоко.

ИЗ СЛИВ

- 1 кг слив
- 2 кг сахара
- Ок. 2 ст. воды

У слив удалить плодоножки, плоды наколоть и опустить на 10 мин. в горячую (85°C) воду. Охла-

дить. Сливы залить горячим сиропом и оставить на 3-4 часа, затем варить до готовности. Целые плоды рекомендуется варить в 4 приема. Время выстаивания варенья между варками – 8 часов.

ИЗ ЕЖЕВИКИ

- 1 кг ежевики
- 1 кг сахара
- 1/2 ст. воды

Удалить у ягод плодоножки и листочки, мятые и недоразвитые ягоды. Залить сахарным сиропом. Посуду встряхнуть, чтобы ягоды полностью погрузились в сироп.

Дать вскипеть, отставить с огня на 2-3 мин. и снова дать закипеть. Повторить эту операцию 2-3 раза. Доварить варенье на слабом огне, слегка потряхивая посуду и снимая пену. Когда варенье сварится, ягоды станут прозрачными и равномерно распределятся в сиропе.



ИЗ ЯБЛОК КИТАЙКА

- 1 кг яблок китайка
- 1-2 кг сахара
- 3/4 ст. воды

У яблок удалить чашелистики, коротко обрезать плодоножки, плоды наколоть. Положить на 3 мин. в горячую (80-90°C) воду, затем охладить в проточной воде. Для варки реко-

мендуется использовать отвар, полученный при обваривании яблок. Подготовленную китайку положить в кипящий сироп, дать дважды закипеть и продолжать варить на слабом огне, пока яблоки не станут прозрачными. Готовое варенье сутки выдерживать в прохладном месте и разлить по банкам.

ВАРЕНЬЕ



Рецепт
от читателя

ИЗ АЙВЫ

1 кг айвы, 1,5 кг сахара, 3/4 ст. воды.

Айву в нарезанном виде сначала варить в воде до мягкости, а на

отваре от айвы сварить сахарный сироп. В нем доварить варенье до готовности. Готовое варенье выдержать в прохладном месте сутки, переложить в банки.

**Елена
Коломийцева,
Москва**



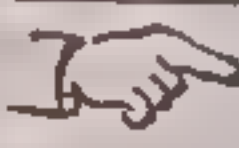
Экзотический
рецепт

Из мандаринов

1 кг мандаринов, 1,5 кг сахара, 3/4 ст. воды.

Мандарины (с кожурой) положить не менее

чем на 5 мин. в горячую (80-90°C) воду, после чего охладить в проточной воде в течение часа. Слегка надрезать плоды и разделить на половинки. Опустить в горячий сироп и варить при слабом кипении до готовности.



Добрый
совет

При варке варенья в силу вступает простая зависимость насчет сохранения витаминов: чем короче время варки, тем лучше они сохраняются. Когда мы варим обычное «долгое» варенье, витамина С в нем остается приблизительно 50-60%, а в «пятиминутке» – гораздо больше. Кстати, «пятиминутку» можно приготовить не только из черной смородины: из вишни и клубники. Только тогда при варке

не нужно добавлять воду. Ягоды засыпают сахаром и образовавшийся сироп сливают – на нем и варят варенье. А черную смородину предварительно следует ошпарить кипятком в дуршлаге, чтобы ягоды стали мягкими, и затем опускают в сироп с добавлением небольшого количества воды. Чтобы такое быстро сваренное варенье хорошо сохранилось, его еще горячим сливают в сухие и горячие (иначе лопнут) простерилизованные банки и закатывают крышками.



Полезная
информация

Для больных диабетом варенье, джем и повидло варят с сорбитом и ксилитом – заменителями сахара. Для сиропа: 1 кг ксилита или сорбита растворяют в 1,5 стакана воды и залива-

ют 1 кг ягод, оставив их на ночь настаиваться в тазу или кастрюле. Варят, как обычное варенье, но необязательно уваривать до большой густоты: можно разлить в банки довольно жидким, а потом еще стерилизовать. Вкус будет лучше и аромат сохранится.

ЛЕСНАЯ ТАБЛИЦА МЕНДЕЛЕЕВА

Лето на излете, и в природе наблюдается прямо-таки «ягодный» парад. Не успели отойти малина, земляника и клубника с черешней, как им на смену торопятся «конкуренты» по полезным свойствам — черника, голубика, брусника, костяника, морошка и другие лесные их собратья.

По меткому выражению академика А. В. Лентовича: «Плоды — это музыка и поэзия питания». А помимо поэзии, изучение химического состава показало, что ягоды — источники витаминов, ферментов, белков, углеводов, жиров, органических кислот, макро- и микроэлементов, пектиновых, дубильных и других биологически активных веществ.

Ягоды хорошо усваиваются организмом, улучшают процессы пищеварения, кроветворения, повышают усвояемость других пищевых веществ, особенно белков и минеральных солей. Лечебное действие оказывают кислоты, легкоусвояемые сахара, соли железа, ферменты. В ягодах присутствуют все элементы таблицы Менделеева, все необходимые для здоровья макро- и микроэлементы.

Особенно ценны витамины, содержащиеся в ягодах. Так, каротина (провитамина А) в черной смородине содержится 0,69 мг %, в шиповнике — 8,0, в костяни-

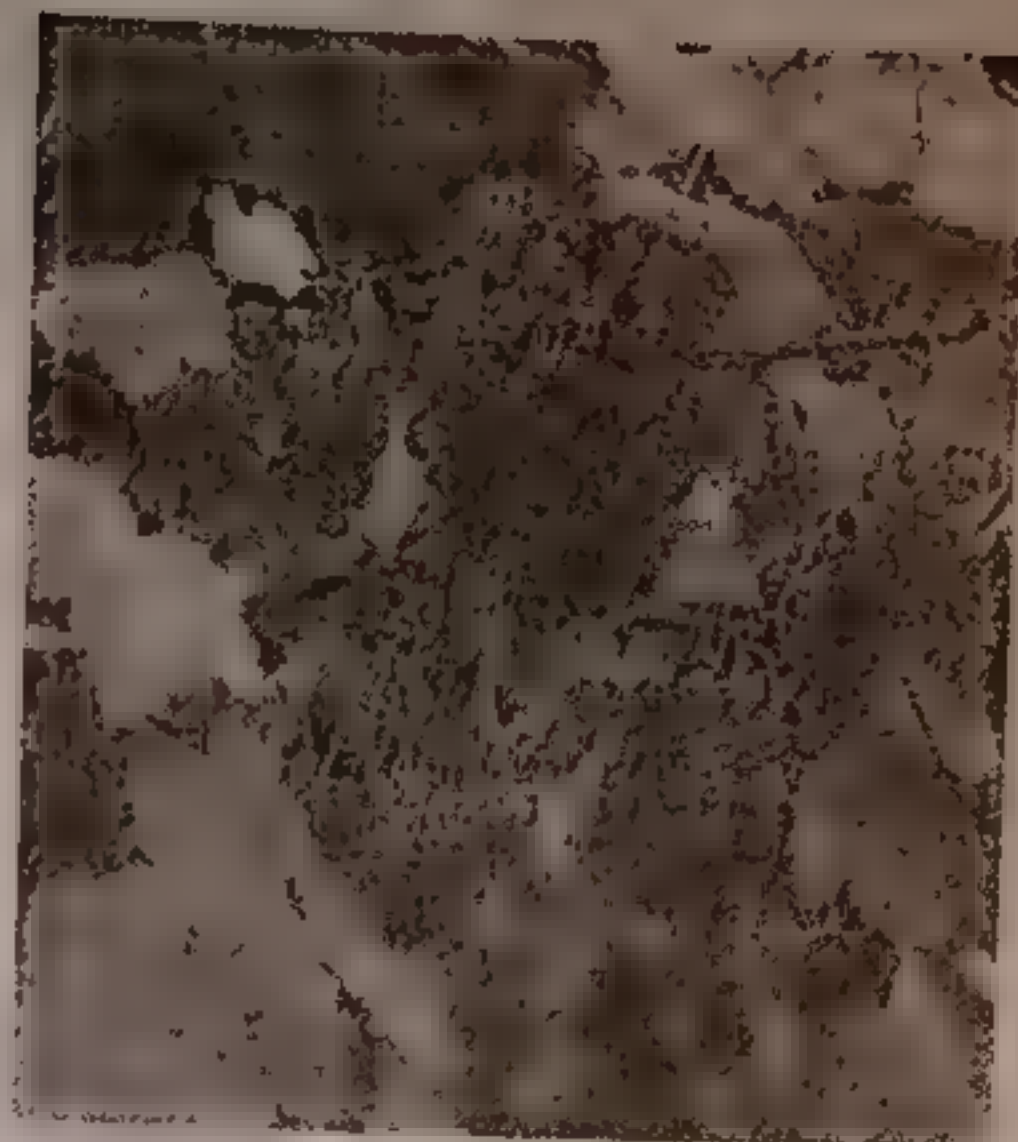
ке — 9,1 мг % (в классическом источнике витамина А — рыбьем жире — его 19,0, а в сливочном масле — 0,6 мг %). Есть каротин в достаточном количестве в ежевике, малине, калине, рябине. Витамин А и каротин накапливаются в организме и могут сохраняться в резерве до одного года. Значит, в ягодный сезон надо больше потреблять шиповника, рябины и других ягод.

Витамины группы В широко представлены в ежевике, малине, рябине, землянике, шиповнике и других ягодах.

Источником витамина С являются черная смородина, боярышник, ежевика, малина, костяника, земляника, голубика, калина, рябина.

Вещества Р-витаминного действия повышают эластичность и прочность капилляров. Для промышленного производства витамина Р единственным источником являются растения. Особенно богаты Р-активными соединениями рябина черноплодная и облепиха, а из дикорастущих ягодников — рябина обыкновенная, смородина черная, черника; витамины этой группы есть в ежевике, малине, костянике, землянике, шиповнике, бруснике, голубике.

Ягоды богаче железом, чем молоко; в молоке его содержится 0,1 мг %, а в черной смородине — 0,9, в чернике и красной смородине — по



0,8, клюкве, крыжовнике и шиповнике — по 0,5 мг %. В ягодах рябины железа в 3–4 раза больше, чем в яблоках; много его и в землянике. Но больше всего железа в костянике — 5,14 %.

Ягоды надо постоянно включать в рацион детей, пожилых людей, так как «ягодное железо» усваивается лучше, чем его лекарственные препараты. Для улучшения процессов кроветворения организму нужна и медь, которой в достатке в вишне, крыжовнике, шиповнике. Фосфором богаты земляника и костяника; йодом — земляника и черемуха; марганцем — шиповник, черемуха, земляника. Калий и натрий накапливаются в костянике; алюминий и стронций — в черемухе; магний и кремний — в землянике.

Много в ягодах и пектиновых веществ, благодаря чему получается отличное желе из малины, смородины, ежевики, рябины. Они имеются также в плодах боярышника, костяники, земляники, шиповника, клюквы, калины.

В ягодах накапливаются органические кислоты: яблочная (почти во всех ягодах), лимонная (клюк-

ва, шиповник, боярышник, черемуха, ежевика, земляника, черника, брусника), бензойная (клюква, брусника), валерьяновая (калина), янтарная и винная (боярышник), хинная (земляника), муравьиная, уксусная, каприловая (калина), салициловая (малина, ежевика, земляника) и другие.

Кислоты входят в состав всех ягод, но в каждом виде находятся в разном сочетании и количестве. Благодаря органическим кислотам, в организме нормально протекают процессы пищеварения; кислоты возбуждают секрецию поджелудочной железы. Кроме того, они обладают антисептическими и бактерицидными свойствами.

Есть в ягодах и дубильные (вяжущие) вещества: танины, катехины, которые накапливают черная смородина, земляника, малина, калина, рябина, брусника, голубика и костяника, особенно активно — черника и черемуха.

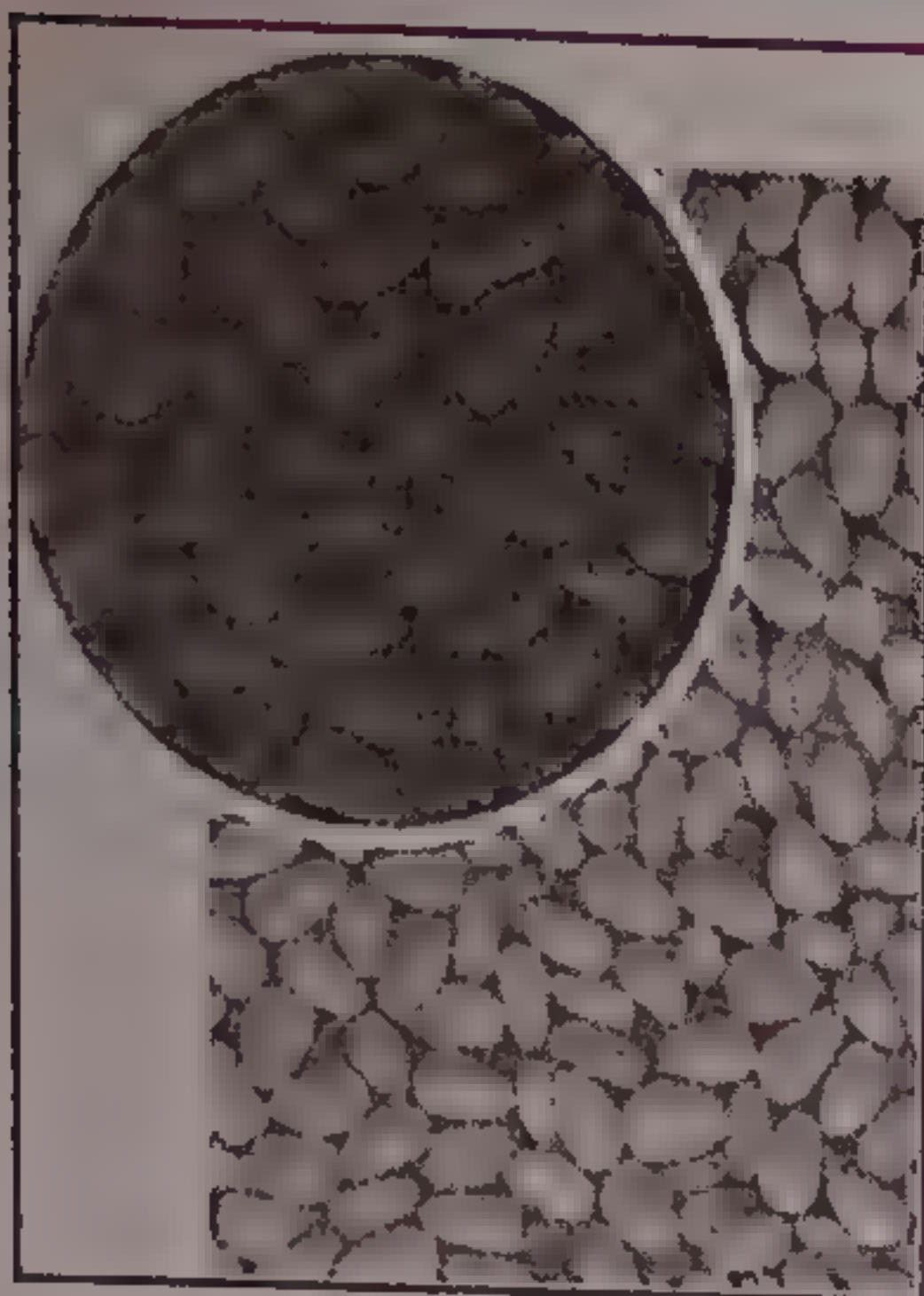
Снабжают нас ягоды и углеводами, белками, жирами. В них содержится ряд незаменимых для нормальной жизнедеятельности организма аминокислот.

В ягодах содержатся разнообразные сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза) в полезных для здоровья человека комбинациях. Копилкой витаминов, фабрикой ценных веществ, лесными целителями — как иначе назвать эти бесценные дары природы?

По данным Главного ботанического сада РАН

КОНКУРС «Целебные травы»

ОТ РЕДАКЦИИ: наш конкурс продолжается до 31 декабря (по почтовому штемпелю). Призы в 1500, 1000 и 500 рублей ждут победителей. На конвертах делайте пометку: «Конкурс «Целебные травы». Ждем ваших писем по адресу редакции журнала «Окрошка» (он указан на последней странице обложки). Желаем успеха!



КЕДРОВЫЕ СЛИВКИ

Из подсушенных кедровых орешков нужно извлечь целые ядрышки. Затем их дополнительно подсушить и, перетирая в руках, очистить от пленки. Сухие ядра истолочь в деревянной ступе, понемногу добавляя горячей воды.

Перетертую кашку поместить в глиняный горшок или чугунок, добавить при необходимости воды и закрыть крышкой. Обмазать крышку тестом, оставив с одной стороны отверстие, чтобы продукт «дышал». Поставить тару в под русской печи и оставить томиться на несколько часов. Русская печь тем и славится, что невысокие устойчивые температуры позволяют тушить, парить и припускать блюда, максимально сохраняя полезные свойства продуктов.

Разбавляя кедровые сливки водой, получаем постное кедровое молоко.

Сливки и молоко от хвойной «коровы» применяют при лечении нервных расстройств, болезнях почек и мочевого пузыря, туберкулезе легких, болезнях желудочно-кишечного тракта, в т.ч. язвах желудка и 12-перстной кишки. Очень полезны они при геморрое и цистите. Рекомендуются беременным и кормящим матерям, маленьким детям.

КЕДРОМЕД

Это кедрово-медовый бальзам. Подсушенные кедровые почки и шишечки уложить в чистую стеклянную банку и залить медом. Хранить в темном и прохладном месте. Мед – природный консервант и антисептик №1 – многократно усиливает целебную силу кедра.

Кедромед – сильнейшее природное лечебное средство, практически не вызывающее аллергических или побочных проявлений. Так, аллергия на мед, по данным известного ученого С. Младенова (Болгария), не превышает 0,8 %. Некоторый всплеск случаев медовой аллергии в последнее время вызван употреблением недоброкачественного или фальсифицированного продукта.

Юрий ИЛЬИН,
Анжеро-Судженск
Кемеровской обл.

БАЛЬЗАМ «ДЕВЯСИЛЬНЫЙ»

Возьмите 300 г свежих или 30 г сухих корней девясила и кипятите их в литре воды в течение часа. Процедите и добавьте 100 г сахара. Заправьте 0,5 стаканами яблочного сока. Пить по 3 столовые ложки 3 раза в день до еды. Будете всегда здоровы и молоды.

Девясил противопоказан беременным и людям с заболеваниями почек.

**Любовь Ивановна
ТЕРЕХОВА, Карачев
Брянской обл.**



ОВСЯНЫЕ ПРИПАРКИ

При радикулите, болезнях опорно-двигательного аппарата, заболеваниях суставов, почечно-каменной болезни полезны компрессы, припарки и ванны из овсяного настоя. Припарки и компрессы облегчают прохождение камней.

Для припарки: 0,5 кг овсяной соломы кипятить в 2 л воды полчаса

на медленном огне. Для ванны: отвар вливают в воду (температура 36-37 °С). Принимают ванну 10-15 мин. Курс состоит из 15-20 процедур, то есть 2-3 ванны в неделю.

НАСТОЙ ИЗ ПОСЕВНОГО ПАСТЕРНАКА

Помогает при общем упадке сил, меланхолии, депрессиях, ремиссии организма после тяжелой болезни, от почечных и желудочных колик, женских болезней, упадке функции половых желез, почечно-каменной болезни.

Траву, корень и семена культурного пастернака (дикий нельзя использовать, он содержит ядовитые компоненты) настаивают: 2 столовые ложки измельченных корней в 1 стакане кипятка. Принимают 4 раза в день до еды по 1/3 - 1/4 стакана с медом.

**Виолетта
ГОРОДИНСКАЯ,
Москва**

АХ, ЭТА КРАСНАЯ РЯБИНА!

«ОКРОШКА»

31

Плоды рябины созревают обычно в конце августа – середине сентября. Сроки сбора определяют по окраске, вкусу плодов и вызреванию семян. Для лечебных целей плоды рябины заготавливают с августа по октябрь, до наступления заморозков. Их рассыпают тонким слоем и сушат в русских печах, хорошо проветриваемых помещениях или под навесами. Свежие плоды могут храниться в холодильнике при температуре 0–2 °С.

МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ

Рябина относится к семейству розоцветных. Род объединяет 84 вида и множество гибридных форм, распространенных в умеренной зоне Северного полушария. В настоящее время имеется целый ряд отборных форм и сортов рябины. Среди них – наиболее перспективные сорта селекции

И.В. Мичурина и его последователей: «Титан», «Гранатная», «Бурка», «Красавица», «Алая Крупная», а также сорта народной селекции – невестинской рябины и гибриды с их участием.

ПРИМЕНЕНИЕ

Плоды хорошо знакомых всем дикорастущих видов чаще всего имеют терпкий горьковато-кислый вкус. После заморозков они теряют терпкость и становятся слаще. В зрелых плодах рябины обыкновенной содержатся: аскорбиновая кислота, каротин, витамины Р, К, сахара (сорбоза, фруктоза, глюкоза, сахароза), спирты (сорбит и идит), органические кислоты (яблочная, лимонная, янтарная, сорбиновая и др.), свободные аминокислоты (аргинин, тирозин, гистидин, лизин), пектиновые, дубильные и горькие вещества, флавоноиды (изокверцитрин, кверцитрин, рутин), гликозид парасорбозид, лак-

тон – парасорбиновая кислота, обладающая антибиотическим действием, и некоторые другие полезные соединения. Такой набор необходимых человеческому организму веществ – гарантия исключительной диетической и лекарственной ценности плодов рябины. Она не уступает по полезным свойствам шиповнику и облепихе. Ее плоды хороши в свежем, сушеном и моченом виде, они – прекрасное сырье для варенья, повидла, мармеладов, пастилы, компотов, соков, сиропов, наливок, настоек, кваса и уксуса.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Издавна рябина известна как лекарственное растение. В традиционной медицине она используется как поливитаминное сырье со значительным содержанием каротина, превосходя даже некоторые сорта моркови. Свежие плоды перерабатывают на вита-

минный сироп, сухие – вводят в состав витаминных сборов. Рябину используют также как желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее и капилляроукрепляющее средство. Сухие плоды и сок свежих ягод показаны при гипертонической болезни. Имеются сведения об антибактериальной активности препаратов из плодов рябины в отношении стафилококка, сенной и дизентерийной палочек. В народной медицине листья рябины применяют при лечении мочекаменной болезни, сушеные цветки – при простудных заболеваниях, отвар коры – при гипертонии. Ценным диетическим продуктом, полезным для лечения и профилактики авитаминозов, являются засахаренные плоды и варенье.

Записала

Татьяна ТАЛОВА

Материал подготовлен по данным Главного ботанического сада РАН.

СИБИРСКОЕ ЧУДО-ДЕРЕВО

МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ

«Дерево-корова», «дерево-матка», «царь тайги», «заветное дерево» – так исстари уважительно и любовно называли кедр коренные жители Сибири – шорцы и селькупы. «Жемчужина сибирских лесов», «пальма Сибири», «хлебное дерево» – так зовут сибиряки его сегодня.

ПРИМЕНЕНИЕ

Дерево со 100-процентной пользой служит человеку. Древесина, кора,

хвоя, шишки и даже скорлупки – все идет в дело. Вкусны и питательны кедровые орешки. Из них готовят кедровое масло, сливки и молоко.

■ Кедровое масло близко по качеству к лучшим сортам миндального и прованского.

■ Кедровые сливки по калорийности превосходят почти в 2,5 раза коровьи, также мясо и яйца.

■ Ядро ореха содержит до 64% жира и 19% азотистых веществ.

■ Белки ореха до 90% состоят из легкоусвояемых

аминокислот, среди которых преобладает аргинин – настоящий витамин роста для детского организма.

■ 100 г орешков обеспечивают суточную потребность организма человека в аминокислотах и микроэлементах (марганец, медь, цинк и кобальт).

Кедротерапия – прекрасное средство для психологической реабилитации. Параллельно лечатся недуги дыхательных путей, нервной системы, сердечно-сосудис-



тые нарушения. Фитонциды кедрового дерева уникальны – их аромат сохраняет свои свойства от 17 до 25 лет.

Юрий ИЛЬИН,
Анжеро-Судженск
Кемеровской обл.

СИДР

Это мягкий напиток, полученный сбраживанием натурального яблочного сока, слегка подслащенный и газированный.

Рекомендуется подбирать смеси яблок достаточно сладких, кислых и терпких. Например, к летним яблокам добавим до 20% диких яблок, ранеток или кислых, терпких китаек. Для аромата в каждую смесь положим плоды грушовки московской или сок айвы японской, заготовленный в предыдущем году. Если же яблоки обладают кислотностью выше 0,9%, например зимние, то следует присоединить к ним 20% груш. Хорошие сидровые материалы можно получить из плодов антоновки, славянки, аниса серого, осеннего полосатого. Особое внимание необходимо уделить мойке яблок. На поверхности их обитают кислотопонижающие дрожжи, которые в первые дни брожения могут полностью разрушить яблочную кислоту сока и окончательно испортить продукт. Поэтому рекомендуется тщательная мойка яблок в несколько раз сменяемой воде. Вымытые яблоки немедленно дробят на шинковке, мезгу прессуют. В сусло добавляют сахар: от 60 до 100 г на 1 л, разливают в бутылки или бочонки, заполняя их на 3/4 объема, добавляют свежую, бурно бродящую закваску винных дрожжей (300 г на 10 л). Посуду закрывают бродильным шпунтом или резиновой перчаткой и ставят на брожение в помещении с температурой около 17-18°. Через 5-6 дней после оконча-

ния бурного процесса посуду с бродящим сидровым материалом доливают этим же материалом до половины горлышка бутылки и снова закрывают бродильным шпунтом. Очень важно, чтобы сидровый материал выбродил насухо, т. е. на вкус совсем не должен ощущаться сахар. Оставшийся несброженный сахар вызывает в дальнейшем развитие кислотопонижающих дрожжей и заболевание вина. Через 15 дней после полного окончания брожения слегка осветлившийся сидровый материал снимают с осадка – проводят первую переливку, через месяц – вторую. Спустя три месяца после начала брожения сидровый материал готов.



При употреблении его можно разбавлять по вкусу сахарным сиропом или сиропом из яблочного или ягодного сока, также как и полусладкое вино.

Перед газированием сидровый материал следует охладить. Газировать рекомендуется углекислотой в сифоне также, как и соки. Хранить сидровый материал необходимо в полной посуде при температуре 8-10 °С.



Рецепт
от читателя

Ликер
кофейный

Мелем в кофемолке 50 г хорошего кофе в зернах. Варим его в 200 г воды и выливаем вместе с гущей в 800-граммовую банку под винтовой крышкой.

Настаиваем сутки. После этого фильтруем

кофе через полотно. Варим сироп из 500 г воды с 200-250 г сахарного песка. Теплый сироп смешиваем с отфильтрованным кофе и 500 мл очищенного спирта. Разливаем по бутылкам.

Через сутки снова фильтруем до полной прозрачности. После этого отправляем ликер на выстойку. Чем дольше выстаивается, тем лучше.

Настойка
полынная

0,5 л водки, 2,5 г чернойбыльника, 10 г сахарного песка.

Положите в водку сушеные цветы и листья,

настаивайте в течение двух недель. Затем процедите, добавьте сахар, растворенный в небольшом количестве воды.

Татьяна КАРЗОВА,
Москва

Домашнее вино
(из винограда
сорта «Изабелла»)

3 л виноградного сока, 5 ст. л. сахара

Виноград помыть до выделения сока и поставить на 3-4 дня в теплое место. Можно добавить теплой воды и столовую ложку сахара. Когда масса поднимется (идет процесс брожения), отжать сок и слить в другую тару. В виноградную мезгу (отжимки) добавить немного теплой воды и сахар из расчета 3-4 ст. л. на 3 л сока. Дать

настояться, отжать и выбросить жмых. Сок от «второй партии» слить с «первым», разлить по бутылкам и надеть на горлышки резиновые перчатки. Перед разливом сока по бутылкам в него можно добавить немного сахара (по вкусу).

Когда перчатки «опадут» (через месяц-полтора), процесс брожения окончен и вино готово. На дне бутылей появится осадок – его нужно осторожно отфильтровать.

Анатолий КАЛЯДИН,
Сочи

Наливка
из дыни

Берем зрелую (но не перезрелую) ароматную дыню, режем на мелкие кусочки, напол-

няем доверху бутылку, заливаем водкой. Настаиваем 2 недели. Цедим и подслащиваем по вкусу сахаром.

Валентина ИСАКОВА,
Оренбург

ПИТАНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГРУППЫ КРОВИ

Уникальный метод оздоровления и похудения предлагают американские диетологи Джеймс и Питер Д'Адамо. В его основе – питание, соответствующее вашей группе крови. Сейчас оно активно перенимается в России. В чем его суть?

Отец и сын Д'Адамо утверждают: одинаково полезной диеты для всех не существует. Именно этим можно объяснить тот факт, что один и тот же режим питания кому-то помогает оздоровиться и сбросить вес, у других

людей не вызывает никаких положительных сдвигов, а у третьих и вовсе ослабляет организм и приводит к ухудшению самочувствия.

Разгадка этого феномена, как полагают ученые, кроется в особенностях человеческой крови. Группа крови – это «генетический отпечаток» каждого из нас. Если в течение жизни мы едим не то, что «требуется» нашей крови, организм начинает «бороться» с потребляемой пищей.



ГРУППА КРОВИ O (I)

Особо полезные продукты: баранина, говядина, телятина, печень, сердце, лосось, окунь, палтус, осетр, форель, сельдь, скумбрия, треска, щука, оливковое и льняное масла, грецкие орехи, тыквенные семечки, брокколи, листовая капуста, кольраби, жгучий перец, лук-порей, пастернак, петрушка, хрен, чеснок, шпинат, инжир, сливы.

Следует избегать: свинина, гусь, икра, копченый лосось, зубатка, соленая и маринованная сельдь, йогурт, кефир, молоко, мороженое, сыр, арахисовое и кукурузное масла, арахис, орехи кешью, фисташки, продукты из смеси злаков, макароны, баклажаны, тепличные грибы, капуста, картофель, маслины, апельсины, ежевика, клубника, кокосы, апельсиновый, капустный, яблочный соки, яблочный сидр, кофе, черный чай.

ГРУППА КРОВИ A (II)

Особо полезные продукты: лососевые рыбы, окунь, карп, форель, скумбрия, треска, соевые молоко и сыр, льняное и

оливковое масла, арахис, морковь, пастернак, петрушка, тыква, хрен, чеснок, шпинат, абрикосы, ананасы, брусника, вишня, грейпфруты, ежевика, изюм, инжир, клюква, лимоны, сливы, черника, чернослив, соки из перечисленных фруктов и ягод, зеленый чай, горчица, кофе, красное вино.

Следует избегать: баранина, говядина, свинина, утка, печень, маринованная сельдь, сливочное масло, мороженое, молоко, прессованный творог, сыры, арахисовое, кукурузное масла, орехи кешью, фисташки, обыкновенная овощная фасоль, темные и красные бобы, проросшая пшеница.

ГРУППА КРОВИ B (III)

Особо полезные продукты: баранина, кролик, лососевые рыбы, камбала, палтус, окунь, осетр, черная икра, пикша, треска, скумбрия, щука, домашний сыр, кефир, йогурт, прессованный творог, козье молоко, оливковое масло, темные бобы, баклажаны, белокочанная и краснокочанная, брюссельская, листовая капуста,

брокколи, жгучий перец, морковь, пастернак, петрушка, свекла, цветная капуста, ананасы, бананы, виноград, клюква, сливы, соки из этих фруктов и ягод, зеленый чай.

Следует избегать: свинина, утка, курица, гусь, белуга, крабы, креветки, мидии, копченый лосось, раки, угорь, мороженое, плавленый сыр, арахисовое, кукурузное, подсолнечное масла, кедровые орехи, маковое семя, орехи кешью, семена подсолнечника, тыквенные семечки, фисташки, фундук, черные бобы, чечевица, кукуруза, пшеница, ячмень, зерновой хлеб из нескольких злаков.

ГРУППА КРОВИ AB (IV)

Особо полезные продукты: баранина, кролик, индейка, лососевые рыбы, окунь, форель, осетр, скумбрия, треска, щука, домашний сыр, йогурт, кефир, козье молоко, сметана, прессованный творог, оливковое масло, арахис, грецкие орехи, сладкие каштаны, темные и красные бобы, чечевица, овсянка, рис, пшено, ржаной хлеб, хрустящие хлебцы, баклажа-

ны, листовая капуста, брокколи, огурцы, свекла, цветная капуста, сельдерей, петрушка, чеснок, тофу, ананасы, виноград, вишня, инжир, киви, клюква, крыжовник, лимоны, сливы, виноградный, капустный, клюквенный, морковный и вишневый соки, хрен, зеленый чай.

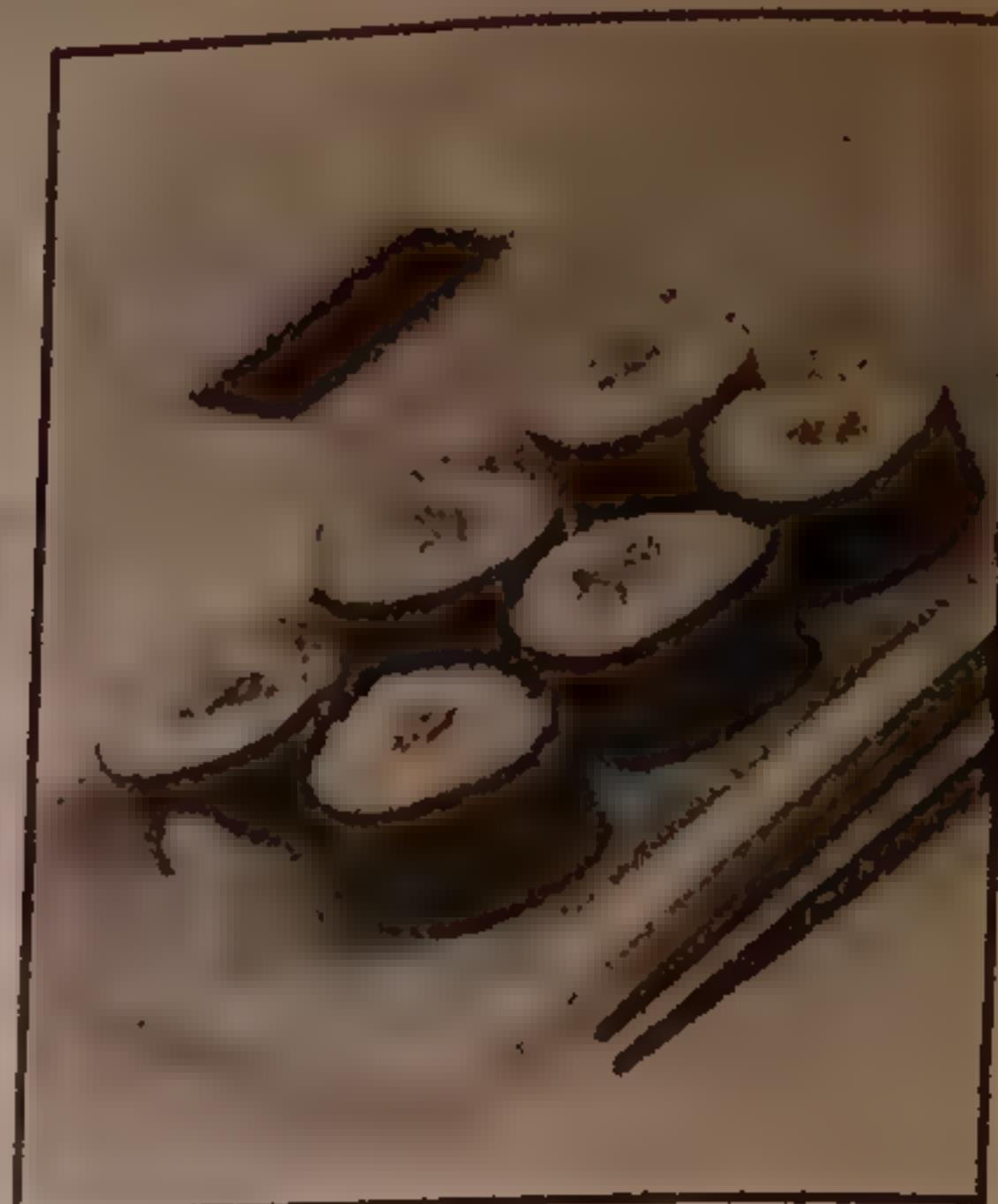
Следует избегать: говядина, свинина, телятина, курица, утка, гусь, палтус, белуга, камбала, креветки, пикша, копченый лосось, раки, соленая и маринованная сельдь, угорь, сливочное масло, мороженое, молоко, фундук, фасоль, черные бобы, кукуруза, сладкий и жгучий перец, редька, апельсины, бананы, гранаты, кокосы, манго, хурма, апельсиновый сок, кетчуп.

Остается напомнить известную поговорку: «Что не запрещено, то разрешено». Поэтому продукты, которые вы не обнаружили в «запретном списке», можете смело включать в свой рацион – они относятся к разряду нейтральных. Особой пользы от них не получите, но и вреда – никакого.

В ЯПОНИЮ — ЗА ДОЛГИМИ ЛЕТАМИ

В каком уголке мира люди живут наиболее долго? Речь, конечно, не о единичных, уникальных случаях, а о массовом явлении, подтвержденном статистикой. Вероятно, откровением для многих россиян, а может быть, и для других народов мира стала объективная информация о том, что в последние годы пальма первенства в продолжительности жизни перешла к японцам, обогнавшим

в этой гонке таких фаворитов, как швейцарцы, французы и шведы. Максимальный расчетный возраст среднестатистического японца ныне исчислен в 76,4 года для мужчин и 82,8 года для женщин. Для сравнения: те же показатели для 1960 года были 65,5 и 70,2 соответственно, что не давало возможности жителям Страны восходящего солнца пробиться даже в первую десятку мира.



чем в других районах Японии в пересчете на 100 тысяч населения. Гораздо реже на Окинаве отмечаются онкологические заболевания желудка, что специалисты также напрямую увязывают с потреблением соли.

Одним из основных ингредиентов местной пищи является соя (в виде творога-тофу) и супа из перебродившей соевой пасты (мисо).

С древних времен любимым лакомством окинавцев является суп из свиных ножек. Его положено готовить на малом огне 8–10 часов. Каждый час повар снимает шумовкой всплывший жир. В котле остаются казеин и желатин.

Старые окинавцы стараются не переедать. Ежедневно в среднем мужчина потребляет 1407 килокалорий, женщина – 1096. И еще одна особенность – еда довольно простая, без кулинарных изысков.

ОКИНАВА — ЗАПОВЕДНИК ЗАСЛУЖЕННОЙ СТАРОСТИ

Абсолютный рекорд долгожительства поставили и удерживают в Японии обитатели префектуры Окинава. Мужчины там живут в среднем 77,22 года, а женщины – 85,08 года.

Когда в 1975 году группа исследователей из университета Рюкю стала знакомиться с местными долгожителями, перевалившими за 100-летнюю отметку, их в префектуре было обнаружено всего 20 человек. Большинство из них чувствовали себя весьма бодро. Сейчас на Окинаве обитает 485 столетних (и старше) мужчин и женщин. То есть за два

десятилетия это число выросло более чем в 20 раз. Статистики отмечают, что если по всей Японии число столетних стариков составляет 8,97 человека на 100 тысяч населения, то на Окинаве – 28,6 человека. Аналогичную тенденцию можно проследить и на демографической картине всей Японии. Там число столетних превышает 10 тысяч человек.

ЕДИМ МАЛО — ЖИВЕМ СПОКОЙНО

Исследователи причин этого явления пришли к выводу, что феноменальная продолжительность жизни обусловлена не только генетическими факторами, но и влиянием окружающей среды, в том числе традиционным на-

бором питания местных жителей. Основной характеристикой традиционной окинавской кухни является низкое содержание соли. Любимым местным кушаньем является «гоя тямпуру» – жареная горьковатая дыня с соевым творогом тофу. Блюдо совершенно несоленое. Среднестатистический окинавец потребляет в день 10,3 грамма соли. Среднестатистический японец – 12,5 грамма. Чем меньше потребляешь соли, тем ниже вероятность возникновения гипертонии и инсульта. Кстати, смерть от инсульта на четырех основных островах Японии приключается вдвое чаще, чем на Окинаве. Сердечных заболеваний на Окинаве – на треть меньше,

свое время он перенес две сложных операции по удалению злокачественной опухоли.

Накамура стал самым старым жителем Японии в сентябре прошлого года, приняв эстафету у 114-летнего Юкити Тюгандзи, в прошлом селекционера тутового шелко-

две вещи: блюдо «сасими» (сырые мясо и рыба) и любовь к людям. Древний японец также любил есть соевый творог тофу и пить очень сладкий кофе с большим количеством молока.

Долгожительство Камэни Накамуры тем более удивительно, что в

пряда. Юкити считался также самым старым жителем планеты.

Теперь пальму первенства по долгожительству среди японцев держит 109-летний Минсё Одзава, а самая старая женщина-японка – 113-летняя Ура Кояма из префектуры Фукуока.

это интересно

Недавно ушел из жизни самый старый житель Японии с острова Окинава, 109-летний Камэни Накамура. Бывший фермер, Накамура при жизни утверждал, что перешагнуть вековой рубеж ему помогли

ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПРАЗДНИК ПРОЩАНИЯ С ЛЕТОМ

Лето заканчивается, скоро мамы и папы развезут своих малышек с дач и садовых участков по домам. Чтобы прощание с приобретенными за лето друзьями не было для маленьких дачников грустным, давайте устроим им веселое «парты» – озорной детский праздник. На нем будет все: игры и конкурсы, танцы и смех. И, конечно же, легкое, вкусное и красивое угощение. Кстати, очень полезно, если малыши поучаствуют в его приготовлении под руководством «шеф-повара» – мамы или бабушки.



Фруктовый салат легко приготовить, используя любые фрукты, изюм, курагу, распаренный чернослив и орехи. Все порезать смешать и заправить сметаной или йогуртом.

Нарядная альтернатива фруктовым салатам – **сладкие «шашлыки»**. Дольки мандарина, кусочки киви, банана, персика, манго, ананаса, яблока, сливы, груши нанизать на деревянные палочки, разложить на блюде и полить теплым соусом из растопленного меда и апельсинового сока.

Десерт из чернослива. Распарьте чернослив, нарежьте острым ножом и вложите в каждую ягодку ядро грецкого ореха. Уложите готовый чернослив в салатник и полейте сметаной, взбитой с сахаром. Можно такой черно-

слив подать и под фруктовым йогуртом.

Желе с фруктами в порционных вазочках – креманках. Красиво разложите ягоды и фрукты (мороженные, свежие или из компота) и залейте остывающим желе (можно приготовить из сухого полуфабриката). Желе можно дополнить взбитыми сливками.

Для желе из любого сока: 1 ст. воды, 100 г сахара, цедра апельсина или лимона, 1 ст. сока, 20 г желатина, сливки.

Воду с пряностями вскипятить, добавить сахар, сок, набухший желатин. Прогреть, процедить и разлить в порционную посуду.

Десерт из мороженого. Разложите в креманки мороженое и украсьте

тертым шоколадом, орешками, печеньем.

Забавные пирожные в виде птички, рыбки, зайчика можно приготовить из бисквитного, песочного теста, медовой коврижки. Сначала надо сделать и выпечь пласт теста толщиной 0,5–0,7 см. Если вы используете песочное тесто, то прежде, чем вырезать фигурки, сбрызните водой испеченный пласт и на 10 минут поставьте в духовку – тогда он не будет крошиться. Пласт из бисквитного теста или коврижки можно разрезать вдоль и промазать вареньем.

Фигурки вырезают на ровной поверхности, горячим ножом. Затем фигурку покрываем варным кремом, обсыпаем крошкой из оставшегося коржа и украшаем, используя разноцветные конфеты-драже, мармелад, орешки, кокосовую стружку. Можно использовать рисовальную массу.

Розовая рисовальная масса: 0,25 ст. сахарного песка, 1 ст. л. воды, 1 ч. л. малинового сока или варенья. Все варится до тех пор, пока масса не будет тянуться «толстой ниткой».



Рецепт
от читателя

В качестве напитков на детском празднике подойдут соки, газировка, чай. Можно подать и красиво украшенные коктейли (разумеется, безалкогольные). Несколько таких рецептов прислала в «Окрошку» се-

мья **ЖУРАВЛЕВЫХ** из Донецка Ростовской области.

Сластена

120 г холодного молока, 50 г мороженого «пломбир», 30 г малинового сиропа.

Все ингредиенты положить в миксер и взбить. Разлить в высокие стаканы и украсить ягодками.

Лукум

20 г сиропа варенья из лепестков роз, 50 г виноградного сока, 130 г газированной воды.

Взбить ингредиенты в миксере, разлить по стаканам, украсить фигурками для коктейлей (зонтики, метелки, веточки и т.п., они продаются в хозяй-

ственных и посудных магазинах).

Старик Хоттабыч

120 г охлажденного кефира, 30 г малинового сиропа, корица на кончике ножа.

Ингредиенты взбить в миксере, разлить в бокалы и украсить ягодами.

ПИТИЕ— ЭТО БОЛЬШОЕ ИСКУССТВО

? Вопрос — ответ

«Какие спиртные напитки в какие фужеры наливают согласно этикету?»

Людмила БОЖКО,
Омск»

ПЕЙ, ДА ТРАДИЦИИ РАЗУМЕЙ

Многовековые европейские традиции виноделов сложились в незыблемый кодекс сочетаемости вин и их временного местоположения.

Конечно, вино можно пить из чего угодно: прямо из горла, из уст или туфельки любимой, из черепа врага, из нестаряющего традиционного граненого стакана и т.д. — лишь бы попало в рот. Профессионалы же питья: дегустаторы, сомелье (есть такая редкая профессия человека, хранящего винные запасы ресторана или винного погребка и рекомендуящего посетителям ассортимент спиртных напитков), просто гурманы отметут с негодованием не только вышеупомянутую «посуду», но и всякий вычурный хлам.

«Содержание определяет форму». Австрийские стеклодувы Ридель в начале 60-х годов прошлого века сумели доказать дегустаторам, что у одного и того же вина в разных бокалах существенно меняется вкус. Это значит, что хорошее

вино можно частично «убить», налив его в неподобающий бокал. Дизайнеры бокалов рассчитывают их форму таким образом, чтобы направить поток жидкости на правильные «вкусовые зоны», то есть активизируют деятельность тех рецепторов, которые отвечают за хорошо сбалансированное восприятие вина. К примеру, широкие открытые бокалы заставляют нас наклонять голову и всасывать содержимое, в то время как бокалы с узким горлом, наоборот, вынуждают нас голову запрокидывать и вливать вино. В результате оно попадает на разные зоны языка, формируя представления о вкусе. А, скажем, для односолодового виски ныне считается наиболее удачным бокал в форме удлиненного цветка чертополоха на короткой ножке. Слегка выгнутый наружу край его чаши направляет крепкий напиток на самый кончик языка, где сосредоточены рецепторы, откликающиеся на сладость, что подчеркнет элегантную кремовую текстуру элитного виски.

ПРАВИЛЬНОМУ НАПИТКУ — ПРАВИЛЬНЫЙ БОКАЛ

Для коктейлей: рюмка в форме правильного конуса емкостью 100 куб. см. Также рюмка-сауэр (в форме тюльпана) той же



емкости. Для слоистых коктейлей рюмка — высокий узкий конус того же объема.

Для белых столовых вин: так называемая «рейнвейнская» рюмка объемом 125 куб. см в форме срезанного тюльпанчика.

Для красных столовых вин: лафитная полукруглая рюмка или бокал-полусфера объемом 125 куб. см.

Для шампанского: традиционный бокал — узкий колокольчик объемом 125–150 куб. см. В последнее время в моду вошли широкие бокалы в виде креманки на длинной тонкой ножке того же объема. Смотрятся очень эффектно, правда, пузырьки «веселящего» напитка газа испаряются быстрее, чем из конуса.

Для крепкоалкогольных напитков без льда: широкая почти квадратная стопка емкостью 50 куб. см.

Для мaderas и хереса: мадерная рюмка в форме усеченного небольшого конуса (полутюльпан) объемом 75 куб. см.

Для ликеров: ликерная рюмка из цветного стекла в форме усеченного «пальчика» объемом 25–30 куб. см.

Для водки и горьких настоек: ни в коем случае

не граненый стакан! Это — моветон. Только маленькая (объем 50 куб. см), расширяющаяся кверху рюмка на тонкой невысокой ножке.

Для коньяка: шар со срезанной верхушкой объемом 75–200 куб. см. Коньяк плещут на самое донышко!

Для виски: старомодный стакан «олдфэшенед», короткий, с тяжелым дном, объемом 125–150 куб. см.

Для пунша: фарфоровые или стеклянные чашки объемом 125–150 куб. см плюс графин, из которого наливают пунш.

Для пива и прохладительных напитков: высокий стакан-«коллинз» объемом 300–400 куб. см. Пиво хорошо подавать и в высоких пивных кружках с оловянными крышечками (чтобы не выдыхалось).

Для прохладительных и тонизирующих напитков, безалкогольных коктейлей: высокий прямой стакан «хайбол» объемом 250–300 куб. см.

Для соков, газировки, флипов (коктейлей, в основе которых яйцо): стакан «тумблер» («неваляшка») объемом 150–200 куб. см, с толстым и тяжелым дном.

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА — В КАЖДОМ ДОМЕ

Много вопросов задали «Окрошке» наши читатели по поводу оформления праздничного и повседневного застолья. За ответом наш обозреватель обратилась к шеф-повару московского ресторана МИМОЗЕ РОГОВОЙ. Вот что, по ее словам, советуют специалисты.

Классический набор домашнего столового белья включает скатерть, наперон (верхнюю скатерть) и салфетки.

Концы скатерти должны свисать примерно на 25–30 см, а с торцов прямоугольного стола — чуть больше. Для торжественных случаев рекомендуются белоснежные, а для чайного стола — цветные.

Обязательная деталь при сервировке стола — салфетки. Их размеры варьируются от 30х30 до 56х56 см, и обычно они бывают квадратными, реже — прямоугольными. К чаю рекомендуются салфетки размером 35х35 см, преимущественно цветные, а в остальных случаях — столовые салфетки размером 46х46 см. Для торжественных застолий лучше всего полотняные салфетки. Такую салфетку можно художественно свернуть вчетверо или сложить в форме ракушки, конуса, паруса.

В узком семейном кругу вполне можно обойтись бумажными салфетками. Их обычно кладут в салфетницы и ставят на стол или раскладывают на находящиеся слева хлебные тарелки.

Стали популярными так называемые дорожки,

которые могут использоваться либо в сочетании с основной скатертью, либо автономно. Что же касается цвета, то здесь многое определяется концепцией, интерьером, фантазией. Нет каких-то строгих правил, но обычно скатерти и салфетки подбирают одного цвета, а наперон — либо того же тона (немного светлее или темнее), либо контрастный. Иногда наперон не используется, применяются только салфетки.

Наиболее престижными, эффектными, хотя и традиционными, считаются скатерти из 100-процентного хлопка. Полиэстр реже используется в качестве скатертей, и уж совсем не рекомендуется его применять для изготовления салфеток. Промокнуть влагу, остатки пищи, тем более жирной, такими салфетками практически невозможно. Кроме того, они не крахмалятся, трудно складываются. А вот для банкетных юбок (украшение по нижней кромке скатерти в особо торжественных случаях) это самый лучший тип ткани. Смесовые ткани можно назвать золотой серединой.

Подбирая столовое белье, важно правильно



рассчитать размеры. Главное — определиться, какой свис будет у скатерти. Для квадратных и прямоугольных столов просто прибавьте 41 см к длине и ширине, а для круглых — к диаметру. Например: стол 91х91 см — скатерть 132х132 см. Стол 91х102 см — скатерть 132х143 см. Стол 91 см — скатерть 132 см.

Но слишком длинный свис неудобен для гостей: скатерть мешается, путается под ногами, создает дискомфорт. Поэтому золотой серединой считается свис от 30 до 40 см.

В подборе наперона также существуют определенные тонкости. Классический вариант: наперон укладывается по диагонали, а его углы подчеркивают свис скатерти, т.е. совпадают с ней по длине.

Расчет происходит следующим образом

(при условии, что свис скатерти 20 см): стол 91х91 см — наперон 94х94 см. Стол 91х102 см — наперон 102х102 см. Стол 91 см — наперон 94х94 см.

Если наперон используется в качестве второй скатерти, то он подчеркивает уже форму скатерти, т.е. имеет точно такую же форму. Свис — 7,5 см при условии, что за основу принимается скатерть с классическим свисом 20 см на сторону. Стол 91х91 см — наперон 107х107 см. Стол 91х102 см — наперон 107х117 см. Стол 91 см — наперон 107 см.

Гораздо проще определить размеры дорожек. Для них рекомендуется ширина 38 см, а длина — аналогичная длине скатерти.

Если стол правильно оформлен, то и застолье пройдет на высшем уровне.

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ, И Я СКАЖУ – КТО ТЫ



Разумеется, этот тест, основанный на вкусовых пристрастиях, шутка. Но в каждой шутке есть доля... шутки. Итак, что вы предпочтете?

ОГУРЕЦ И ДЫНЯ

Такое сочетание больше характерно для мужчин, нежели для женщин. Мужчины этого типа мужественны и серьезны. Они редко попадают под влияние и не подвержены алкоголизму. Среди них много спортсменов и любителей путешествий.

Женщина будет чувствовать себя за таким мужчиной, как за каменной стеной, т.к. его ответственность распространяется и на семейные отношения. Такие мужчины целеустремленны и легко добиваются поставленной цели. У них есть и недостатки: таким мужчинам недостает романтизма.

Женщины этого типа часто бывают начальниками, а в семейной жизни они беспомощны, т.е. плохо готовят, не умеют распределять деньги бюджета, не любят стирать, гладить и мыть посуду. Однако они хорошие друзья.

ПОМИДОР И АРБУЗ

Любители их веселы и активны. Они отличаются повышенной коммуникабельностью, но не всегда бывают ровными в общении, их характер взрыв-

ной, часто приводит к скандалам.

Мужчины такого типа сибариты, любят вкусно поесть, поспать и достаточно ленивы.

Женщины «помидорно-арбузного склада» эмоциональны, любят животных, домашний очаг, с ними тепло и уютно. Они редко плетут интриги, но могут быть бестактными, так как говорят то, что думают.

ОГУРЕЦ И АРБУЗ

Люди из этой группы постоянно испытывают душевное смятение. Они могут быть внешне спокойны, но скрывают в себе внутреннее напряжение. Про таких говорят: «В тихом омуте черти водятся». С «огуречно-арбузным» человеком живешь, как на вулкане, никогда не знаешь, когда его заклинит и что будет завтра. Никогда не узна-

ешь сразу, какую идею он в себе вынашивает.

«Огуречно-арбузные» женщины не скандалят по пустякам, они копят обиды, но в один прекрасный день могут устроить такое! Но в целом, «огуречно-арбузные» люди – это самый творческий тип личности.

ДЫНЯ И ПОМИДОР

Если вам «близки» именно эти плоды, то вы уравновешенны, тактичны, спокойны. Вы обладаете внутренним тактом и чувственностью. Вы любите красивые вещи и имеете отличный вкус.

«Дынно-помидорные» мужчины – это творческие люди.

Женщины этого склада влюбчивы, впечатлительны, страстны и постоянны. Из «помидорно-дынных» женщин получают преданные и заботливые жены.

МУЖЧИНА ЗА ТРАПЕЗОЙ

Следующий тест – более серьезный. Приглядитесь, как ест ваш избранник. Психологи утверждают, что выбор блюд и манера поведения за столом помогают женщине «расшифровать» представителей сильного пола. Этот тест был сделан в результате анализа поведения за столом более 2 тысяч мужчин.

Не любит соусы и подливы. Значит, это человек строгих правил, консерватор, скорее всего, он скован в по-



стели и никогда полностью не раскрывает своих карт.

Ест быстро и жадно. Это – характерная черта нетерпеливых людей, которые

часто делают все быстро, натып-ляп. В постели такой субъект тоже быстр и невнимателен к партнерше.

Радужен и гостеприимен, ухаживает за дамой во время застолья. Это свидетельствует о том, что мужчина умеет общаться с женщинами и понимает их суть. Возможно, он донжуан, но во всех случаях – превосходный любовник.

Ест в любое время и в любом месте. Это говорит о непостоянстве интересов. Милые дамы, будьте начеку: непостоянство в чувствах и отношениях – его природная черта характера.

СКАНВОРД

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛО-
МОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (ОТВЕТ СМ. НА СТР. 40)

август 2004 г.

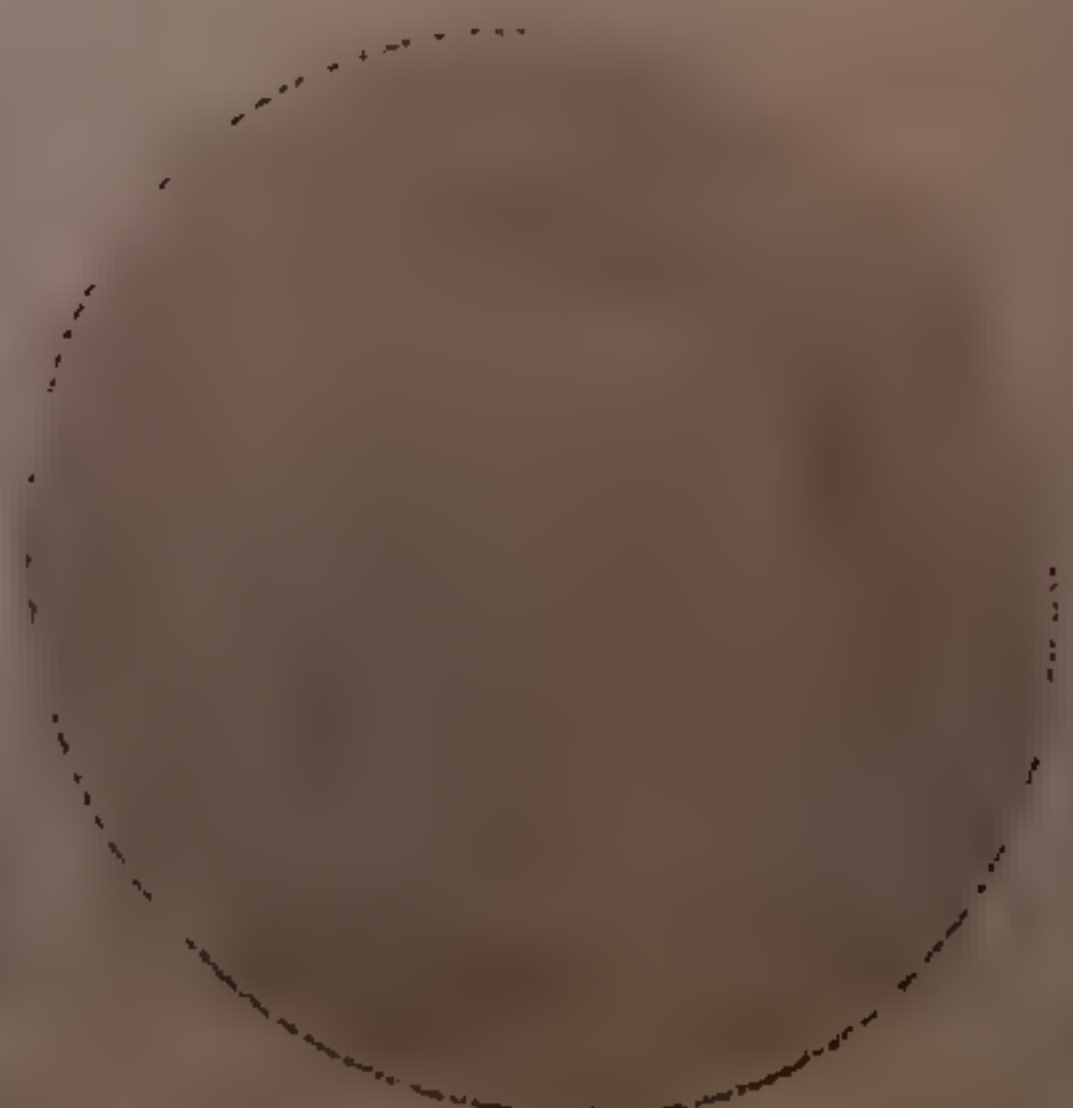
№8(44)

39

«ОКРОШКА»



				Опора, защита	Жеглов по- имени		Кафтан польс- кого пана										Слива- южанка	
					Трудяга- медо- сбор- щица		«Плав- ник» моржа		Кувшин с крыш- кой		Крыла- тый конь пиитов		Чрево, которым чуют					
									Блин для «Напо- леона»									
					«Пудра» в дымо- ходе						Род теплых чулок		Удача сред- него рода					
Отбив- ная кот- летка						Тара для загото- вок		Вкусил от райс- кого плода										
	Пирог с мясной начинкой (устар.)		Колотит изнутри хворого							Нитки вдоль ткани	Крово- сос с хо- ботком	Изыс- канный наряд		Мысль хорошая и вове- ря				
				Майонез с корни- шонами (соус)		Кро- мешная тьма	Снимок с нега- тива											
	Золото- носная хохлатка		Находка Аллад- дина						Ванна с гидро- масса- жем	Еда, удоро- жающая ложку								
				Имя ска- зочного монарха	Квадрат напере- косяк					Фран- цузский импрес- сионист								
	Декора- ция цве- точного горшка	Парус- ник-ма- лышок	«Свой ... - алмаз» (пого- ворка)					Лепеш- ка с Кавказа		Котлетки из руб- леного мяса								
					Юбка шот- ландцев					«... Хосе из оперы Бизе»		Низко- пробный стиль		Помес- тье в Англии				
	Зеркало «торч- ком»		Кукуру- за- испанка		Фрукт с ворсин- ками	Движе- ние «в унисон»					Плов в японс- ком ва- рианте		Оружей- ное «око»					
					Вино к просфо- ре						Она раз- рыхляет тесто							
«Лук» - как оружие и как рас- тение	Кав- казское печенье									Одежда матушки С. Есе- нина								
	Псюшка из ком- натушки	Крикун «кукаре- ку»		Посуда с адской кухни	Форма первого блина		Ангорс- кая шерс- тинка		Яйца, варенные в «ме- шочек»	Иголка с рукоят- кой								
				Пряность индийс- кой кухни				Туда вступи- ла При- балтика										
	Азотная вред- ность в овощах		Сменила шапку Моно- маха															
							Горячий холодец «по-ар- мянски»											
	И Дер- жавин, и Жванец- кий		Крупно- дырча- тое сито															
							Ложку мимо него не про- носят											





ТОСТ

В итальянском ресторане посетитель, закончив трапезу, получил счет, от которого пришел в ужас:

- Десять тысяч лир за один ужин?! - вскричал он. Поняв, что в подсчетах официанта ошибки нет, он взмолился:

- Сделайте хотя бы скидку своему коллеге!
- А вы тоже официант?
- Нет... я грабитель!

Коллеги (нет-нет! Мы не грабители! Мы - архитекторы (врачи и пр.): Давайте выпьем за людей нашей скромной профессии!

Магический салон

Н. Новгород

Потомственная гадалка. Решение личных проблем. Приворот, отворот. Снятие порчи, защита. Сначала результат. 603139 г. Нижний Новгород, а/я 41. Зинаиде Карповне + конверт с о/а.

Киреевск

СМОРОДИНОВ Николай Степанович, магистр магии. Снимаю по фото: порчу, венец безбрачия, привораживаю и отвораживаю, 100% гарантия. Опыт 20 лет, 16 дипломов. 301260, Тульская обл., г. Киреевск, ул. Ленина, 33-4, тел. 8-903-035-06-18.

Работа

Работа на дому или в офисе: заполнение бланков; на компьютере; с письмами и др. на выбор. Стаж, квартира, отпуск - летом. З/пл. от 800 у.е. 457181, Челябинская обл., п. Свободный, а/я 19-РТ + к. с. о. а.

Предлагаю работу на дому с письмами. З/п от 12000 руб./мес. Вложите конверт с о/а. 111396, Москва, а/я 117, Сергеевны.

Ответы на сканворд со стр. 39:

По горизонтали: Жупан. Пчела. Кокос. Гетры. Банка. Няня. Основа. Тартар. Ряба. Лампа. Джакузи. Обед. Ромб. Моне. Кашпо. Глаз. Килт. Ария. Трюмо. Киви. Такт. Сода. Пахлава. Шушун. Мопс. Ком. Шило. Нитрат. Корона. Прибор. Хаш. Михаил. Решето. Рот.

По вертикали: Шпрот. Глеб. Алыча. Ласт. Жбан. Пегас. Нутро. Корж. Сажа. Везение. Антрекот. Адам. Озноб. Комар. Убор. Идея. Мрак. Позитив. Горох. Шлюп. Лаваш. Битки. Пошиб. Манор. Маис. Суши. Дуло. Кагор. Омоним. Петух. Котел. Мохер. Пашот. Кари. Нато.



Поговорки по поводу

- В щях таракан - тот же махан (мясное).
- Где калья (род селянки), там и я.
- Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной.
- Жива душа калачика чаёт.

КУЛИНАРНЫЙ СЛОВАРЬ

Агаран - у туркмен: сливки с верблюжьего молока.

Аджапсандали - блюдо, приготовленное главным образом из смеси помидоров, баклажан, картофеля и репчатого лука.

Айс-крим - в переводе «замороженный сливочный крем». Напиток, основой которого является мороженое.

Артала - у грузин: говяжья голень, а также суп, приготовленный из голени.

Архи - молочная водка у народов Монголии и Южной Сибири.

Аустер - напиток для отрезвления, с добавлением перца и яйца.

Бажа - блюдо, распространенное в Западной Грузии, готовится из вареной или жареной птицы в ореховом соусе (сацебели).

Бастурма - шашлык из маринованного мяса, вырезка или мякоть окорока (грузинская кухня).

Бешамель - белый соус, в состав которого входит молоко.

Бигос - блюда из свежей или квашеной капусты с разнообразными колбасными, жареными мясными продуктами с добавлением различных специй. Для улучшения вкуса добавляют красное сухое вино (польская кухня).

Бифштекс - особым образом приготовленная говядина.

Бланширование - непродолжительная варка или ошпаривание продуктов. Применяется, чтобы улучшить их вид или удалить горечь.

Боза - слабоалкогольный напиток у болгар.

Бозбаши - суп, приготовленный из баранины.

Борани - второе блюдо из овощей или из овощей с цыплятами, залитое взбитым мацони.

ОКРОШКА

журнал
о здоровой
и вкусной пище
для всей семьи

И. О. главного редактора
Алла МАЛАХОВА

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»
Издатель

ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
Москва, Кутузовский
просп. Д. 36, корп. 1, стр. 1

Адрес редакции:
127474 Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж

Тел.: 250-77-03

Тел./факс: 250-72-23

Реализация и реклама:

nikolas@province.ru,

oreshin@province.ru

Тираж 79 190

Цена свободная

Зарегистрирован

Министерством

Российской Федерации

по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Регистрационный номер ПИ
№77-17827

При перепечатке уведомление и ссылка на журнал обязательны.

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера используются интернет-ресурсы.

За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашего журнала, проконсультируйтесь у врача.

Уважаемые читатели!

Свои вопросы, пожелания и интересные рецепты для печати вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

Владимир - Аннета Татарникова
(0922) 32-22-78

Вологда - Игорь Кузнецов
(8172) 25-22-52

Иваново - Ирина Сурина
(0932) 37-25-20

Калининград - Светлана Васильева
(0112) 35-99-69

Кострома - Марина Чечушкина
(0942) 55-96-61

Липецк - Елена Добрякова
(0742) 22-75-58

Нижний Новгород -
Светлана Суворова (8312) 19-34-28

Омск - Ольга Руденко
(3812) 25-04-47

Оренбург - Анастасия Ковтонюк
(3532) 98-51-26

Ростов-на-Дону -

Ирина Варламова (8632) 44-18-30

Саратов - Владимир Акишин
(8452) 27-80-10

Ставрополь - Елена Назаренко
(8652) 56-44-73

Тюмень - Светлана Анущенко
(3452) 75-16-09

Челябинск - Наталья Боляева
(3512) 78-02-71

Журнал отпечатан в типографии

«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.

Зак. № 1689

Подписано в печать: 05. 07. 2004

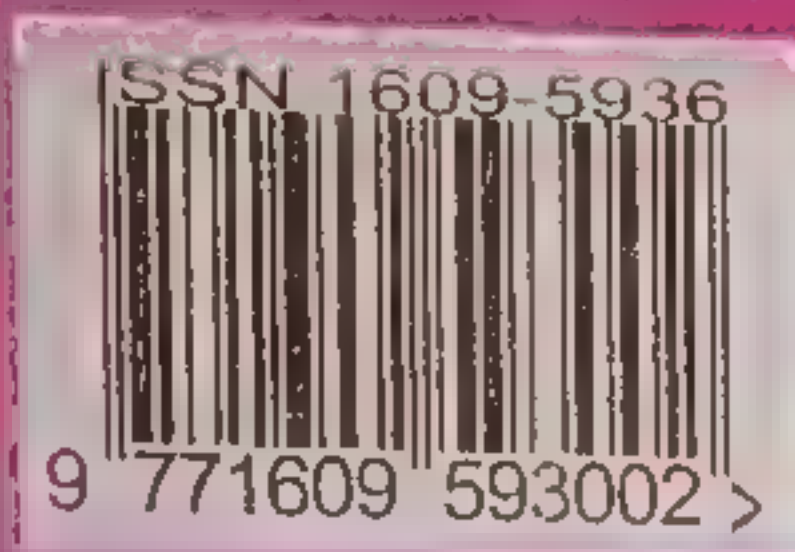
журнал

о здоровой и вкусной пище для всей семьи

ОКРОШКА

сентябрь №9 (45)

В БИБЛИОТЕКУ ХОЗЯЮШКИ



6 Салат
красоты

Рыбный суп
с ананасом

Петух
в вине

Торт
23 «Мечта
адмирала»

24 Фаршированная
дыня
по-венгерски

Яблочное
крошево
в меду

Путешествие
в царство
грибов - 31

Кедровит -
мужская
сила - 30



Татьяна ЖУКИНА, хозяйка из Владимира

любящая пофантазировать над содержимым холодильника,
учит готовить «МАННУ НЕБЕСНУЮ»

25

«Очи черные» требуют подпитки

КОРОТКО

Важное условие сохранения зрения — правильное питание. Прежде всего это повышенное содержание в рационе продуктов, богатых витаминами А, Е и С.

Витамин А содержится в моркови, помидорах, дыне, салате, зеленом горошке, зеленом луке, твороге, печенке. Витамин В — в овощах, грибах, кисломолочных про-

дуктах. Витамин С — в шиповнике, картофеле, квашеной капусте, цитрусовых. Отлично питает всю глазную систему морковный сок, самый богатый источник витамина А.

При заболевании глаз и зрительного нерва, изъязвлении роговой оболочки глаза, катаракте и конъюнктивите эффективен сок петрушки. Исключительно полезна

смесь сока моркови и петрушки.

Отлично «освежает» глаза свекла. Положительно воздействуют на глазные сосуды абрикосы. Улучшает зрение черника. Людям, страдающим близорукостью, стоит заготовить боярышник. Он богат аскорбиновой кислотой и каротином. Богата кератином, необходимым для ослабленных глаз, тыква.

■ Известно, что виноград и сок из него предотвращают образование тромбов. Оказывается, он еще и гораздо эффективнее аспирина для профилактики сердечных приступов, если пить сок за полчаса до еды.

■ Доказано наукой, что все пряности (имбирь, гвоздика, корица, перец, мята, чеснок, лук и др.) — сильнейшие антиоксиданты (вещества, замедляющие старение клеток). Они сохраняют свои целебные свойства даже после получасового кипячения.

■ В ходе исследования канадских ученых выяснилось, что для предотвращения катаракты достаточно выпивать ежедневно по кружке (0,5 л) крепкого пива.

■ Для обеспечения достаточной потенции мужчинам стоит обратить больше внимания на продукты, богатые цинком: моллюсков, сою, грецкие и кедровые орехи, злаки, выдержанные сыры, грибы, бобовые, печень, говядину, лук и чеснок.

■ Немецкие физиологи обнаружили в пищеварительном тракте человека скопление нервных клеток, сходных с клетками мозга. Предполагают, что именно они отвечают за... настроение. Так что путь к хорошему настроению (и к плохому тоже) пролегает через желудок.

■ Следует избегать сочетания алкоголя с кофеином, например, в составе тоника в коктейлях. Эти два мочегонных средства, объединившись, резко увеличивают нагрузку на почки.

Пирамидальная диета

Новую концепцию питания — в виде пирамиды — разработали ученые США. Ее основание составляют цельнозерновые продукты (хлеб из неочищенных зерен, овсянка, нешлифованный рис, растительные масла). Второй этаж пирамиды — овощи, кроме картофеля, и фрукты. Орехи и бобовые вместе с рыбой, птицей и яйцами относятся к полезным источникам белка. Молочные продукты рекомендуют ограничивать. К минимально потребляемым продуктам отнесены мясо, сливочное масло, очищенные зерновые продукты (белый хлеб, очищенный рис, макаронные изделия), картофель. Такой рацион снижает у женщин риск сердечно-сосудистых заболеваний на 30%, а у мужчин — на 40%.

Формула для любителей клубники

Ученые из Ноттингемского университета вывели формулу идеального вкусового сочетания клубники со сливками.

Для того чтобы в полной мере насладиться ее вкусом, нужно 7 ягод (около 210 г) и 105 г сливок.

В ходе исследования выяснилось, что лучшее дополнение к клубнике — йогурт. Его ровный вкус позволяет в полной мере почувствовать аромат ягод.

Если за вес порции клубники брать X, тогда формула идеального блюда будет выглядеть так: $X + 0,5X$.



Лже-кофе для кофеманов

Бразильские ученые открыли дикорастущее кофейное дерево, дающее натуральный декофеинизированный кофе с полноценным вкусом и запахом.

Это подвид сорта «Арабика», он не является генетически модифицированным.

Стандартная чашка сваренного в кофеварке кофе содержит от 60 до 150 мг кофеина, порция эспрессо — около 100 мг кофеина, а декофеини-

зированный кофе — от 2 до 4 мг на чашку.

Кофеин стимулирует деятельность сердечной мышцы, центральной нервной и дыхательной систем, репродуктивные способности у мужчин, снижает риск заболеваемости раком прямой кишки, циррозом печени и болезнью Паркинсона.

Вредные побочные действия кофеина — бессонница, возбужденное состояние и учащенное сердцебиение.

ОКРОШКА

Из крапивы

300 г кваса, 100 г крапивы, 40 г свежих огурцов, 10 г редиса, 10 г зеленого лука, 10 г укропа, 20 г сметаны, 1/2 яйца, соль

Огурцы, редис, лук, укроп нарезают и перемешивают с квасом, добавляют крапивное пюре и солят.

Пюре готовят так: молодую крапиву промывают, заливают стаканом кипятка, варят 15 мин., затем откидывают на дуршлаг и протирают.

Подают окрошку со сметаной и нарезанными колечками вареными вкрутую яйцами.

Лилия ПОПОВА, Миасс Челябинской обл.

Из соленых грибов

1,2 л хлебного кваса, 200 г соленых грибов, 100 г зеленого лука, 400 г картофеля, 50 г хрена, 10 г укропа, 100 г сметаны, соль

Грибы промыть, мелко нарезать. Картофель отварить в мундире, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук нарезать, хрен очистить и натереть. Все сложить в кастрюлю, залить квасом, размешать, посолить и заправить половиной порции сметаны. Остальную часть сметаны положить в тарелки при подаче на стол.

«Весна»

400 г ветчины или куриного мяса, 400 г вареной колбасы, 1 ст. л. готовой горчицы, 5 сварен-

ных вкрутую яиц, 1 ст. сметаны, 1,5 л кваса, 5 огурцов, зеленый лук, салат, укроп, консервированный зеленый горошек, красный сладкий перец, соль по вкусу. Мелко нарезать зелень, ветчину (курицу), колбасу, белки яиц. Желтки растереть с горчицей, посолить, добавить сметану. Все залить квасом, добавить мелко нарезанные огурцы и немного измельченного салата, перемешать. Посыпать укропом, зеленым луком. Можно в каждую тарелку при подаче положить по 1 ст. л. консервированного горошка и красный сладкий перец по вкусу.

Ирина ДОБОТ, пос. Зимовники Ростовской обл.

Настоящая русская окрошка

3 л кваса, 300 г свиного окорока, 6 - 7 вареных яиц, 2 - 3 зеленых огурца, 200 г редиса, 300 г вареного картофеля, 300 г зеленого лука, соль, сметана (майонез), зелени (укропа, петрушки, сельдерея, базилика) - побольше.

Свиной окорок, яйца, огурцы, редис, картофель и зелень нарезать. Зеленый лук положить на дно кастрюли и потолочь с солью, пока он не выделит сок. Нарезанные продукты выложить слоями, залить квасом и охладить. При подаче «смачно» положить в тарелки сметану или майонез.

Людмила Николаевна ДРЕНЗЕЛОВА, Брянск

Финал конкурса «Лучшая окрошка» состоится 30 сентября. Победителей мы назовем в октябрьском номере журнала. Их ожидают награды в 1500, 1000 и 500 рублей.

Старинный рецепт

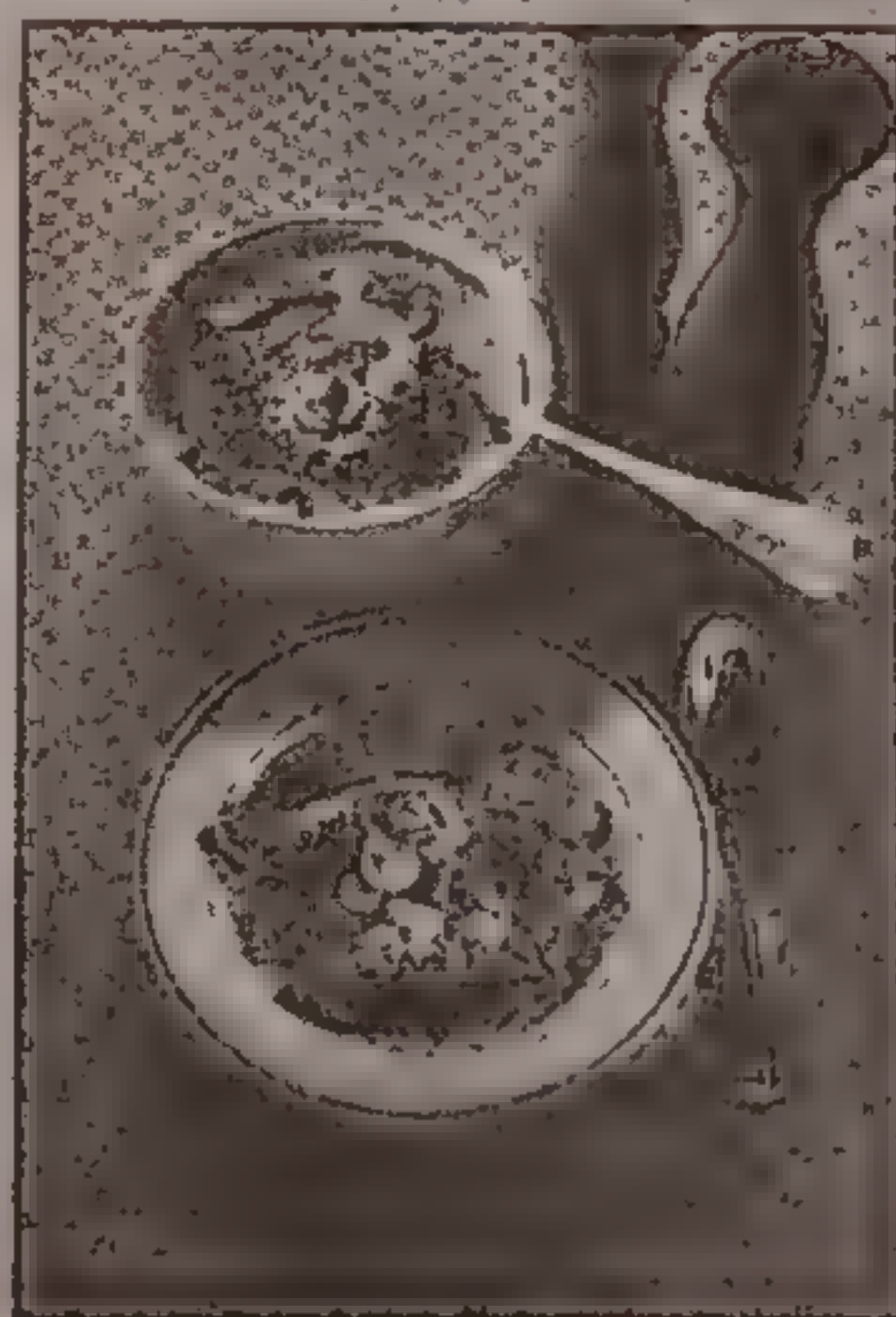
Скорая окрошка

Остаток жаренного мяса (в особенности способно к сему мясо жаренного поросенка и тетерева) скрошить самыми мелкими кусочка-

ми, а также огурцов соленных и луку; смочить немного уксусом; утоптать ложкою и дать немного постоять. Потом развести квасом (орфография и пунктуация сохранены. - Ред.).

Гарри БЛАЕР, Владимир

Сборная окрошка



300 г хлебного кваса, 40 г говядины, 30 г телятины, 30 г вареной ветчины (окорока), 30 г зеленого лука, 60 г огурцов, 40 г сметаны, 1/2 яйца, 5 г сахара, 2 г горчицы, зелень.

Телятину поджарить или сварить. Залить квасом, добавить нарезанные овощи и заправить сметаной. Набор мясных продуктов можно изменять; например, включить вареный свежий или соленый язык, нежирную баранину, солонину, вареную колбасу.

Добрый совет

Если окрошку готовят в большом количестве, то необходимо соединить все подготовленные для нее продукты со сметаной, добавить немного квасу и хранить в холоде. При подаче в тарелки положить порции продуктов со сметаной, налить квас и посыпать укропом.

Блюдо считается хорошо приготовленным, если ни один из его компонентов не выделяется, и все они дают один характерный «окрошечный» вкус.

Окрошка должна быть очень холодной. Если в холодильнике не достигается нужного эффекта, в тарелку можно положить кусочки пищевого льда.

РУССКАЯ СВАДЬБА



Наверное, нигде в мире нет более торжественного пиршества, чем свадебное застолье. И каждый народ имеет свои обычаи празднования брачного обряда.

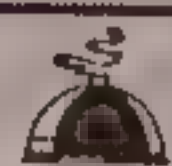
Свадьбы на Руси играли не менее трех дней. В первый день, после венчания в церкви, невеста потчевала гостей хлебом-солью, приглашая отобедать рыбным пирогом (рыбником), студнем, щами и жарким. Она же обносила гостей водкою, пивом, вином, брагой.

У многих народов России было принято в качестве угощения еще во время сватовства привозить в дом невесты рыбник — пирог из дрожжевого теста и свежей рыбы. Название его образовано так же, как и название другого известного русского свадебного пирога — курника. Для приготовления рыбника свежую, чуть подсоленную рыбу с добавлением сливочного масла заворачивали в лепешку из кислого теста, замешанного из ржаной или пшеничной муки, а при приготовлении курника те же манипуляции проделывали с курицей. Кстати, русские повсе-

местно не пекли курники с фаршем из риса, как можно прочесть в любой современной кулинарной книге, лишь потому, что рис в старые времена был практически не известен на Руси и потому очень дорог. Более зажиточные россияне клали в курник больше мяса, а бедняки пекли свадебный пирог с пшеничной кашей, грибами или репой. По древнему обычаю, курник разламывали над головой у молодых за свадебным обедом и, чем больше зерен из него высыпалось, тем больший достаток сулили молодой семье.

Свадебный обед начинался с супа, часто это была лапша со свининой или курицей, или борщ, а заканчивался непременно жарким.

Отдавая дань мастерству, таланту и хлебосольству наших предков, «Окрошка» предлагает несколько старинных русских рецептов с целью хотя бы частично воссоздать национальные традиции свадебного стола. Будем признательны вам, уважаемые читатели, если получите в адрес журнала рецепты традиционных обрядовых кушаний.



Рецепт
от читателя

Курник

«Блюдо из курицы — символ чадородия и домовитости. Этот пирог готовила на свадьбу еще моя прабабушка», — пишет И. Ташилкина со ст. Змиевка Орловской обл.». И — парадокс — точно такой же (!) рецепт пришел от Ольги Подгайной из Набережных Челнов. Вот традиция так традиция!

Для теста:

2,5 ст. муки, 1/3 ст. воды, 1 желток, 100 г сливочного масла, 0,5 ч.л. соли.

Для начинки:

1 небольшая курица, 200 г свежих или консервированных грибов, 5 яиц, 1-2 луковицы, укроп, ок. 1 ст. вареного риса.

Прежде всего заме-

сить тесто, затем разделить его на 2 части: побольше и поменьше. Из большей раскатать лепешку толщиной около 1 см, положить ее на сковороду так, чтобы стенки последней были закрыты тестом. На лепешку уложить плотной горкой отваренный рис, заправленный жареным луком и сливочным маслом, затем — вареные грибы (белые или шампиньоны), смешанные с укропом и сливочным маслом, и наконец куски жареной или вареной курицы с рублеными крутыми яйцами. Закрыть все лепешкой из оставшегося теста, защипать края. Пирог должен получиться круглым, с выпуклым верхом. Смазать его яйцом, посыпать тертыми сухарями, посередине проткнуть отверстие и выпекать в духовке с хорошим жаром 45 мин.

Жаркое
из зайца

Мясо вымачивают в течение ночи в холодной проточной воде, 2 часа выдерживают в растворе уксуса. Разрезают на порции, обжаривают в животном жире. Складывают в кастрюлю, со-

лят, добавляют перец, лавровый лист, лук, морковь, корни и снова ставят на небольшой огонь до готовности. К столу подают с жареным картофелем, солеными огурцами, помидорами, квашеной капустой.

Ольга ПОДГАЙНАЯ,
Набережные Челны

Суп свадебный

200 г мясного фарша, 1 яйцо, слегка взбитое, 2 ст. л. хлебных крошек или панировочных сухарей, 1 ст. л. тертого сыра, 0,5 ч. л. сухой зелени базилика, 0,5 ч. л. лукового порошка (или 0,5 луковицы), 6 чашек куриного бульона (мерная чашка = 230 мл), 2 чашки мелко порезанного шпината (можно замороженного), 0,5 чашки мелких макарон орзо (макарон, по форме напоминающие рис), 1/3 чашки мелко порезанной моркови, немного тертого сыра

Смешать мясной фарш, яйцо, хлебные крошки, тертый сыр и луковый порошок или мелко порубленный лук. Сформовать из полученного фарша шарики диаметром 2 см. Довести до кипения куриный бульон, прибавить к нему шпинат, макароны, морковь и мясные шарики. Довести еще раз до кипения, и варить при слабом кипении около 10 мин., пока не будут готовы макароны. Хорошо перемешать, чтобы макароны не слипались. Разлить суп по тарелкам и посыпать тертым сыром.



К свадебному столу подавались куры жареные и вареные, фаршированная индейка, гуси и утки, дичь (журавли, тетерева, жаворонки, куропатки), разнообразные соленья из овощей и фруктов и большая свадебная яичница. Славился свадебный стол и своими многослойными паштетами, пирогами с горохом и грибами, супами из раков или курицы, икрой. Застолье завершал большой яблочный пирог, украшенный цукатами. Или огромный пряник, на котором были написаны имена молодых и их родителей.

«Свадебный» гусь по-сибирски

Это старинное русское блюдо готовят обычно на деревенских свадьбах.

На 4 порции: 1 гусь, 250 г пшена, 100 г сливочного масла, пряности и соль по вкусу.

Обработать гуся, натереть сверху и изнутри солью и пряностями. Пшено отварить до готовности, откинуть на сито, заправить сливочным маслом и нафаршировать гуся. Зашить суровой ниткой шейку и гузку гуся, положить его в гусятницу, накрыть крышкой и тушить в духовке до готовности 3-4 часа.

КАРАВАЙ из блинчиков

Для теста:

- 3 ст. молока
- 2 ст. пшеничной муки
- 2 яйца
- 1 ст. л. сливочного масла
- 0,5 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара.

Для мясного фарша:

- 0,5 кг вареной говядины
- 0,5 ст. л. сливочного масла
- 0,5 луковицы
- Соль, перец по вкусу
- 2 крутых яйца.

Для фарша из творога:

- 200 г творога
- 1 яйцо
- 2 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. сливочного масла.

Для фарша из манной каши:

- 1 ст. л. сливочного масла
- 0,5 ст. молока
- 0,5 ст. манной крупы
- 1 яйцо
- Сметана, масло для жарки.

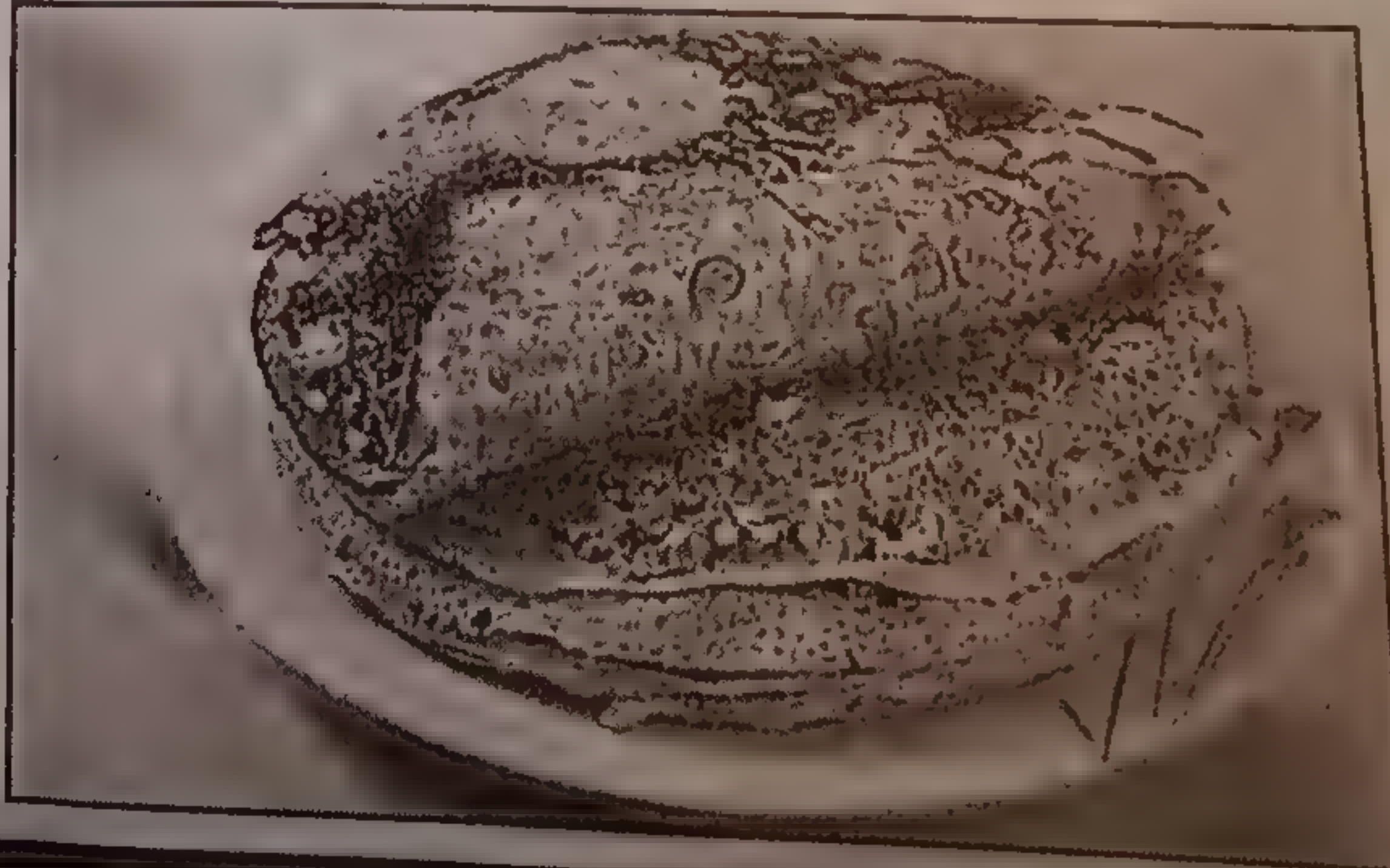
тесто 2 взбитых белка и начать выпекать блинчики. Готовые блинчики складываются в кастрюлю, смазанную маслом, и перекладываются разными фаршами. На верхний блин положить оставшееся масло и полить сметаной. Кастрюлю поставить в духовку и около получаса прогреть каравай на небольшом огне.

Для приготовления мясного фарша вареное мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, соль, перец, 2 мелко нарубленных яйца и сливочное масло.

Для приготовления творожной начинки 200 г нежирного творога растереть с 1 сырым яйцом, добавить 2 ст. л. густой сметаны, сливочное масло и еще раз тщательно растереть.

Для приготовления начинки из манной каши в 1 ст. молока вскипятить 1 ст. л. сливочного масла. В горячее молоко добавить полстакана манной крупы, предварительно перетертой с 1 сырым яйцом и затем высушенной. Кашу посолить и варить до готовности.

Для приготовления теста растереть два желтка с половиной ч. л. соли и сахаром, добавить 1 ст. л. сливочного масла и развести полученную массу молоком. Всыпать муку небольшими порциями, каждый раз тщательно перемешивая. Вмешать в



САЛАТ КРАСОТЫ

- 500 г ягод (любых)
- Сахар (по вкусу)
- 1 бутылка виноградного сока
- 40 г сливочного маргарина
- 100 г овсяных хлопьев
- 0,5 л воды

Ягоды измельчить, подсластить и дать постоять в

закрытом виде. Холодный виноградный сок смешать с 0,5 л кипяченой воды и вылить на ягоды. В горячем маргарине слегка обжарить овсяные хлопья и смешать их с сахаром. Перед подачей на стол посыпать ими холодное блюдо.

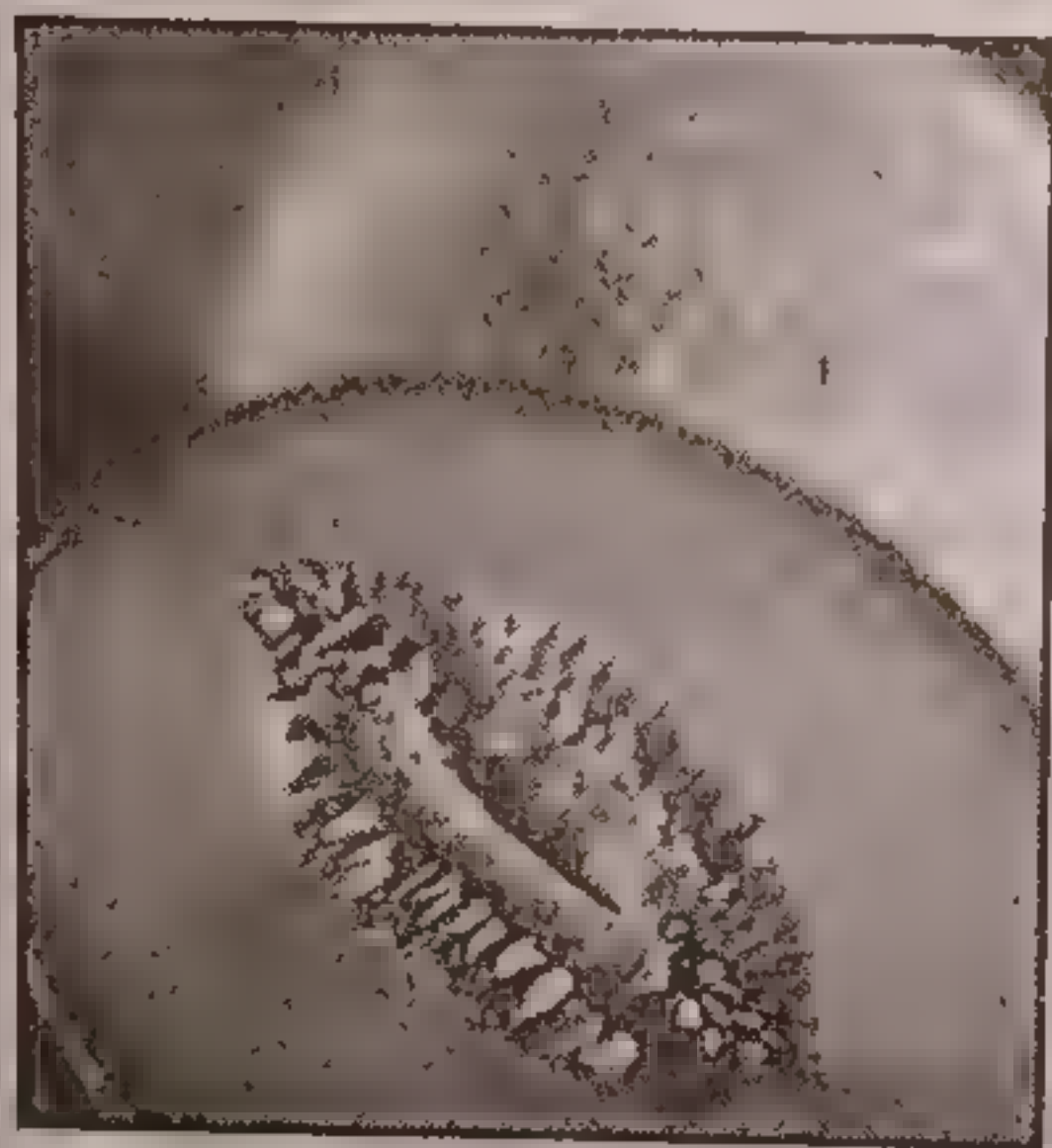
Светлана ВАСИЛЬЕВА,
Калининград

«ЗОЛОТАЯ ДЫНЯ» В ВИНЕ

- 1 кг мякоти дыни
- 100 г сахарной пудры
- 1/2 лимона
- 100 г виноградного вина

Очищенную и нарезанную ломтиками мякоть дыни пересыпать сахарной пудрой и сложить в салатник. Отжать сок из половинки лимона в виноградное вино и этой смесью полить дыню.

Подавать салат охлажденным, лучше всего к



портвейну или мускату.
Наталья ПАНФИЛОВА,
Оренбург

«МАТУШКА» (горячий салат)

- 200 г капусты белокачанной
- 1 ст. молока
- 100 г черствого белого хлеба
- Соль
- 3 ст. л. маргарина
- 5 листиков мать-и-мачехи

Капусту нарезать соломкой. На дно кастрюли положить несколько целых капустных листьев, на них – резаную капусту. Поставьте на

огонь и тонкой струйкой влейте молоко, не перемешивая. Посолите. Доведите до кипения и накройте крышкой без нагрева 5–10 мин. Добавьте черствый белый хлеб, нарезанный кубиками, маргарин, листья мать-и-мачехи, нарезанные соломкой. Доведите до кипения и подавайте горячим.

Людмила МЕЛЬНИКОВА,
Самара



Старинный
рецепт

Салат из лука и гранатовых зерен

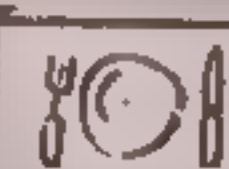
Этот старинный деликатесный салат подается к плову, шашлыку и другим жирным мясным блюдам.

Все ингредиенты берем «на глазок», в зависимости от количества порций.

Мелко нашинкованный репчатый лук 2-3 раза промываем в горячей воде, откидыва-

ем на дуршлаг. Очищаем от кожуры гранаты (лучше кислых сортов) и из части зерен выжимаем сок. Остальные зерна перемешиваем с луком, выкладываем в салатник и поливаем выжатым соком. Для украшения салата из репчатого лука вырезаем розетки, наполняем их гранатовыми зернами и выкладываем в салатнике посередине и по бокам.

Михаил МИХАЙЛОВСКИЙ,
Калачинск
Омской обл.



Экзотический
рецепт

Салат фруктовый

Благодаря неповторимому вкусу манго впечатление и послевкусие от этого салата сохранится надолго.

На 4 порции:

3 спелых персика, 2 спелых манго (каждое весом около 350 г), 3 киви, сок 1/2 лайма (фрукт такой экзотический), 1 крупный карамболь (тоже экзотический фрукт), 140 г красной смородины, 120 г свежей клубники, несколько листочков клубники для украшения.

Персики на несколько секунд опустить в кипяток и затем осторожно очистить острым ножом. Разрезать пополам и вынуть косточку. Нарезать дольками и выложить на блюдо. Киви очистить и нарезать ломтиками. У

карамболя отрезать все темные части, а мякоть нарезать тонкими ломтиками. Семена удалить. Ягоды клубники, не отрывая зеленых чашелистиков, разрезать пополам. Фрукты и ягоды выложить на блюдо с персиками. Манго очистить и срезать с косточки мякоть. Вместе с половиной всего количества красной смородины (70 г) и соком лайма поместить мякоть манго в миксер. Смешивать смородину и манго в миксере, пока не получится нежная однородная масса. Протереть ее через частое сито, чтобы в пюре не попали семена и плодоножки смородины. Остальные 70 г смородины очистить и посыпать ягодами салат.

Залить салат фруктовым пюре и поставить в холодильник на час. Украсить листиками клубники. К салату можно подать имбирное печенье.

Рецепт
от читателя

Экспресс

2 луковицы, 200 г сосисок, 200 г отварного картофеля, 5 вареных яиц, соленые огурцы, 250 г майонеза

Смешайте жареный лук, отварные сосиски, нарезанные кружочками, отварной картофель и соленые огурцы, нарезанные кубиками, вареные нарезанные яйца и заправьте майонезом.

Людмила
МЕЛЬНИКОВА,
Самара

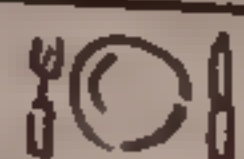
 Рецепт
от звезды

ТЕПЛЫЙ САЛАТ с морепродуктами от Марии Бутырской

Мария Бутырская — первая российская чемпионка мира среди фигуристок-одиночниц. Свой рецепт она подглядела в одном итальянском ресторане в Монте-Карло.

— Я была там на показательных выступлениях, — говорит звезда. — Мои друзья-коллеги заказали себе спагетти, лазанью, а я решила попробовать салат из морепродуктов. Приносят. Меня так поразило это сочетание,

большую тарелку. Несколько средних размеров картофелин очистить и отварить в подсоленной воде. Оставить чуть-чуть воды, в которой варилась картошка, добавить туда измельченный чеснок и немного оливкового масла. Это будет соусом. Картошку слегка остудить и порезать кубиками. Отварить мидии. Морепродукты можно взять любые, какие найдете или какие любите. Удастся — све-


 Экзотический
рецепт

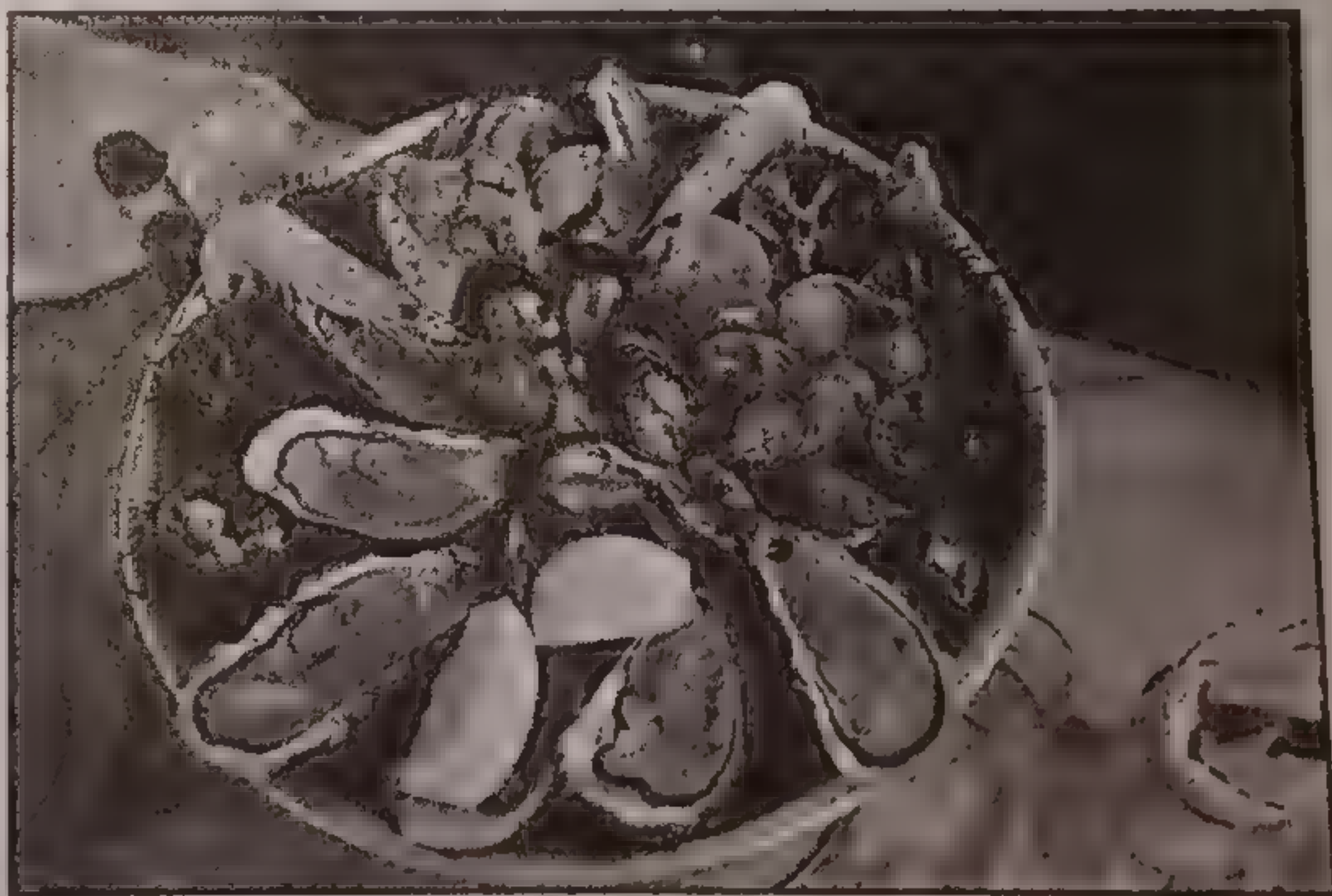
Морской коктейль

400 г замороженных каракатиц, 125 г замороженных скампий, 125 г мидий, 1 морковь, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 1 небольшой кочешок салата-латука, 0,75 ст. белого вина, 2 - 3 горошины душистого перца, соль.

Для соуса: 1 головка лука-шалотта, 3 дольки чеснока, 0,5 пучка зелени петрушки, 1 лимон, 6 ст. л. оливкового масла, соль, молотый белый перец по вкусу.

Каракатиц и скампий прикрыть двумя салфетками и оттаять. Луковицу очистить и нарезать крупными ломтиками, чеснок истолочь с солью. Смешать в большой кастрюле измельченный лук, чеснок с солью, 0,5 ст. вина и 1 ст. воды. У каракатиц отрезать головы, щупальца и снять кожицу. Надрезать тушки вдоль, вынуть внутренности, промыть под струей холодной воды и нарезать небольшими кусочками. Положить каракатиц в кипящий бу-

льон и варить 30 мин. на слабом огне под крышкой. Мелко нарезать очищенную морковь, разрезать половину луковицы на 8 частей. В кастрюле смешать морковь, лук, 0,25 ст. вина, 1 ст. воды, горошины перца, соль и довести до кипения. Мидий промыть щеткой под струей холодной воды и удалить «усики». В кипящий отвар положить только закрытые мидии и варить их 10 мин. на сильном огне под крышкой. Когда створки мидий раскроются, снять кастрюлю с плиты и дать мидиям остыть в отваре. Кусочки каракатиц слить на сито и обсушить. Выложить поднос листьями салата. Мелко порубить лук-шалотт с чесноком и петрушкой. Масло смешать с лимонным соком, солью, молотым черным перцем, луком-шалоттом, чесноком и петрушкой. Скампий смешать с кусочками каракатиц и положить их на листья салата. Мидий обсушить и тоже положить на салат в раскрытых створках. Сбрызнуть салатным соусом. Поднос с салатом накрыть фольгой и оставить на 10-15 мин. При подаче украсить ломтиками лимона.



мы ведь привыкли, что дары моря готовят либо с рисом, либо с пастой, а тут вдруг раз — и появилась картошка, такой любимый для русского желудка овощ.

Упаковка салата, 4 - 5 картофелин, 2 - 3 зубчика чеснока, упаковка морепродуктов, 6 мидий в ракушках, оливковое масло.

Для основы можно взять любой зеленый салат. Выложить листья на

жие, но подойдет и замороженная смесь «морской коктейль», где всего понемногу. Смесь высыпать на сковородку с оливковым маслом, слегка обжарить с чесноком. Морепродукты перемешать с кубиками картофеля и соусом и выложить их в центр тарелки. По краям разложить мидии в ракушках. Поперчить и посыпать укропом. Сбрызнуть лимоном.

ОГУРЦЫ



«Без окон, без дверей, полна горница людей», — гласит старинная русская загадка. Среди народа этот овощ всегда был любим, что, в частности, нашло отражение в шуточной поговорке: «Чем не молодец, коль нос с огурец?»

Огурцы известны людям уже почти 6 тысяч лет. На Руси, например, в почете были свежие огурцы в меду. А в позапрошлом столетии популярным стал суп «Черная уха», приготовленный из мяса, сваренного в огуречном рассоле со всевозможными пряностями и кореньями. «Нет застолья без винца, нет стола без огурца», — гласит еще одна шуточная народная поговорка.

Один из основных «огуречных» краев на Руси — древний город Суздаль Владимирской области. Там даже проводится ежегодный театрализованный Праздник Огурца. А вообще в русском ополье — на Владимирщине — и, в частности, в Суздале огурцы начали выращивать еще с древности. С XVIII века они стали главной овощной культурой города. Не зря суздальцев людская молва окрестила «огуречниками».

Этот вкусный, хрустящий, пахнущий морозной свежестью овощ обладает очистительными свойствами, хорошо утоляет жажду, полезен для желудка с повышенной кислотностью, при воспалении мочевого пузыря, обладает мочегонным действием, выводит камни и песок из почек и мочевого пузыря (в этом свойстве более сильно действуют горькие огурцы).

Лучшими сортами считаются гладкие и тонкие, худшими — бугристые.

Огурцы содержат главным образом воду: до 98,2%. А также сахар, белки, клетчатку, жиры, минеральные соли, витамин С. Характерный «огуречный» аромат присутствует

благодаря содержанию в свежем овоще около 1% мг эфирного масла. Но ценность огурцов определяется главным образом благодаря их вкусовым качествам: они улучшают аппетит, способствуют лучшему усвоению жиров и белков.



Старинный
рецепт

От редакции.

«Окрошка» предлагает старинные рецепты заготовки, разысканные в архивах Владимирской области краеведом Гарри Яковлевичем БЛАЕРОМ.

Огурцы
тыквенного
посолу

Возьми большую тыкву, срежь сверху кружок, вынь семя и мягкое, смежное к семени, вычисти хорошенько. Укладывая в оную слоями

огурцы, перестилая каждый слой листом черной смородины и укропом. Наполняя тыкву, влей в нее обыкновенного рассола, наложи срезанную верхушку, пришьпи деревянные гвоздиками, замажь разрез тестом и привесь в погребе. Можно тыквы с огурцами, пришьпи к ним крышки, ставь в кадку и наливай рассолом, тогда огурцы выдут не такого вкуса, как в привешенных тыквах.

Огурцы
по-английски

Сделать в воде рассол столь крепкой, чтобы опущенное в него

яйцо не тонуло, и оной взварить. В кадку укласть огурцов больших, уже полный рост свой свершивших, и, влив в них рассол, кадку налить и оставить до утра. Тогда, рассол сцедя, взварить и опять вылить на огурцы — сие повторять 9 дней сряду. После того, огурцы выбрав, каждый взрезать, семена из них вычистить и на дюжину огурцов, считая, смешать 24 золотника (1 золотник = 4,2 г. — Ред.) горчицы, по 12 золотников имбиря (пряность) и английского перцу (красный перец). Истолочь что нужно и на уксусе замесить тесто.

Положить в каждый огурец по 3 зубка чесноковых и по пол-ложки упомянутого теста. Огурцы, срезанную с них крышечкою, накрыть и пришьпить деревянными спичками и укласть в глиняные горшки. Взварить острого ренского уксуса с чесноком, кипящего еще влить на огурцы столько, чтобы их совсем закрыло. Когда остынут, то горшки завязать пузырем. Сии огурцы служат отменною приправою для соусов.

Орфография и
пунктуация
документов
сохранены.

Доставка - почтой. Оплата при получении
101000, Москва, а/я 344 **www.344.ru**

Мир полезных товаров

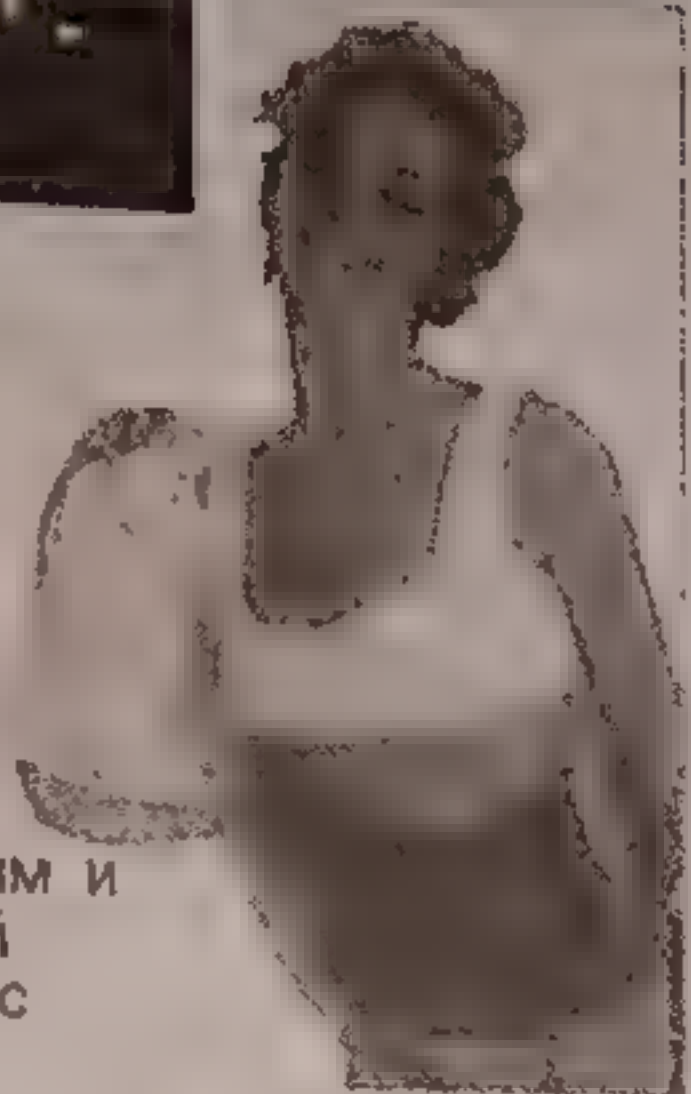
Здоровье ↓

Отдых ↓

Дача ↓

Пояс "Вулкан" - сжигает жир

Благодаря уникальному трехслойному составу, пояс осуществляет микромассаж кожи, что обеспечивает сжигание жира и избавляет от целлюлита, концентрирующегося на талии и животе. При этом не требуется соблюдать особый режим и заниматься изнуряющей гимнастикой. Действуя с максимальной эффективностью, пояс улучшает циркуляцию крови. Особенно пояс полезен людям, страдающим от болей в пояснице (при радикулите), позвоночнике, почках, способствует предотвращению травматизма при физических занятиях.



Цена 295 руб. Лот № 26904.

Если в кране нет воды...

Душ-топтун. Используется в быту: на даче, в квартире при отсутствии горячего водоснабжения. Обеспечивает экономный расход воды (10 литров на чел.). Принцип действия: переступая на коврик, Вы перекачиваете воду из емкости. Перекачивание обеспечивают клапаны, установленные в мягких цилиндрах под ковриками. Напор воды до 2,5 м. Кроме того душ поможет: помыть садовый инструмент; полить грядки теплой водой; опрыскать кустарники. Цена 850 руб. Лот № 26961.



Очки для водителей

Созданы специально для вождения в условиях плохой видимости. Спектр пропускания линз очков подобран определенным образом, благодаря чему они предотвращают переутомление глаз, уменьшают сонливость и способствуют улучшению цветоразличия. Материал - высококлассный оптический пластик CR-39. Очки легче стеклянных и безопаснее в аварийных ситуациях. Цена 730 руб. Лот № 26560.



Очки-тренажеры

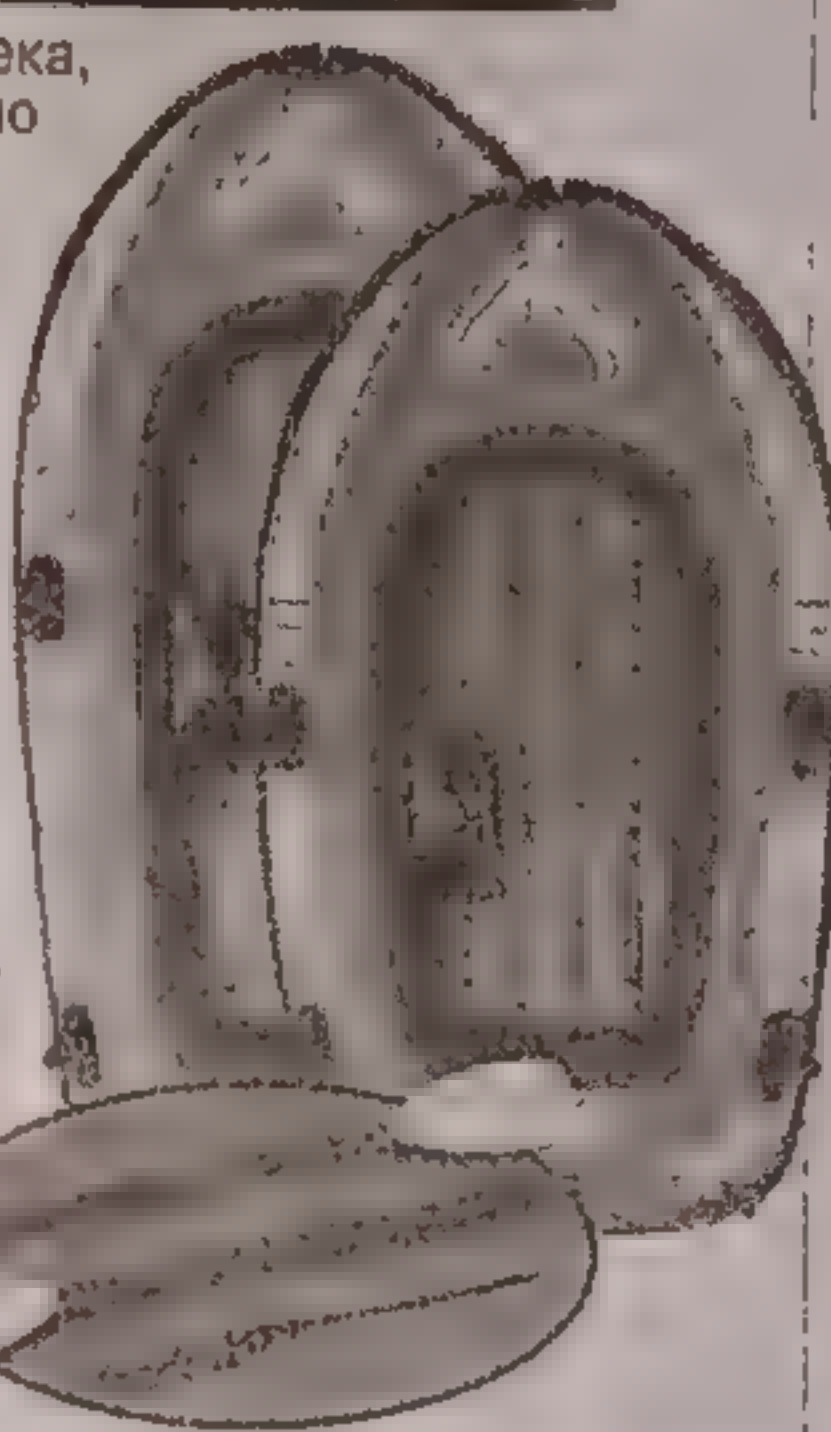
Специалисты доказали, что близорукость или дальнозоркость возникает вследствие перенапряжения глазных мышц и деформации глазного яблока. Отверстия, нанесенные определенным образом на линзы очков, облегчают фокусирование изображения на сетчатке глаза, что позволяет "отдохнуть" и восстановить мышцы глазного яблока. Цена 450 руб. Лот № 26622.



Лодки надувные



Три (!) воздушных отсека, веревка для захвата по периметру, ручка захвата на носу, держатели весел, надувной пол, сумка для снасти, крепеж для весел, крепеж для удочек. В комплекте - разборные весла, насос. Лодка 2-х местная. Вес 6 кг. Габариты 203x120 см. Грузоподъемность 120 кг. Лот № 27153. Цена 2450 руб.



Лодка 3-х местная. Вес 9 кг. Габариты 248x127 см. Грузоподъемность 160 кг. Лот № 25996. Цена 3950 руб.

Фонарь Фарадея

ВЕЧНЫЙ ФОНАРИК

Не требует батареек. Чтобы подзарядить фонарик, достаточно его потрясти 1 минуту! В основе лежит закон Фарадея: магнитная катушка со свободно перемещающимся металлическим сердечником помещены в противоударный и водонепроницаемый корпус. Свойства фонарика: супер яркая лампочка, свет от лампочки виден на расстоянии около 2 км, способность производить электрический ток никогда не заканчивается, пожизненное использование, не тонет в воде, не требует специального обслуживания. Дома, на даче, в турпоходе, фонарик всегда готов к работе, даже если Вы не использовали его несколько лет! Лот № 26739. Цена 950 руб.



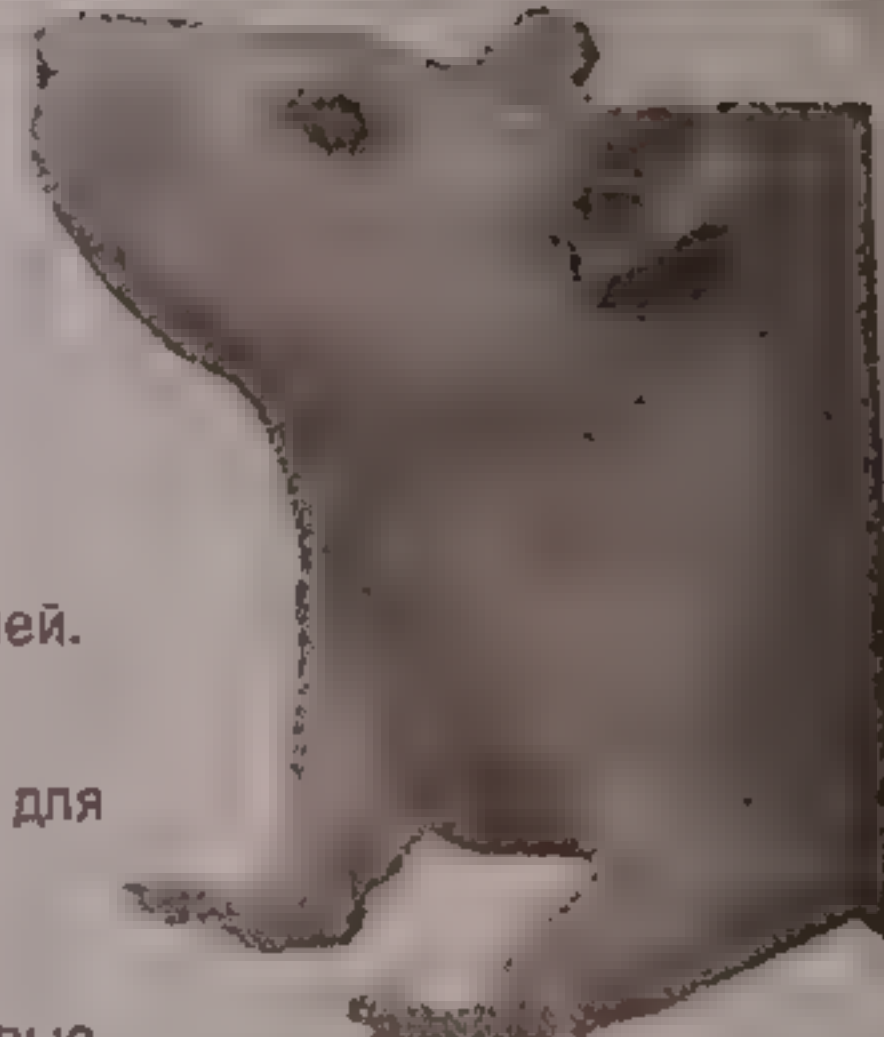
Чудо-печка по немецкой лицензии

Чудо-печка обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы. Во время работы печь практически не дает запаха, быстро согревает помещение, потребляет очень мало горючего и, главное, - безопасна в эксплуатации. Не требует трубы дымохода и вытяжки. Основные параметры и характеристики: Работа без дозаправки 15 ч. Габариты 37x42x32 см. Топливо: керосин, дизельное. Расход - ок. 2 л в сутки. Масса 5,5 кг. Мощность 1,8 кВт. Производится по немецкой лицензии. Лот № 26003. Цена 1790 руб.



"Волшебная дудочка" прогонит грызунов

Устройство предназначено для охраны дач, садовых участков, частных домов, хранилищ и складов от крыс и мышей. Прибор излучает безвредные для человека и домашних животных ультразвуковые сигналы типа "Опасность", и вредители покидают облюбованные места проживания. Например, при включении устройства в частном доме необходимо 5-7 дней для полного исчезновения мышей, и примерно месяц для полного избавления от крыс. Питание 220В. Цена 1200 руб. Лот № 19830.



БЛАНК ЗАКАЗА

В бланке заказа отметьте ✓ те позиции, которые хотите заказать. Вырежьте заполненный бланк и отправьте его по адресу: 101000, Москва, а/я 344, "Окрошка".

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Лот № 26904. Пояс "Вулкан" | <input type="checkbox"/> Лот № 27153. Лодка 2-х местная |
| <input type="checkbox"/> Лот № 26961. Душ-топтун | <input type="checkbox"/> Лот № 25996. Лодка 3-х местная |
| <input type="checkbox"/> Лот № 26560. Очки для водителей | <input type="checkbox"/> Лот № 26739. Вечный фонарик. |
| <input type="checkbox"/> Лот № 26622. Очки-тренажеры | <input type="checkbox"/> Лот № 26003. Чудо-печка. |
| | <input type="checkbox"/> Лот № 19830. "Волшебная дудочка" |

Впишите свой адрес печатными буквами:
 Индекс Область (край, респ.)
 Район, город
 Улица Дом Корп. Кв.
 ФИО
 Телефон (если есть): код Номер телефона

РАССОЛЬНИК «Потроха»

- 0,5 - 1 кг говядины
- Потроха 1 гуся
- 2 луковицы
- 10 соленых огурцов
- 2 корня петрушки
- 1 небольшой или 2 маленьких корня сельдерея
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. сливочного масла
- 3 лавровых листа

Положить в кастрюлю ингредиенты (луковицы мелко порезать), залить водой и варить. Когда суп будет почти готов, заправить его мукой, смешанной со сливочным маслом и небольшим количеством холодной воды. Положить лаврушку и доварить до готовности.

Наталья ЕФИМЕНКО,
Мариинск
Кемеровской обл.



ГРИБНОЙ с «ушками»

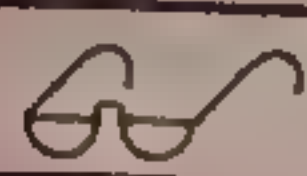
- 100 г грибов
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 1 корешок петрушки
- 1 ст. муки
- 2 ст. л. растительного масла
- Соль
- Перец
- Лавровый лист

Сварить грибной бульон, заправить его луковичей, нашинкованными кореньями, солью, перцем, а в конце варки положить лавровый лист. Прокрутить через мясорубку отваренные грибы

и луковицу и припустить на сковороде с 1 ст. л. масла и 1 ст. л. муки. Замесить тесто из муки, 1 ч. л. постного масла, небольшого количества воды и тонко раскатать. Рюмочкой наштамповать кружочки, положить в них шарики грибного фарша и слепить «ушки». В процеженный бульон положить «ушки» и вскипятить дважды, сняв на минутку с огня после первого закипания. Подавать готовое блюдо к столу лучше со сметаной.

Татьяна ПЕТРОВА,
Киров

СУПЫ



Старинный
рецепт

Уха Макарьевская

Этот суп готовили (и сейчас готовят) в Желтоводском Макарьевском монастыре под Нижним Новгородом, где два века тому назад гудела знаменитая Макарьевская ярмарка.

1 налим, 2 стерляди, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 2 луковицы, корица, гвоздика, соль (по вкусу), 1\2 ст. мадеры, 2 л воды, несколько ломтиков пшеничного хлеба, 1 лимон.

Луковицы нашпиговать корицей и гвоздикой, коренья петрушки и сельдерея мелко нарезать, уложить в кас-

трюлю и залить холодной водой. Довести до кипения и опустить в нее куски стерляди и налима. Хорошо проварить до готовности рыбы и снять с огня.

Затем влить в кастрюлю полстакана мадеры (можно меньше, по вкусу), искрошить туда пшеничный хлеб и нарезанный кружками лимон.

В прежние времена в кастрюлю, где варилась эта уха, ставили бутылку мадеры, которая нагревалась таким образом в течение всего процесса приготовления. На стол уху подавали вместе с мадерой.

**Татьяна
ПРЕДЫБАЙЛОВА,**
с. Волжье
Липецкой обл.



Экзотический
рецепт

Рыбный суп с ананасом

1 ананас, 1 луковица, 1 морковь, 1 рыба, лавровый лист, перец горошком.

Ананас очистить от кожуры, вырезать кочерыжку. Очищенную луковицу, морковь и кочерыжку варить вместе с рыбой, чтобы получить хороший и наваристый рыбный бульон-уху. Когда бульон закипит, посолить его,

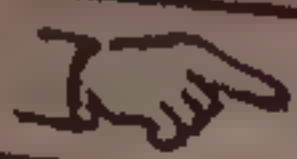
а когда рыба (голова и хвост) разварится, удалить ее вместе с морковью, луковицей и кочерыжкой. Бульон можно процедить, а можно и не делать этого. В бульон добавить специи (лаврушка, перец горошком и что душа пожелает) и нарезанный небольшими ломтиками ананас. Если он спелый, то варить его долго не надо, а если не очень, то пусть немножко покипит в бульоне. Можно добавить и ломтики лимона (без цедры), будет покислее.



Добрый
совет

Рыбно-ананасный суп не следует остав-

лять на следующий день. Рассчитать порции, чтобы съесть сразу: ананас – не капуста, а рыбный суп с ним – не суточные щи.



Добрый совет

В день, когда вы ждете гостей, не экспериментируйте с приготовлением нового или экзотического блюда. Это можно сделать в любой другой день и убедиться, что блюдо получится.

Если никто не сможет помочь вам на кухне в день приема гостей, то не готовьте блюда, которые заставят вас то и дело

бегать от стола на кухню и проводить больше времени у плиты, чем с гостями. Чтобы легче было подавать блюда, можно обзавестись столиком на колесах.

Никогда не подавайте гостям тарелки уже с едой, как в ресторане.

На всякий случай всегда имейте в резерве консервы — мясные, рыбные, овощные, фруктовые, компоты.

Сегодня в нашей рубрике «Окрошка» поделится «скоростными» рецептами на тот форс-мажорный случай, когда на пороге дома неожиданно (без предупреждения), с радостными воплями типа: «А вот наконец-то и мы!» — возникают «долгожданные», но абсолютно нежданные гости.



Экзотический рецепт

Пряный гороховый дип с авокадо

175 г замороженного горошка, 1 зрелый авокадо, порезанный пополам, очищенный от косточки и от кожуры, 4 пера зеленого лука, 2 ст. л. лимонного сока или сока лайма (такой экзотический фрукт), 1 раздавленный зубчик чеснока, 1 красный перец чили, очищен-

ный от семян и мелко порезанный, 2 ст. л. свежего порезанного кориандра (кинзы).

Отварить горошек в кипящей воде 2-3 мин. до готовности. Слить и промыть под холодной проточной водой. Отставить и дать остыть. Сделать пюре грубой текстуры из горошка и авокадо. Смешать зеленый лук, сок лайма, чеснок, чили и кориандр, приправить. Подавать с кукурузными чипсами или намазывать на подсушенный и натертый чесночком хлеб.



Рецепт от читателя

Луковые кольца в кляре

Это простое в приготовлении блюдо — его можно подать и в качестве гарнира к мясу, и отдельно — станет загадкой для ваших гостей.

Сначала приготовим кляр: 2 ст. л. растопленного сливочного масла смешиваем с 4 сырыми яичными желтками, вливаем 2 ст. л. молока, добавляем немножко муки, чуть-чуть сахара и соли. Тщательно размешиваем и разводим еще парой ложек молока. Взбиваем оставшиеся белки в густую пену и осторожно вводим в полученную смесь (перемешивая снизу вверх, чтобы белки не опали). Консистенция должна напоминать почти жидкую сметану.

Затем чистим очень



большую луковицу (чем больше, тем красивее получится), режем ее на крупные круги и разделяем на кольца. На сковороде разогреваем либо маргарин, либо растительное масло до кипения. Каждое луковое кольцо накалываем на вилку, обмакиваем в кляр и обжариваем до золотистой корочки. Получившиеся колечки (они жарятся моментально) горкой выкладываем на тарелку.

Елена ПАВЛОВА,
Москва



Рецепт от звезды

певицы Ирины САЛТЫКОВОЙ

— Я не люблю устраивать «пир на весь мир». Гостей нравится принимать, но сама выступаю в роли «массовика-затейника». Когда случается быстро собрать стол для нагрянувших друзей, обычно готовлю зеленый салат и вкусненько жарю лосось. В частности, люблю готовить

Французский салат

На 4 порции: 1 кочан листьев салата, 2 помидора (или 5 черри), 1/2 пучка сельдерея, 1 сладкий перец, 1 луковица-репка, 1 банка консервированной кукурузы, 1 упаковка (250 г) крабового мяса, 5 ст. л. оливкового масла, сок

половины лимона, соль, перец по вкусу.

Листья салата вымыть и просушить, разделить на две части, меньшую оставить для украшения, большую порвать на мелкие кусочки. Помидоры вымыть, нарезать немного дольками, а остальные кубиками. Сладкий перец, лук и крабовое мясо также нарезать кубиками. Приготовить заливку, для чего оливковое масло смешать с соком лимона, посолить и поперчить по вкусу и все хорошенько взбить.

Помидоры, перец, лук, кукурузу, крабовое мясо, листья салата, зелень сельдерея, заправить салатной заправкой и все перемешать. На цельные листья салата (сбрызнуть лимонным соком), аккуратно выложить блюдо, украсить дольками помидоров и листьями сельдерея.

«МЫ ПОНИМАЕМ, ЧТО НЕОБХОДИМО ИСПРАВЛЯТЬ ФИГУРУ, НО НЕ ЗНАЕМ, КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ»



Последние исследования врачей доказали, что самостоятельно решать, как и насколько нужно худеть, — неправильно и опасно.

На вопросы наших читателей отвечает врач-диетолог Медицинского центра Управления делами президента РФ Елена Юрьевна КОЛОСОВА.

— Предположим, человек выбрал себе диету, начал ее соблюдать. Как он сможет понять, подходит новый рацион питания или нет?

— Диета вам подходит, если:

первое — вас не преследуют постоянно мысли о еде: у вас не возникают неконтролируемые приступы голода, когда вы набрасываетесь на пищу не в состоянии себя сдерживать. Чувство голода появляется время от времени, но вы можете с ним справиться;

второе — снижается вес. В первые дни этот процесс идет довольно быстро, потом постепенно все больше замедляется, чтобы со временем совсем остановиться. Желательно вести дневник — он поможет вам анализировать и свое состояние, и эффективность диеты. В дневнике обязательно зафиксируйте вес, с которого вы начали худеть. Заносите в него результаты каждого взвешивания. Первое время старайтесь взвешиваться ежедневно, а потом можно и раз в 2 недели. Вставать на весы нужно сразу после утреннего туалета, нато-

щак и всегда в одной и той же одежде;

третье — спустя примерно недели две после начала диеты возникло ощущение, будто вы помолодели душой и телом. Улучшилось настроение, повысилась работоспособность. Нет раздражительности, слабости;

четвертое — с помощью диеты вам удалось максимально приблизиться к своему идеальному весу и с успехом поддерживать его.

Если хотя бы один из этих пунктов не соблюдается, значит, диета вам не подходит. Однако опыт, который вы приобрели, чрезвычайно полезен — вы узнали много нового о своем организме. Это поможет вам подобрать следующую диету более точно.

— А как узнать свой идеальный вес?

— Французские или голливудские нормы не подходят российским дамам — у нас другая генетика, другие традиции питания и другие климатические условия. Для определения оптимальной массы тела существует много методов. Наиболее обоснованной является формула Брока. Она для не достигших сорокалетия равна: «рост (в см) минус 110»; после сорока лет: «рост (в см) минус 100». При этом худощавым людям

— астеникам — из результата нужно вычесть 10%, а обладатели массивного телосложения — гиперстеники — должны 10% к нему прибавить.

Я чаще всего пользуюсь такой формулой: вес (кг) разделить на рост (м) в квадрате. Допустим, женщина весит 56 кг, ее рост — 1,67 м. Значит, мы 56 делим на $1,67 \times 1,67$. Результат — 19. Женщины-астеники — изящно сложенные, с тонкой костью — могут считать свой вес идеальным, если после всех вычислений у них получаются цифры 19, 20. У гиперстеников — женщин с широкой костью — индекс веса должен быть 23, 24. У обладательниц средней комплекции — 21 или 22.

Но эти цифры не надо принимать за истину в последней инстанции. При вычислении своего идеального веса стоит принять во внимание и тот вес, который у вас был (в молодости, до рождения ребенка). Если вы в то время были вполне довольны своей фигурой, можно считать, что тогдашний вес для вас идеален. Кроме того, если вы в недавнем прошлом занимались каким-либо силовым видом спорта, то индекс веса у вас может быть несколько больше нормы — ведь лишние килограммы набраны не за счет жировых отложений, от которых надо избав-

ляться, а за счет увеличения мышечной массы.

— «Мне нужна строгая диета от ожирения». Правы ли те, кто сам поставил себе такую задачу?

— Ожирение может быть связано с развитием сахарного диабета, гормональными дисфункциями, гинекологическими заболеваниями. Если, например, у женщины имеются нарушения менструального цикла, диета не будет иметь никакого смысла, так как нарушен синтез гормонов.

— Нужно ли исключить из рациона мясо, яйца и молоко с целью похудения?

— Наш организм должен получать определенные питательные вещества и микроэлементы. В частности, железо, которое содержится в мясных продуктах — их так любят «запрещать» создатели различных диет. При нехватке железа падает уровень гемоглобина в крови, и возникает опасность развития синдрома хронической усталости на фоне железодефицитной анемии.

Однако, даже подобрав себе подходящую диету и употребляя только самые свежие и полезные продукты, вы не получите достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

КАК ПОМЕСТИТЬСЯ В ТЕЛЕВИЗОРЕ

Телеведущих положение обязывает быть стройными и подтянутыми. Ведь для большинства телезрителей они — эталон. Но звезды сделаны из того же теста, что и все остальные люди. И у них набираются лишние килограммы. Способ борьбы с ними у каждого свой.

Например, **Владимир Соловьев**, ведущий ток-шоу «К барьеру» на НТВ и по совместительству многодетный отец, борьбу с лишним весом не вел принципиально, прячась за поговорки вроде: «Пока толстый сохнет, сухой сдохнет» и «Хорошего человека должно быть много». Но однажды, отдыхая во Франции, Соловьев решил «взять в кадр» местные красоты. Дома, просматривая запись, он долго не мог понять,

что за хрип сопровождает съемки.

— А это ты так дышал! — потрясла его жена.

В «добивку» **Леонид Ярмольник** страшно обидел приятеля и коллегу, обозвав его «желатином». Тогда, в свои 37, он носил 62-й размер одежды и весил 136 кг. Чего только не предпринимал Владимир в надежде похудеть! Бегал до умопомрачения в целлофановом костюме, потреблял гербалайф и голодал. Проку не было.

Помог друг, пересказав своими словами одну умную книжку про правильное питание. За полгода диеты Соловьев потерял тридцать килограммов и стал помещаться в одежду 52-го размера.

Самым сложным было отказаться от сладкого, — вспоминает бывший страдалец. — Без него очень портилось настроение. Запретная еда снилась по ночам. Чтобы убить в себе желание проглотить кусок шоколадного торта, приходилось до умопомрачения заниматься спортом.

Зато теперь **Владимир Соловьев** с удовольствием делится секретами похудения со страждущи-

ми соотечественниками. Он предлагает желающим обрести форму:

1. Не есть рис, мучное, кукурузу, жирное, свеклу, морковь и бананы.

2. Фрукты употреблять через час после «нефруктовой» еды.

3. Завтракать только творогом.

4. Никакого сахара!

5. Не употреблять алкоголь.

6. Если возможно, есть рыбу вместо мяса и снимать с курицы шкурку.

7. Готовить не на масле, а на гриле или на пару.

А результаты, как говорится, «на лице».

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ЗДОРОВЬЮ

Американцы взяли за правило старую поговорку «Завтрак ешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу», — и появилась новая диета, которая называется «Dinner Cancelling». На сегодняшний день это одна из самых модных программ по похудению. В чем же секрет ее успеха?

Оказывается, в ужине. Вернее, в отказе от него. Новая концепция полноценного и быстрого питания «Ужин минус» без проблем вписывается в плотный график деловых встреч бизнесменов, встраивается в напряженный ритм студенческой жизни и принципиально совмещается с делами домохозяйки. «Ужин ми-

нус» — это четыре правила:

1. **Целенаправленный выбор подходящих продуктов.** Не забывайте о той еде, которую необходимо употреблять в течение всего дня и всей недели. Все продукты должны быть экологически чистыми и не содержать эмульгаторов, красителей и консервантов.

2. **Достаточное снабжение организма жидкостью.** Ее должно быть много в течение всего дня, ведь достаточное количество жидкости способствует очищению организма от шлаков и скорейшему выводу токсинов. Ничего, кроме жидкости, после 17 часов.

3. **Осознанный отказ от «нездоровых» жиров.** Если вы съели лишний кусочек колбаски, не забудьте потом «закусить» парой ломтиков ананаса или 2-3 дольками грейпфрута.

4. **Обеспечение организма витаминами и другими жизненно важными микроэлементами.**

Эта система очень напоминает совет, данный в свое время актером и телеведущим **Дмитрием Нагиевым** по поводу его внешнего вида. На вопрос о том, как ему удается себя держать в руках, он ответил: «Я никогда ни ем до 12 и после 18 часов».

Программа «Dinner Cancelling», в свою очередь, утверждает:



на завтрак можно есть все что хочешь. И вообще этой диетой не предусмотрены какие-либо запреты. Захотелось сладенького, мучного, алкоголя? Пожалуйста! Однако «Ужин минус» не обещает «скоропостижный» положительный результат, скажем, за несколько дней.

Полоса подготовлена при содействии газеты «НЗ».

БАНАНЫ, запеченные в беконе

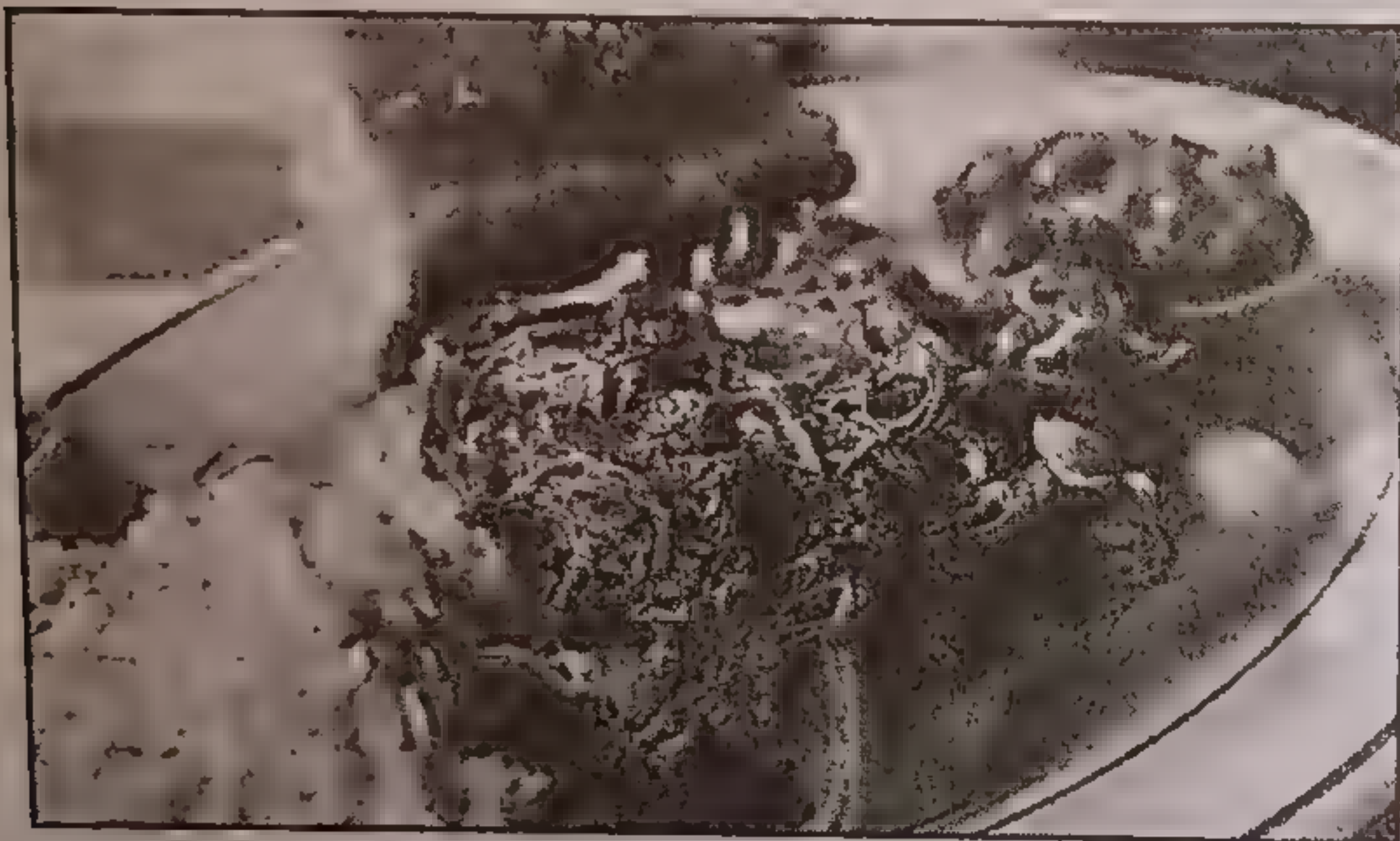
На 6 порций:

- 3 банана
- 12 полосок сырокопченого бекона (нарезка)

Бананы разрезать вдоль, далее пополам.

Завернуть кусочки бананов в бекон и жарить на сковороде без масла до золотистой корочки. В конце жарки сковороду на минуту закрыть крышкой.

Светлана РУСС, Омск



ДОЛМА

По сути, это – те же голубцы, но вместо капустных здесь используются виноградные листья.

На 4 порции:

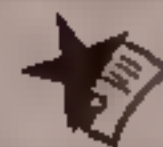
- 8 листьев винограда
- 1/2 луковицы
- 1 ст. л. растительного масла
- 30 г зерен пинии
- 100 г риса
- 30 г изюма
- 125 мл оливкового масла
- 500 мл воды
- 3 ст. л. лимонного сока

Виноградные листья бланшировать и дать воде стечь. Лук нашинко-

вать, потушить в масле. Поджарить зерна пинии без масла. Перемешать с вареным рисом, луком и изюмом. Положить на листья по 1 ч.л. смеси. Осторожно, чтобы не порвать листья, завернуть в них фарш. Перевязать листья с фаршем нитками, чтобы не развернулись во время тушения. Тушить долму в смеси оливкового масла, воды и лимонного сока 2 часа. Вынуть из кастрюли, переложить в дуршлаг, удалить нитки и – можно подавать.

**Галина СМОНДАРЬ,
с. Солуно-
Дмитриевское
Ставропольского края**

БЛЮДА ИЗ МЯСА



Рецепт
от звезды

Известный театральный художник, историк моды и коллекционер **Александр ВАСИЛЬЕВ** во всем ценит совершенство. Столь же требовательно Васильев относится и к искусству принимать и угощать гостей. Коронное блюдо маэстро –

Петух в вине

1 свежая курица (петух), 200 г сырокопченого бекона, 3 средние луковицы, 3 средние моркови, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 3-4 зубчика чеснока, 5 веточек розмарина, 100 г чернослива, бутылка сухого красного вина.

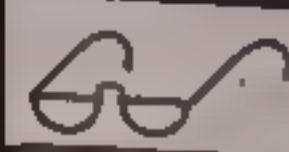
Для гарнира:

100 г риса «басмати», 100 г тайского риса, 100 г коричневого риса, по 50 г золотого и темносинего изюма без косточек, 4 сухие инжирины, 6-7 шт. кураги.

Курицу разрубить на

15-20 кусочков. Бекон нарезать полосками шириной 1 см. Лук нашинковать и обжарить вместе с беконом до золотистого цвета. Добавить в кастрюлю с луком и беконом кусочки курицы, присолить по вкусу и оставить тушиться 10-15 мин. Затем туда же добавить нарезанную морковь, чеснок, чернослив, лавровый лист, черный перец, листики розмарина. Залить вином так, чтобы курица была закрыта на 2 пальца. Накрыть крышкой и оставить на среднем огне на 1,5 часа. Инжир и курагу нарезать на кубики со стороной 1 см. В кастрюлю налить 600 мл воды и сразу положить инжир, курагу и изюм. Подсолить и поставить на огонь. Когда вода закипит, засыпать рис и варить до готовности.

(По материалам
журнала
«Гастроном»)



Старинный
рецепт

Мясо, тушенное в квасе

500 г мякоти свинины или говядины, 2-3 крупные луковицы, 2 моркови, 2-4 ст. л. томатного соуса, 2 ст. хлебного кваса, соль и черный перец по вкусу.

Мясо нарезать довольно крупными брусками или ломтиками. В глубокой сковороде (сотейнике)

раскалить растительное масло и обжарить мясо со всех сторон до образования румяной корочки. К мясу положить мелко нарезанный лук и потертую на средней терке морковь. Посолить и поперчить. При желании добавить томатный соус или пасту. Влить квас. Тушить до готовности (1-1,5 часа).

Мясо подавать вместе с соусом. При желании посыпать мелко порезанным зеленым луком.


 Экзотический
рецепт

«Фугу-сасими» — «деликатес смерти»

От редакции:

«Если кто-нибудь предложит мне отве-
дать печень даже неядо-
витой фугу, у меня
вряд ли хватит храб-
рости ее съесть», — го-
ворит Ёсукэ Симомото,
повар изысканного то-
кийского ресторана
«Кифунэ», в котором
обед из рыбы фугу сто-
ит от 13 тыс. иен (163
фунта) и выше.

Об этой сверхъядови-
той рыбе «Окрошка» пи-
сала в № 8 (44) в рубри-
ке «Коротко» на полосе
«Полезная информа-
ция». Сегодня мы пред-

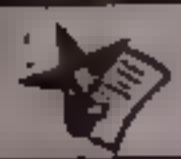
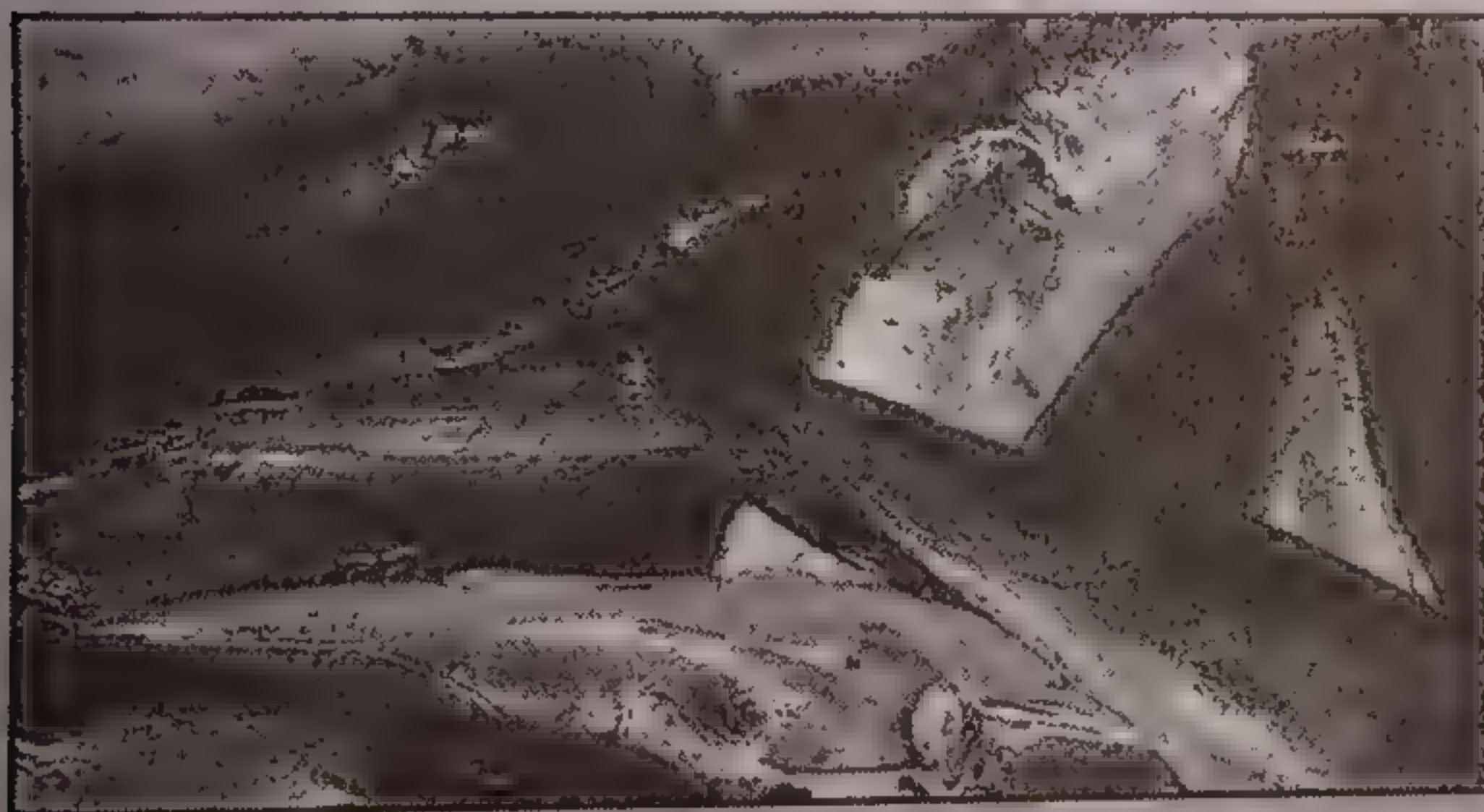
лагаем для «экстрема-
лов» кухни традицион-
ный японский рецепт
«фугу-сасими».

Тонко нарезанные
ломтики рыбы фугу (иг-
лобрюха) подаются в
сыром виде с соусом
«Пондзу».

Для соуса «Пондзу»:

1 чашка соевого со-
уса, 1 чашка лимонно-
го сока, 1 чашка рисо-
вого уксуса и 1 чашка
хлопьев сушеной
скумбрии.

Соевый соус помес-
тить в кастрюлю и до-
вести до кипения, затем
добавить в него хлопья
скумбрии и остудить. В
остывший соевый соус
добавить лимонный
сок, уксус и тща-
тельно перемешать.


 Рецепт
от звезды

Исполнительница
русских народных пе-
сен Надежда Бабкина
отказалась от мяса 15
лет назад. Увидела, как
зарезали поросенка.
Изредка, примерно раз
в месяц, ест рыбу.

Рыба по-астрахански от Надежды БАБКИНОЙ

Судак или сазан,
картошка, лук, смета-

на, морковь, 3 ст. л.
подсолнечного масла.

Режем круглыми
ломтиками картошку,
подрумяниваем на
подсолнечном масле.
Обжариваем лук. Жа-
рим судака или сазана.
Рыбу кладем поверх
картофеля с луком, за-
ливаем сметаной с
тертой морковью, на-
крываем миской или
высокой крышкой (что-
бы было большое
пространство). Тушим
10–15 мин.

КАРАСИ К ГОСТЕВОМУ СТОЛУ

- 1 кг крупных карасей
- 500 г свежих грибов
(белые, шампиньоны)
- 2–3 яйца
- 3 ст. л. топленого
масла
- 1,5 ст. л. муки
- 2 пучка зелени укропа
и петрушки
- 3 ст. л. сметаны
- Соль, перец по вкусу

Филе карасей посо-
лить, поперчить, обжа-
лить в муке и обжарить в
масле. Грибы нарезать
ломтиками и обжарить.

Яйца отварить и мелко
порубить. Смешать гри-
бы с яйцами и мелко на-
шинкованной зеленью,
посолить. На смазанное
маслом дно сотейника
выложить слой грибов,
обжаренное филе кара-
ся, снова слой грибов и
полить сметаной. Сбрыз-
нув маслом, запечь в ду-
ховке 20–30 мин. На гар-
нир подать отварной или
жареный картофель.

Валентина Наумовна
ИСАКОВА,
Оренбург

САЦИВИ из... рыбы

- 2 крупные рыбины или
4 не очень большие
- 100 г сливочного масла
- Горсть очищенных
грецких орехов
- Головка репчатого
лука
- 1 ст. л. муки
- 2 сырых яичных
желтка
- Чеснок (несколько
зубчиков)
- Виноградный или яб-
лочный уксус (по
вкусу)
- Лавровый лист, шаф-
ран, кинза или пет-
рушка, укроп

В идеале сие блюдо
желательно готовить из
осетрины или судака, но
если магазинные при-
лавки пусты или кошелек
не позволяет, подойдет
любая рыба. Ее разделя-
ваем на порционные кус-
ки и, обваляв в муке, об-
жариваем.

Главное в этом блюде
(как и в курином сациви)

— соус. Для него лук ре-
жем очень мелко и пас-
сируем на сливочном
масле. Постепенно, по-
мешивая, вводим в него
муку, потом добавляем
немножко рыбного или
куриного бульона (можно
добавить и кипяченой во-
ды, но это уже будет не
совсем то, что надо).
Смесь слегка проварива-
ем. Истолченные грецкие
орехи смешиваем с чес-
ноком, толченой зеле-
нью, яичными желтками,
перцем, шафраном и ук-
сусом. Все это добавля-
ем в соус и нагреваем, не
доводя до кипения. Полу-
ченной смесью заливаем
рыбу, сложенную кусками
в подходящей емкости.
Держу пари, что в про-
цессе дегустации ни у ко-
го язык не повернется
вспомнить слова извес-
тного киногероя: «Какая
гадость эта ваша рыба!»

Елена ПАВЛОВА,
Москва

ПШЕННАЯ С ТВОРОГОМ

- 3 л воды
- 2 ст. пшена
- 1 пачка (250 г) сливочного масла
- 1 пачка (200 г) творога
- Сахарный песок (по вкусу)

В кипящую подсоленную воду всыпать перебранное и промытое пшено, варить до готовности. Добавить сливочное масло, сахар и творог. Хорошо пере-

мешать и варить до готовности. Отдельно подать томленное молоко: в эмалированную кастрюлю влить литр молока, добавить 2 ст. л. сахарного песка и поставить на печку томиться на 3-4 ч., пока молоко не станет коричневого цвета. Весь фокус в том, чтобы молоко ни в коем случае не кипело.

Е. А. ТЕРЕНТЬЕВА,
Сорочинск
Оренбургской обл.

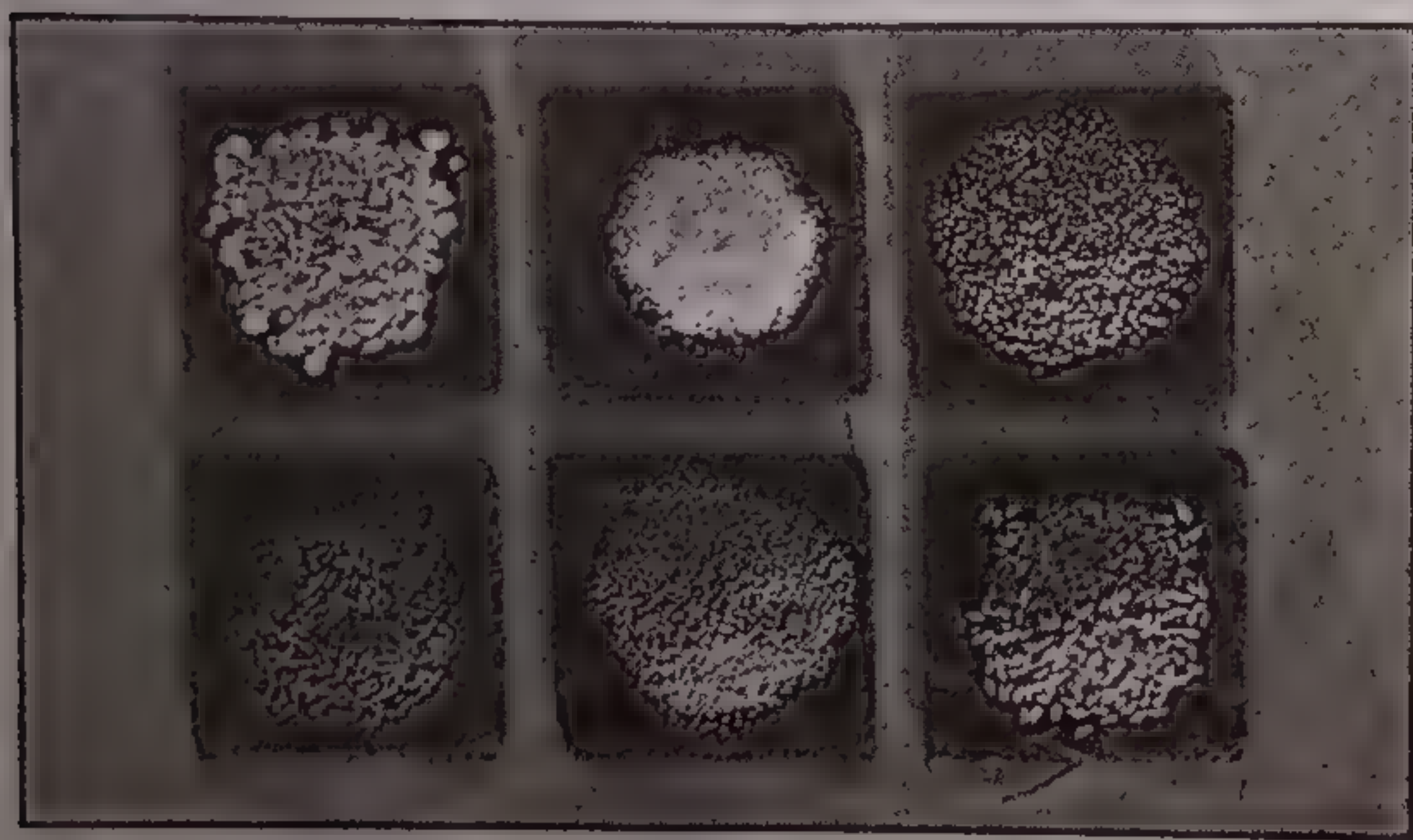
СЫВОРОТНАЯ

- Крупа пшенная
- Сыворожка молочная домашняя
- Сахар

В кипящую воду засыпаем, промытую пшенную крупу и варим до выкипания воды. Вливаем в

кастрюлю молочную сыворожку и продолжаем варить кашу до готовности. По вкусу добавляем сахар.

Татьяна ДМИТРЕНОК,
п. Угра
Смоленской обл.



ЯИЧНАЯ

- Яйца
- Молоко
- Сливочное масло
- Зеленый горошек (грибы, помидоры)

Яйца посолить, добавить немного молока, сливочного масла и варить в небольшом ковши-

ке, непрерывно помешивая. Каждую порцию готовой каши кладем в тарелку горкой, а в центр – гарнир: прогретый зеленый горошек или жареные грибы, или помидоры.

**Людмила
МЕЛЬНИКОВА,**
Самара

КАША



Рецепт
от звезды

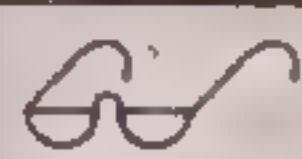
Каша С КОНЬЯКОМ ОТ НИКАСА САФРОНОВА

В детстве Никас Сафронов мечтал стать поваром – «художником еды». Но стал просто очень известным художником. А еда в том или ином виде присутствует на многих его картинах.

С нашими читателями Никас поделился

одним из своих фирменных рецептов.

– Кашу варю самым обычным образом. Кипячу молоко, добавляю соль, сахар, крупу. Когда каша готова, кладу в нее сливочное масло. Масло растворяется и наполняет кашу своим ароматом. И тут уже можно добавить коньяк. Лучше французский. Не более 50 г. От паров, исходящих от горячей каши, коньячный букет раскрывается и дает необыкновенный аромат.



Старинный
рецепт

Гречневая каша — матушка наша

Гречневая каша уже более 5 веков является национальным русским блюдом. «Гречневая каша сама себя хвалит», – говорили в народе. – «Греча сил прибавляет». «Густая гречневая каша семьи не разгонит». «Не страшен мороз, что на дворе трещит, когда гречневая каша в печи стоит».

2 фунта (1 фунт = 409 г) гречневой крупы, 1/2 фунта сливочного масла, соль, вода.

Гречневую крупу перебрать, просеять, поджарить на сковороде на легком огне и всыпать в горшок такого размера, чтобы около половины его оставалось свободным. Хорошо размешать крупу, пока она еще горячая, с 1/2 фунта хорошего сливочного масла, посолить. Когда

масло распустится, влить кипятку настолько, чтобы каша была им еле покрыта. Снова перемешать и поставить в горячую печь часа на три. Чтобы каша не пригорала, накрыть блюдцем с водой, подливая ее по мере испарения.

Отдельно к готовой каше подают масло или свежее топленое говяжье сало с луком и со шкварками. Можно – сок от жареной говядины или телятины. Очень вкусен жир от жареного гуся. Многие любят сдабривать кашу щами или борщом. Можно положить кашу на сковороду, прибавить мелко рубленного лука, немного перцу, масла и поджаривать, пока каша не упрет. Гречку также хорошо поджаривать, прибавляя отваренную протертую печень или рубленый вареный ливер.

К холодной каше подают холодное молоко, сливки и мелкий сахар.

Гарр БЛАЕР,
Владимир

?

Вопрос-ответ

ЖИЗНЬ БЕЗ ВЛАСТИ ДИАБЕТА

«С удовольствием читаю «Окрошку». Но, к сожалению, большинство рецептов попробовать не могу. Дело в том, что я – диабетик. Было бы замечательно, если бы вы сделали для таких больных людей как я специальную страничку. Могу даже рецептами поделиться, если надо!»

Ольга АНИСИМОВА,
Ставрополь

От редакции: с удовольствием принимаем предложение нашей читательницы поделиться рецептами, а сегодня предоставляем слово специалисту.

ЛЕВ ПЕТРОВИЧ ДЬЯКОНОВ, доктор биологических наук, профессор, член-корреспондент Академии естествознания.

– **Важнейшей проблемой при лечении сахарного диабета является нормализация обмена веществ и восстановление энергетического, витаминного, элементного балансов. Решение этой задачи невозможно без изменения системы питания человека.**

Одно из ведущих мест в новом типе питания диабетиков должно принадлежать крапиве. Нормализуя обмен веществ и тканевый обмен, **крапива ведет к снижению сахара в крови.** Прием в пищу крапивы способствует восстановлению функций бета-клеток поджелудочной железы, т.е. резкому снижению инсулинозависимости, вплоть до полной нормализации содержания сахара. Наличие секретина, стимулирующего образование инсулина, способствует выве-

дению сахара из крови.

Важно и то, что в составе белков крапивы имеются 9 из 10 незаменимых аминокислот. Они не синтезируются в организме человека и должны поступать с пищей. В частности, аминокислота фенилаланин способствует образованию инсулина.

Исключительно важна для диабетиков свекла – свекольный сок издавна используется при диабете в народной медицине.

Причиной роста уровня сахара в крови может быть недостаток хрома. Свекла содержит хром. Она – рекордсмен среди овощей по содержанию цинка. Важно, что цинк увеличивает продолжительность действия гормона поджелудочной железы – инсулина.

Другой важный для диабетиков продукт – капуста. В белокочанной капусте присутствует много холина, который регулирует обмен жиров. Капуста крайне полезна для больных сахарным диабетом ввиду благоприятного для них состава углеводов. Пищевые волокна капусты адсорбируют и выводят из нашего организма холестерин, связывают желчные кислоты, препятствуют усвоению сахара и благотворно влияют на микрофлору кишечника. Капустные пектины и волокна ускоряют выведение из организма продуктов разложения,



что весьма благотворно для больных диабетом.

Снижение содержания сахара в крови, усиление выделения излишков жидкости, вывод из организма некоторых солей делает капусту незаменимым продуктом для диабетиков.

В меню больных диабетом должны входить и яблоки. В яблоках содержится до 16% сахаров, среди которых преобладает усваиваемая диабетиками фруктоза, утилизация которой не зависит от инсулярного аппарата поджелудочной железы, а также клетчатка, много пектиновых веществ.

Снижению холестерина в крови способствует его связывание пектиновыми веществами и образование в кишечнике в ходе их усвоения продуктов, влияющих на холестерин обмен, поэтому яблоки эффективны при диабете.

Еще один важнейший для диабетиков продукт – петрушка, чрезвычайно богатая ви-

таминами и минеральными элементами. Весьма благотворное влияние на диабетиков оказывает содержащееся в петрушке инсулиноподобное вещество инулин. Важно, что петрушка регулирует солевой обмен, выводит продукты распада. Это – сильное очищающее и нормализующие обменные процессы средство.

Особым общеукрепляющим и лечебно-профилактическим действием природа наделила сельдерей. Он стимулирует работу надпочечников, способствует похудению, что очень важно для диабетиков.

Главное достоинство топинамбура – земляной груши – большое количество минералов и полисахарида инулина, регулирующего углеводный обмен. Его клубни очень полезны при сахарном диабете.

Люди, страдающие диабетом, могут разнообразить свою диету и правильно питаться.

СОЧНАЯ ИСТОРИЯ

«Пейте соки с аппетитом — и не будет гепатита!» — такой «заздравный» лозунг в советские времена встречал покупателей во многих магазинах, на прилавках которых, увы, в лучшем случае скучали два — три вида мутноватой жидкости в запыленных трехлитровых бутылках. Сейчас же глаза разбегаются от фруктово-ягодного изобилия в веселеньких упаковках. Но все ли они действительно содержат натуральный сок? Давайте разберемся.

НЕ ВСЕ ПОЛЕЗНО, ЧТО В РОТ ПОЛЕЗЛО

Года три тому назад один из крупнейших отечественных производителей соков — компания «Вимм-Билль-Данн» публично покаялась перед потребителями в том, что вводила их в заблуждение. Вся соковая продукция этого гиганта маркировалась как «100-процентный сок», хотя на самом деле ситуация была далека от идеальной. Вслед за «Вимм-Билль-Данн» в некорректности маркировки своей продукции сознались и другие крупные отечественные производители сокосодержащей продукции. А все дело в том, что на тот момент в стране не существовало ГОСТа на такого вида напитки.

Существующий ныне ГОСТ «Соки, нектары и сокосодержащие напитки», а также органы сертификации и контроля обязали произ-



водителей и поставщиков соковой продукции писать на упаковке, что конкретно находится внутри.

Итак, если внутри пакета 100-процентный сок с добавлением сахара (он — хороший консервант), то надпись должна гласить, допустим: «Яблочный сок, сахар». В натуральные соки допускается добавлять в качестве антиокислителя аскорбиновую кислоту, чтобы они не темнели при хранении.

Если упаковка содержит не менее 35% натурального сока, сахарный сироп, натуральный ароматизатор и лимонную кислоту (консервант), производитель обязан написать «Нектар» с указанием минимальной доли натурального сока в его составе.

Состав фруктового (ягодного, овощного) напитка выглядит так: сок (не менее 10%), ароматизатор, краситель (с указанием номера зарегистрированной пищевой добавки, например, E240).

На упаковке производитель имеет право изображать только те

фрукты, ягоды, овощи, которые входят в состав сока, нектара или напитка.

Кстати, о натуральности сока красноречиво говорит цена: на данный момент она не может быть ниже 35 — 40 руб. за литр.

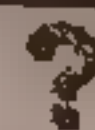
КОПИЛКА
ВИТАМИНОВ ИЛИ
ИХ МОГИЛА?

Витамин С — достаточно стойкий микроэлемент, способный пройти «огонь и воду». Поэтому при нагреве до 90–95 °С в течение 15–20 сек., которому подвергаются все соки при их промышленном изготовлении, он сохраняется почти полностью. Но после вскрытия упаковки с соком, увы, витамин С начинает разрушаться: от соприкосновения с воздухом идет процесс окисления. Вот почему указанные производителем сроки хранения натуральных соков в открытой таре очень невелики: день — два да и то в холодильнике. После этого сок пить можно, но витамина С там уже не будет.

Все соки промышленного производства в герметично закрытой упаковке полностью сохраняют свою питательную ценность в течение 6 месяцев со дня выпуска. Иногда в продаже можно встретить и «долгоиграющие» соки — со сроком хранения до 9 месяцев. Но тут покупатель должен иметь в виду: в этом случае производитель гарантирует, что в соке не будет развиваться процесс брожения, вызванный микроорганизмами. Однако с большой степенью уверенности можно сказать, что по истечении полугода содержание витамина С в соке будет снижаться.

На качество сока влияет в первую очередь неправильное хранение. Если упаковка с соком долгое время стоит, например, в витрине магазина или киоска да еще на прямом солнечном свете, то нагреваясь, то охлаждаясь, — такой сок лучше не покупать: его вкус, цвет и аромат могут измениться.

Алла МАЛАХОВА



Вопрос-ответ

«Какой сок лучше пить, когда сидишь на диете?»

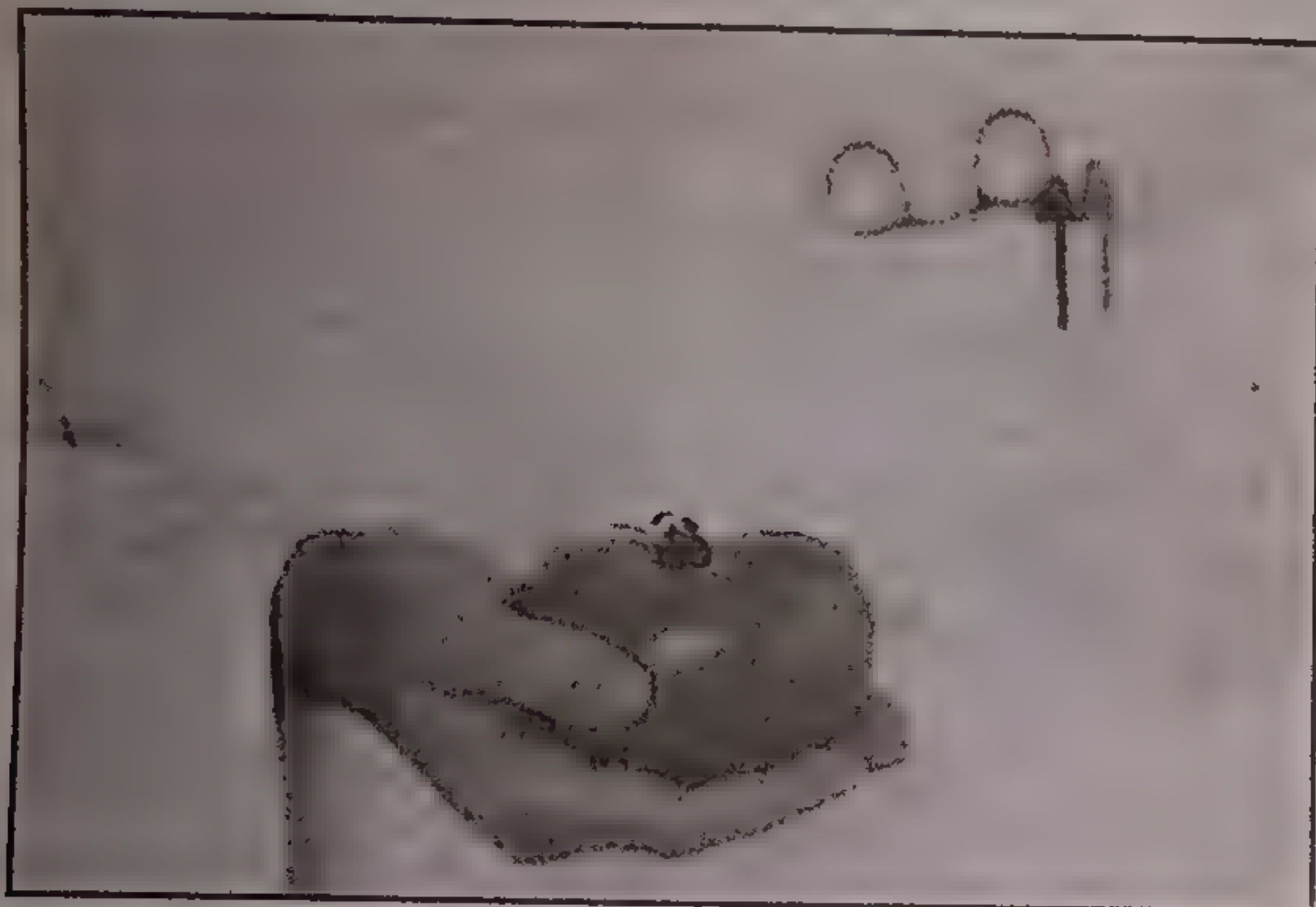
Марина ЛИХАНОВА,
Владимир

Врачи-диетологи рекомендуют пить все соки, ограничивая себя в виноградном и нектаре, содержащем бананы, — они более калорийны.

ЕДА ФРАНКЕНШТЕЙНА ИСПЫТЫВАЕТСЯ НА ЛЮДЯХ

19

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ НОВЫХ ПРОДУКТОВ
ПИТАНИЯ МОГУТ ЗАТМИТЬ ВЫГОДУ
ОТ ИХ ПРОИЗВОДСТВА



... А НЕВЕДОМА ЗВЕРУШКА

Генетически модифицированные продукты остаются загадочным в смысле влияния на человеческий организм веянием нового времени. С одной стороны, конструирование трансгенных растений — крупнейшее достижение биологии прошлого века. Ученые создали биотехнологию, позволяющую изменять генную структуру растений таким образом, что они приобретают новые свойства. Например, генетически модифицированный картофель не боится колорадского жука. С помощью генной инженерии удалось получить растения, устойчивые не только к насекомым-вредителям, но и к патогенным вирусам, грибковым и бактериальным инфекциям. Трансгенные культуры не боятся мороза, засухи,

засоленности почв, дольше хранятся.

С другой стороны, генная инженерия в корне отличается от науки выведения новых сортов растений и пород животных. Манипулирование генами — это отнюдь не естественное комбинирование материнских и отцовских хромосом, которое происходит при обычном скрещивании. Сами генетики не скрывают, что **искусственное введение в любой организм чужеродных генов серьезно нарушает отрегулированный самой природой контроль нормально функционирующей клетки.** Генная инженерия — совсем еще молодая наука — пока не в состоянии полностью управлять процессом встраивания нового гена в организм. А значит, невозможно предвидеть

все возможные эффекты от этой операции. В результате искусственного добавления чужеродного гена могут непредвиденно образовываться опасные для человеческого здоровья вещества. Например, токсические продукты и аллергены. Могут возникнуть новые вирусы. И уже экспериментально установлено, что встроенные в организм гены вирусов могут соединяться с генами инфекционных вирусов (рекомбинировать). И эти новые вирусы могут быть более агрессивными, чем исходные. Или, например, вирусы растений могут стать вредными для людей, животных и полезных насекомых.

ПРЕДУПРЕЖДЕН — ЗНАЧИТ, ВООРУЖЕН

В отечественном Федеральном реестре пищевой продукции, полученной из генетически модифицированных источников, сегодня официально зарегистрировано 12 ГМ-продуктов и компонентов (сама Россия не производит пока ничего подобного, вся продукция привозная). По мнению директора Института микробиологии РАН академика **Константина Скрябина**, а также директора Института питания РАМН академика **Виктора Тутельяна**, все они не наносят вреда здоровью человека.

Оппонентами обоих академиков выступают

многие российские и зарубежные ученые, в том числе генетик **Александр Баранов**, президент Общенациональной ассоциации генетической безопасности России. «В наше время многие ученые имеют общие коммерческие интересы с корпоративным бизнесом, — говорит Александр Сергеевич. — **Внедрение чужеродного гена в организм не может пройти без последствий. И пока еще никто не доказал, что генная пища лучше натуральной.**»

ПОЗА СТРАУСА НАМ ПРИВЫЧНЕЙ

Сегодня открытой информации о ГМ-технологиях и модифицированных продуктах в нашей стране нет. Так, в статье 10 Федерального закона «О генной инженерии» оговорено, что «общедоступными являются сведения о безопасности генно-инженерной деятельности». То есть информация о возможных рисках закрыта. Что чрезвычайно выгодно зарубежным компаниям, проталкивающим на российский рынок ГМ-продукты в связи с отказом от них в Европе и Америке. Единственное, на что пошли отечественные власти, — приняли постановление (№ 36) Главного государственного санитарного врача России об обязательном вводе (вслед за странами Евросоюза) маркировки ГМ-продукции.

Алла МАЛАХОВА

ПОСУДА, КАК И БАРЫШНЯ, ЛЮБИТ УХОД



Уважаемые читатели, редакция «Окрошки» получает от вас много писем, содержащих простые и дельные советы по хозяйству. В частности, у нас набралось немало добрых советов по уходу за посудой и прочей кухонной утварью. Хозяйки «со стажем» знают их, что называется, наизусть, а вот начинающим они сослужат, мы надеемся, добрую службу.

Для того чтобы вернуть ей белизну, протрите ее пищевой содой или солью и уксусом (кроме посуды с позолотой).

7. Алюминиевую и эмалированную посуду моют водой и мылом, чистят мелкой солью. Ржавые пятна, потеки чистят тампоном, смоченным в уксусе.

8. Посуда с пригоревшей едой легко отмывается, если замочить ее в воде, добавив одну чайную ложку пищевой соды.

9. Чтобы удалить сильно пригоревшую пищу, насыпьте в посуду побольше соли, налейте немного воды и оставьте на несколько часов. Или залейте водой с добавлением соли или пищевой соды и кипятите.

10. Серебряные или никелированные изделия моют теплым мыльным раствором (1 г мыла на 1 л воды). Хорошо чистить мелом (зубным порошком) с нашатырным спиртом. Предметы покрыть этой смесью и дать высохнуть, затем насухо вытереть.

11. Для чистки никелированной посуды употребляют мел или следующий раствор: 1 ст. л. уксуса и 1 ч. л. поваренной соли.

12. Хорошо удаляется ржавчина с никелированных изделий с помо-

щью какого-либо жира, затем вытирается тряпкой, предварительно смоченной нашатырным спиртом.

13. Для чистки мельхиоровых и серебряных столовых предметов используют следующий способ. В кипящий раствор (1 ст. л. поваренной соли, скорлупа двух куриных яиц на литр воды) опустите вилки, ложки, ножи на 15 сек., предварительно вымыв их горячей водой. После кипячения тщательно промойте и вытирайте досуха суконной тряпкой.

14. Чтобы восстановить утраченный блеск серебряных предметов, погрузите их на 10 мин. в картофельный отвар или прокипятите в концентрированном отваре из шелухи чеснока.

15. Для удаления темных пятен, налета на серебряной посуде можно поступить следующим образом: протрите предмет тряпкой, смоченной в теплой мыльной воде, после чего почистите густой однородной массой (натуральный спирт и зубной порошок), промойте горячей водой и протрите лотенцем.

16. Загрязненные стеклянные бутылки можно вымыть:

– из-под вина, водки,

пива – водой, добавив в нее питьевой соды;

– из-под растительного масла – водой с добавлением стирального порошка, соли.

17. Стеклянную посуду (стаканы, бокалы, вазочки, блюдечки и т. д.) рекомендуется мыть водой с солью, уксусом или древесной золой.

18. Налейте в потемневшую металлическую посуду воду, положите туда очистки яблок, груш, прокипятите, и она станет светлой.

19. Для удаления накипи в чайник налейте воды, доведите ее до кипения, добавьте питьевой соды (2-2,5 ст. л. на 1 л воды) и кипятите 20-25 мин. Слив воду, залейте раствор уксусной эссенции (0,5 ст. на 4 л воды) и вновь кипятите в течение 20-30 мин. Разрыхленную накипь легко соскоблить. После удаления накипи чайник тщательно промойте чистой водой.

20. Кофейник от тонкого коричневого налета можно очистить, прокипятив в нем воду с кусочком лимона.

21. Нож горячей водой мыть не рекомендуется. Для придания блеска его нужно протереть разрезанным картофелем. А если подержать нож в слабом растворе поваренной соли 30 мин., его легко наточить.

1. Прежде чем приступить к мытью посуды, удалите остатки пищи, затем хорошо мойте ее горячей водой с мылом или с другими моющими средствами.

2. Посуду из-под молока нужно мыть сначала холодной, а затем горячей водой, а из-под теста, смеси с яйцами – наоборот.

3. Избегайте мыть фаянсовую и хрустальную посуду горячей водой, употребляйте теплую воду и мыло. Для придания блеска посуду нужно ополоснуть холодной водой, добавив немного синьки или уксуса.

4. Пластмассовые изделия моют холодной водой.

5. Глиняную посуду моют мыльной водой, при необходимости протирают песком или древесной золой. Держать всегда открытой, так как, накрытая крышкой, она приобретает неприятный запах.

6. Фарфоровая посуда со временем темнеет.



Часто мы не задумываемся над очень важной составляющей того или иного блюда — его историей. Между тем многие любимые наши кушанья имеют многовековые традиции существования. Сегодня «Окрошка» намерена «воскресить» историю появления на свет нескольких кулинарных шедевров, пришедших из народной кухни.

Надеемся, что вы, уважаемые читатели, также пришлете в журнал известные вам рецепты народных блюд, ставших общеизвестными — интернациональными — деликатесами.

Луковый суп по-парижски

3 ст. нарезанного мелкими кубиками сладкого репчатого лука, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. пшеничной муки, 6 ст. крепкого мясного бульона, 1 лавровый лист, 0,25 ч. л. молотого черного перца, 6 ломтиков белого

хлеба, 1,5 ст. натертого «Швейцарского» («Алтайского» или «Советского») сыра, соль.

Репчатый лук со сливочным маслом положить в сотейник и обжаривать до тех пор, пока весь лук не окрасится в коричневый цвет. Добавить в лук, размешивая, муку, а затем постепен-

но влить мясной бульон. Положить лавровый лист и черный перец. Поставить на слабый огонь и варить примерно 30 мин. Вынуть лавровый лист и добавить соли по вкусу. Подсушить без масла на сильном огне нарезанный тонкими ломтиками свежий белый хлеб, лучше батон или булочку.

Разлить суп по тарелкам, положить в каждую по ломтику слегка поджаренного белого хлеба, посыпать хлеб натертым сыром (0,75 ст.), накрыть тарелки крышками или поставить в теплую духовку на несколько минут, чтобы сыр растопился. Вместе с супом отдельно подать остальную сыр.

Фондю

Национальное блюдо Швейцарской Конфедерации — фондю, что в переводе значит «расплавленный», своим появлением в XIV столетии связано сыру и... пастухам во франкоязычной Швейцарии. Пастухи со стадами надолго уходили в горы и брали с собой незатейливую еду: хлеб, вино и традиционный сыр. Шло время, хлеб черствел, а сыр засыхал, и, как гласит легенда, чтобы не умереть с голоду, пастухи однажды растопили в котелке вино с сыром и стали макать в эту горячую смесь кусочки черствого хлеба. Получилось очень питательно и даже вкусно.

Современный повар по вдохновению может добавить в фондю чеснок и вино, сок лимона и мускат, кукурузный крахмал, вишневую наливку, сырое яйцо или молоко. В итальянской части Швейцарии, например, в кипящий сыр бросают вареную картошку. А «француз-

ские» швейцарцы считают это кощунством. Тем не менее из сырных фондю сегодня особенно популярны три разновидности: итальянское (когда в белом сухом вине растапливают 5 сортов сыра с добавлением шампиньонов), бургундское (в белое сухое вино добавляют вишневый ликер и расплавляют те же 5 сыров) и классическое.

Так, для классического — сырного — фондю нужно взять небольшую кастрюльку (лучше специальную, типа круглого котелка), пять сортов швейцарского сыра (хотя можно обойтись и двумя сортами), белое сухое вино, специи и пряности, чеснок, белый или ржаной хлеб. Основа сырной массы — твердый сыр эмменталь, а для аромата добавляют мягкие рокфор и проволоне. Сыр со специями и растертым чесноком растапливают в вине. Гурман накалывает на двухрожковую вилочку

с длинной ручкой кусочек хлеба, опускает ее в расплавленную в фондюнице сырную массу и, когда он подносит вилочку ко рту, сыр уже успевает застыть. Небольшой кастрюльки этого блюда вполне достаточно, чтобы накормить команду голодных борцов сумо.

В разных кантонах Швейцарии популярны «вариации» этого деликатеса: овощное, мясное, рыбное и даже шоколадное фондю. В мясном, рыбном и овощном фондю вместо сырной массы используется кипящее растительное масло: в него опускают кусочки мяса, рыбы или овощей. Иногда для овощного фондю кусочки овощей предварительно обмакивают в кляр.

Что касается шоколадного фондю, «изобретенного» для сладкоежек, то оно готовится очень просто: в фондюнице растапливается знаменитый швейцарский шоколад (белый или черный), добавляют ликер и коньяк. Кусоч-



ки фруктов нанизывают на вилочку и опускают в шоколадную массу.

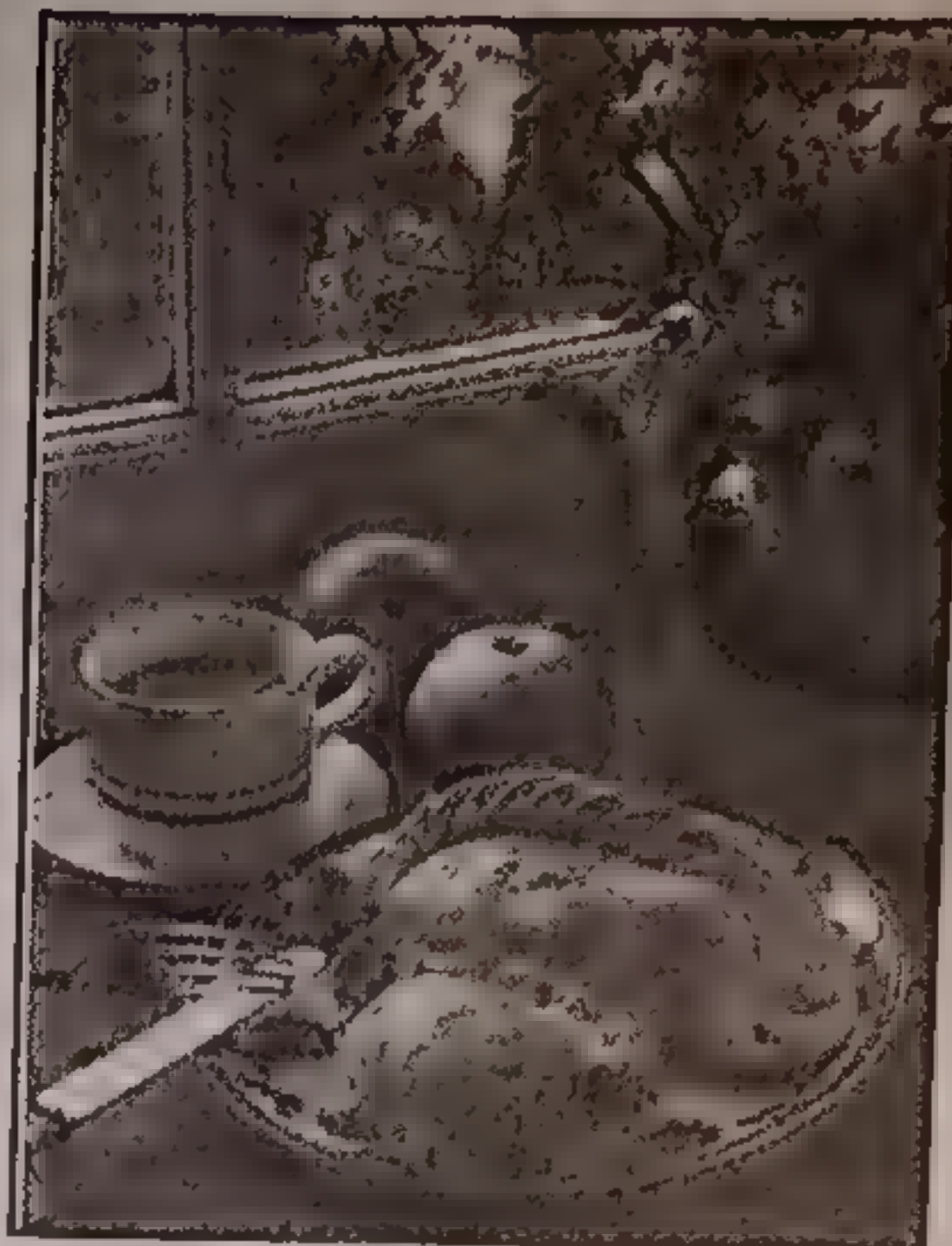
К фондю обычно подают вино. Хотя некоторые кулинары не рекомендуют запивать расплавленный сыр холодными напитками. Но если уж пить вино, то подавайте тот же сорт, что используется в фондю. Также подходят многие напитки, начиная от крепкого чая (особенно для восточных фондю), до кирш или другого бренди (если в фондю добавляется бренди).

ПЕЧЕМ ПИРОГИ

«Испокон веков на Руси было принято потчевать гостей пирогами. Пирог – это праздничный хлеб, символ гостеприимства, радушия и доброжелательности. Само название происходит от древнерусского слова «пир», т.е. праздник, торжество», – пишет в «Окрошке» Наталья ПАНФИЛОВА из Оренбурга.

«Ни одно торжественное событие в семье не обходилось без пирогов, кулебяк или пряников. На свадьбу пекли курник, на масленицу – блины и пироги, на Рождество – колядки и нарядные пряники. Весну встречали румяными «жаворонками», – продолжает диалог Юлия Васенина из Котельнича Кировской области.

Редакция «Окрошки» предлагает испечь пироги по старинным рецептам от наших читателей.



тать их и начинить грибным фаршем. Для фарша грибы промыть, отварить в большом количестве воды, охладить, измельчить, добавить жареный лук, сметану, соль, перец и зелень. Уложить на смазанную жиром форму или противень, дать 20 мин. постоять и выпечь.

Юлия ВАСЕНИНА,
Котельнич
Кировской обл.

Пирог помещичий

Для теста: 2,5 ст. муки, 20 г дрожжей, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. сахарного песка, 2 ст. л. сливок, 1 рюмка водки, немного воды.

Для начинки: 400 г мелко нарезанного зеленого лука, 100 г рубленого укропа, 5 яиц, Около 100 г сливок, шампиньоны или белые грибы, соль, молотый перец.

Замесить на ночь тесто из муки, дрожжей и небольшого количества теплой воды. Утром ввести в тесто сливочное масло, яйцо, сахарный песок, сливки и водку. Вымесить и поставить в

теплое место, чтобы тесто поднялось.

Для начинки зеленый лук истолочь с крупной солью, добавить укроп, измельченную яичницу, жаренные ломтики грибов, немного молотого перца и около 100 г сливок. Все тщательно перемешать. Подошедшее тесто раскатать, выложить на него еще теплую начинку, защипать края, смазать яйцом и испечь в духовке.

Ольга Николаевна ПОДГАЙНАЯ,
Набережные Челны

Пирожки ярославские

200 г муки, 100 г сметаны, 100 г воды, 1 ч. л. соли, яйца.

Замесить крутое тесто из муки, сметаны, воды и соли, раскатать его как можно тоньше. Чайной ложкой класть на тесто сваренные вкрутую рубленые яйца. Вырезать рюмкой кружки из теста так, чтобы фарш находился посередине. Пирожки защипать и поджарить во фритюре.

Ольга УСИЛОВА,
Хабаровск

Пирожки с грибами

Для теста: 600 г пшеничной муки, 40 г топленого масла или маргарина, 2 яйца, сахарный песок, 250 мл молока, 30 г дрожжей, соль.

Для начинки:

Грибы (белые, подберезовики, подосиновики), сметана, лук, зелень, соль, перец.

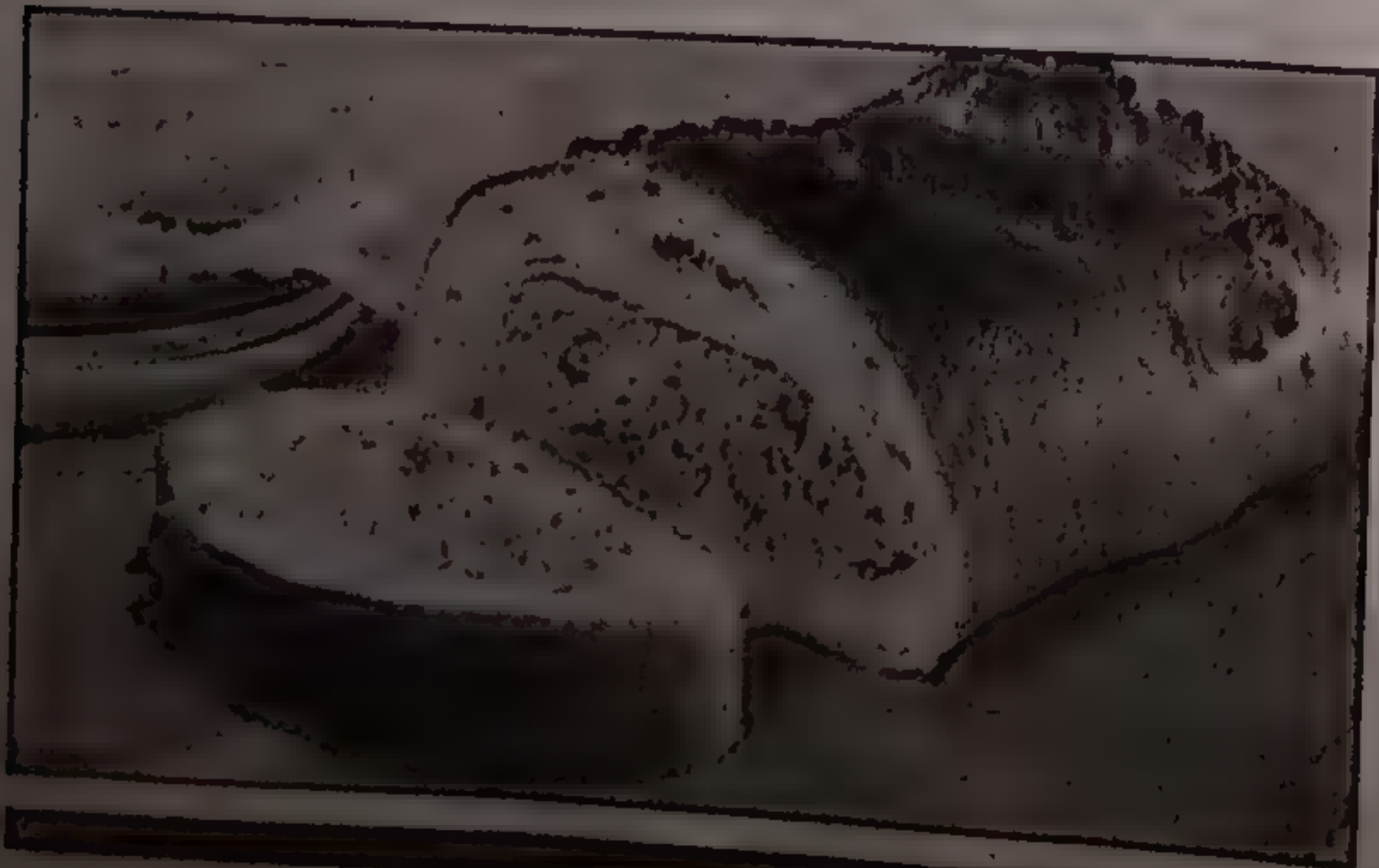
Муку, сахар, топленое масло, яйца, молоко и соль перемешать и добавить разведенные и процеженные дрожжи. Замесить тесто и поставить его подходить на 3-4 ч. Готовое тесто разделить на шарики, раска-

тать их и начинить грибным фаршем. Для фарша грибы промыть, отварить в большом количестве воды, охладить, измельчить, добавить жареный лук, сметану, соль, перец и зелень. Уложить на смазанную жиром форму или противень, дать 20 мин. постоять и выпечь.

Для смазки: 2 ст. л. сметаны, 2 ч. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла.

Поставить опару на молоке из 400 г муки в теплое место. Когда поднимется, добавить соль, растертые и смешанные с маслом и сахаром желтки, всыпать остальную муку, замесить тесто и выбить его руками на столе до тех пор, пока оно не будет отставать от рук и от стола. Поставить еще раз подняться в теплое место. Затем разделить круглые плоские булочки, сложить их на лист, смазанный маслом, дать подняться и покрыть смазкой. Для смазки сметану растереть с маслом, добавить муку. Шанешки выпекать на среднем огне.

Ольга Ивановна КОМАНОВА,
Юрга Кемеровской обл.



В нашем конкурсе участвуют письма, присланные до 15 октября (по почтовому штемпелю). Ждем рецепты и желательны хорошие фотографии тортов и пирожных. Призы – 1500, 1000 и 500 рублей – ждут победителей!



Старинный рецепт

Этот знаменитый на весь мир торт, чьей родиной считается известная «сладкоежка» – Австрия, уже не одно столетие подают в лучших кондитерских Европы.

«Захер»

Тесто:

150 г шоколада или 30 г какао, 30 г сахарной пудры, 2 ст. л. сливок, 150 г сливочного масла, 18 г сахара, 6 яиц, 150 г муки, 2-3 ст. л. мандаринового (абрикосового) джема (мармелада).

Для поливки:

40 г кокосового масла, 50 г какао, 200 г сахарной пудры, 3 ст. л. горячей воды.

Шоколад растопить. Масло хорошо растереть вместе с сахаром, превратив в совершенно однородную массу, постепенно добавив 6 желтков. Влить массу в растопленный шоколад или какао, добавить сахарную пудру и сливки. Затем дважды доба-



вить просеянную муку и взбитые с оставшимся сахаром белки. Белки следует добавлять, постепенно помещивая при этом основную массу. Хорошо смазанную жиром форму наполнить тестом. Печь торт, ровно час при умеренной температуре. Затем торт вынуть из духовки, дать ему остыть, после чего осторожно переложить, ровно обрезать и намазать мандариновым или абрикосовым джемом (мармеладом). Сверху полить смесью кокосового масла, какао, сахарной пудры и горячей воды, которую предварительно разогреть на паровой бане.

Пирожное сухое

1/2 фунта муки (1 фунт = 409 г), 1/2 фунта сахару, 1/2 фунта сливочного масла, 5 свежих желтков. Ингредиенты растереть и сделать из полу-

чившегося теста круглые пышки, которые уложить на смазанный миндальным маслом железный лист, слегка сплюснуть каждую и выпекать.

К пирожному подать варенье, сливки или молоко.

Гарри БЛАЕР, Владимир

«Торт – вершина праздничного стола, его украшение, «финальный аккорд», – поэтично пишет Татьяна ЧАЙКА из Ростова-на-Дону. Татьяна прислала на конкурс рецепт своего фирменного шедевра, способного «оставить незабываемое впечатление и приятно удивить гостей».

«СЮРПРИЗ»

Тесто: 3 яйца, 1,5 ст. сахара, 0,5 кг распущенного маргарина, 5 ст. муки, 1 ч. л. соды, гашенной уксусом, тертый шоколад, орехи.

Крем: 1 кг отцеженной сметаны, 2 ст. сахара.

Замесить тесто и поставить на 1 час в холодильник. Из части теста испечь не очень толстый корж. Из остального теста скатать маленькие шарики (не более 1 - 1,5 см в диаметре) и испечь их до румяного цвета. Корж намазать кремом, для которого сметану взбить с са-

харом. На него плотно, один к другому, слоями уложить шарики, промазывая каждый слой кремом. Должно получиться 4-5 слоев. Сверху и с боков торт также густо обмазать кремом, посыпать орехами и тертым шоколадом. Торт должен пропитаться кремом, поэтому его на несколько часов (лучше на всю ночь) поставить в холодильник.

Сюрприз обнаружится при разрезании торта: на срезе будет видно, что он весь состоит из шариков, но тем не менее держит форму, не распадается.

Наталья Юрьевна КЛИМЕНКО из Алексеевки Белгородской области прислала на конкурс целое «собрание сочинений» рецептов. «Угощаем» наших читателей ее тортом.

«МЕЧТА АДМИРАЛА»

Тесто: 3 ст. муки, 3 ст. сметаны, 3 ст. сахара, 6 яиц, немного соды, гашенной уксусом, 1 ст. изюма, 1 ст. грецких орехов, 1 ст. мака, крошка печенья, тертый шоколад.

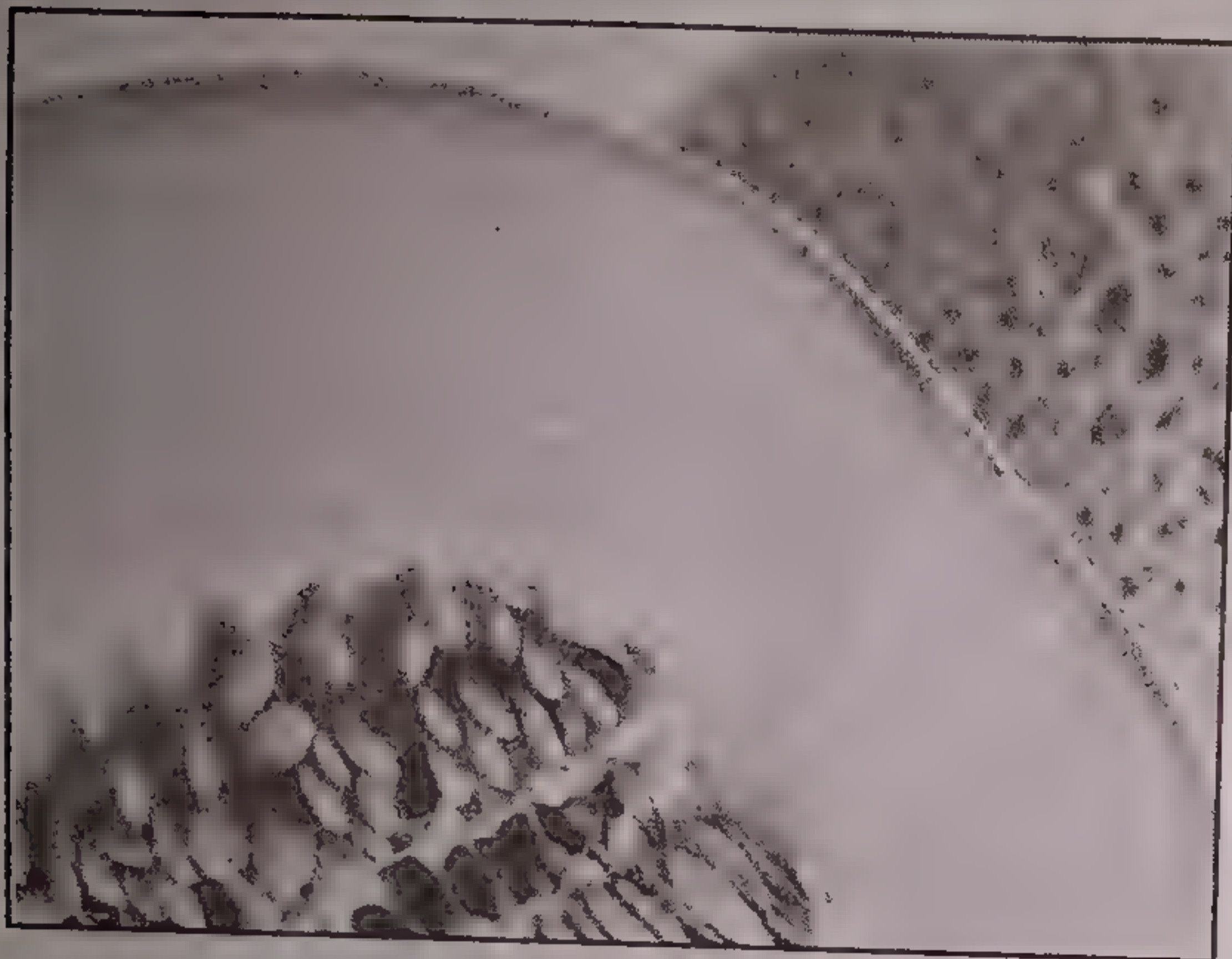
Крем: 300-400 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока.

Тесто для каждого коржа готовить отдельно. Для первого коржа взбить 2 яйца с 1 ст. сахара, добавить 1 ст. смета-

ны, 0,5 ч. л. погашенной уксусом соды, 1 ст. муки и 1 ст. изюма. Выпекать первый корж в форме на пергаментной бумаге до готовности. Так же приготовить тесто для двух следующих коржей, но в один из них всыпать 1 ст. дробленых грецких орехов, а в другой – 1 ст. мака. Выпечь оба аналогично первому коржу. Все три коржа промазать кремом, верх и бока торта посыпать тертым орехом, печеньем и шоколадом.

Экзотический
рецепт

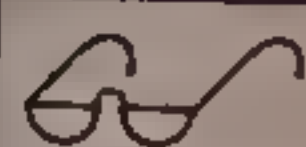
ДЫНЯ ФАРШИРОВАННАЯ ПО-ВЕНГЕРСКИ



Три маленькие спелые дыни разрезать поперек, удалить семена и кофейной ложкой выбрать примерно одну треть мякоти. Половинки дыни слегка посыпать сахарной пудрой, в каждую налить по грамму коньяка, сделать несколько проколов вилкой и хорошо охладить. Кусочки сахара-рафинада натереть тщательно вымытой апельсиновой цедрой, залить сладким ликером «Трипл сек» (50 г) и ликером «Мараскино» (50 г) и размять вилкой. Добавить к сахару вынутую мякоть дынь, 4-5 сортов свежих (или консервированных, из компотов) фруктов или ягод, примешать крупно нарезанные (не молотые!) грецкие орехи (около 120 г), приправить лимонным соком и на 1 - 2 часа поставить в холодильник.

Пока начинка (фруктовый салат) охлаждается, приготовить примерно 600 г мороженого – лимонного, клубничного или пуншевого с изюмом – в зависимости от того, какие фрукты или ягоды были использованы для начинки (важно, чтобы вкусовые компоненты не повторялись, а дополняли друг друга). Перед подачей в половинки дыни положить сначала мороженое, затем фруктовый салат и по желанию украсить сверху взбитыми сливками.

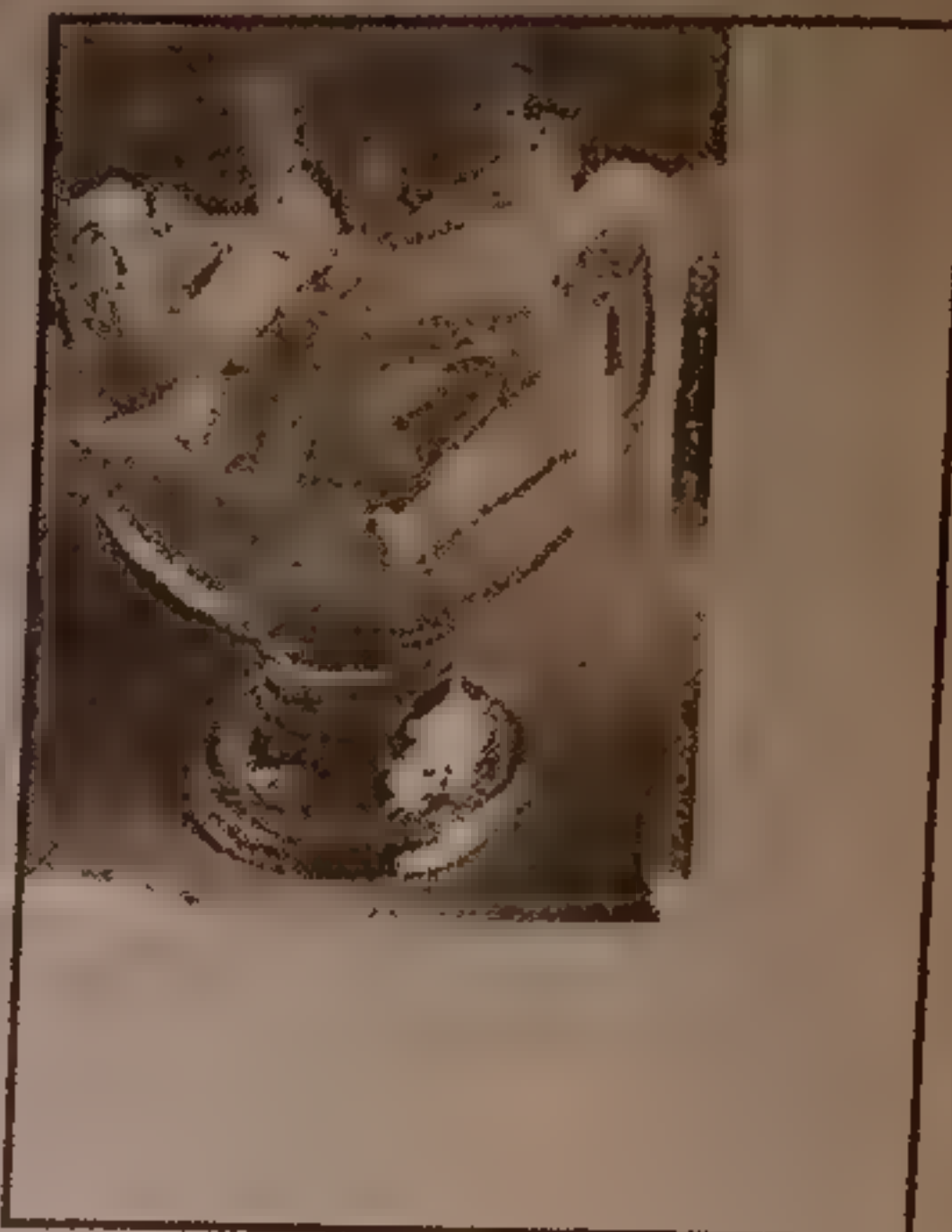
К фаршированной дыне можно подать вафли без начинки, бисквитное печенье или тонкие вафельные трубочки. Есть такую дыню и вкусно, и доставляет развлечение. Не следует делать ее слишком сладкой, лучше отдельно подать на стол сахарную пудру.

Старинный
рецепт

Мармелад

На 20 порций: 1 кг фруктового пюре, 100 г сахарной пудры, 25 г пектина, 1 кг сахара, 200 г глюкозы, 20 г лимонной кислоты, мелкий сахарный песок.

Фруктовое пюре положить в кастрюлю, нагреть на медленном огне до кипения. Как только пюре закипит, вмешать в него сахарную пудру и пектин, размешать, а затем осторожно добавить третью часть сахара. Оставшийся сахар добавить в 2 приема, стараясь, чтобы температура массы ни в коем случае не опускалась ниже 80 градусов, так как в этом случае пектин начнет застывать, и



размешать комки можно будет с большим трудом. В конце добавить глюкозу и лимонную кислоту, предварительно разведенную в 1 ст. л. воды. Горячую массу разлить в фигурные формы или вылить на плоскую поверхность. Дать остыть при комнатной температуре. Нарезать, обвалить в мелком сахаре.

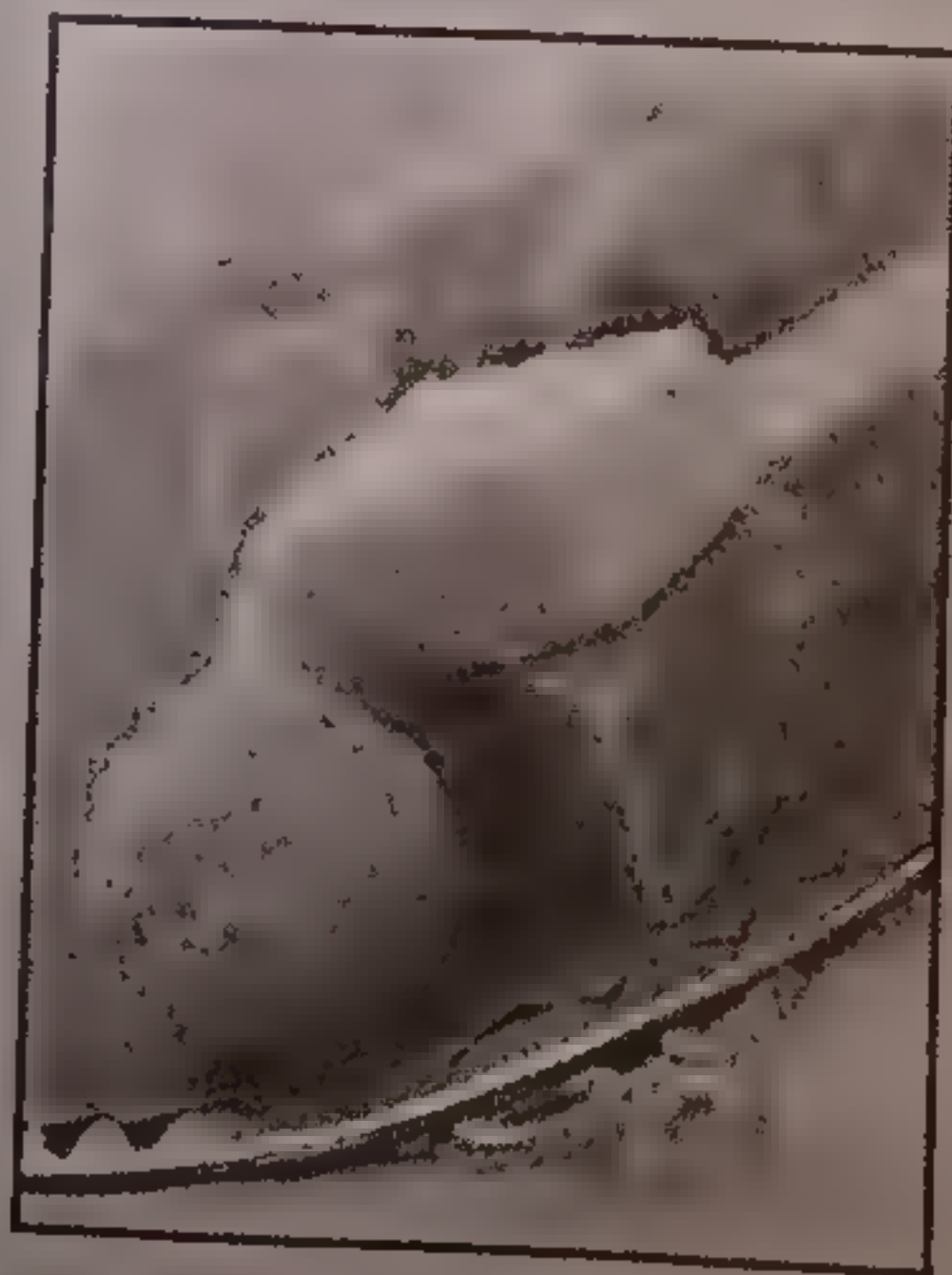
Рецепт
от читателя

Халва домашняя

3 ст. жареных семечек подсолнуха, 3 ст. жареной муки, 3 ст. сахара, 1 ст. воды.

Сварить сироп из сахара и воды. Жареные семечки и муку пропустить через мясорубку. Смешать, влить сахарный сироп и остудить.

Олеся КОЧУБЕЕВА,
станция
Георгиевская
Ставропольского края



Ягоды со снежкой

500 г ягод, 2 ст. л. меда, 2 белка.
Белки взбить, добавить

мед. Ягоды положить в креманки и украсить взбитыми белками.

**Светлана
ВАСИЛЬЕВА,**
Калининград

ВКУСНЫЕ ФАНТАЗИИ ТАТЬЯНЫ ЖУКИНОЙ

Татьяна Ивановна ЖУКИНА из Владимира убеждена: нет таких продуктов, из которых она не смогла бы приготовить кушанье. Да такое, что пальчики оближешь!

— Когда начинаю готовить, сама не знаю, что получится, — призналась она. — Просто беру продукты, которые есть в доме, и начинаю фантазировать. Рецепты приходят интуитивно. Результат порой превышает все ожидания!

Это кажется тем более невероятным, что Татьяна Жукина — кулинар-любитель. А работает она во владимирском троллейбусном депо.

Сегодня в нашем клубе «Хозяюшка» Татьяна Ивановна делится фирменными рецептами «фантазийных» блюд, от которых ее гости неизменно остаются в полном восторге.



Торт

из... печени

— Говорят, рецептов тортов — десятки тысяч, но этот, пожалуй, один из самых оригинальных, потому что главные его ингредиенты — печенка и куриный фарш. Печенку можно брать любую, необязательно куриную. Вот свиная, как я заметила, помягче, — говорит Татьяна Ивановна.

0,5 кг куриного фарша, 0,5 кг печени, 2 яйца, 500 г майонеза, 1 головка чеснока, масло подсолнечное, соль.

Печень в сыром виде проворачиваем в мясорубке, мешаем ее с куриным фаршем, солим, добавляем 5 столовых ложек муки и «скрепляем» яйцом.

На разогретую сковороду, смазанную подсолнечным маслом, выкладываем получившуюся массу и по очереди выпекаем в духовке, как коржи для торта. Коржей получается восемь штук.

Для «крема» смешиваем майонез с размельченным чесноком. Каждый корж смазываем этим «кремом», уклады-

ваем друг на друга. Сверху украшаем розочками (с помощью бумажного фунтика), зеленым луком и помидором; а затем отправляем на два часа в холодильник.

Выглядит торт весьма оригинально. Вкус — исключительный!

Вообще печенка — чуть ли не самый любимый ее продукт, из него Татьяна Ивановна может приготовить все что угодно. Однажды она смешала то, что было в холодильнике (но не просто так, а с выдумкой), — получился салат. Теперь это любимое блюдо на каждый праздник.

Салат «Печеночный»

300 г отварной печени, 2 большие луковицы, 1 большая морковь, 1 банка консервированных шампиньонов, 5 яиц, подсолнечное масло, соль.

Отварную печень хозяйка режет соломкой. В это время на сковороде золотисто жарится лук с протертой морковкой. На соседней сковороде кипят в масле консервированные шампиньоны.

В салатник рубится 5 яиц, шампиньоны, морковно-луковая пассировка, печень. Солится и заправляется майонезом. Салат готов.

— Ну, чем тебя еще удивить? — спрашивает Татьяна Ивановна. — Блины любишь? А такие, как мои, никогда еще не ела, ручаюсь. На вкус — манна небесная.

Блины с манкой

Для каши: 1/2 л молока, 50 г манной крупы, соль, сахар.

В тесто: 1 яйцо, 2-3 ст. л. подсолнечного масла, гашеная сода.

Сначала хозяйка варит манную кашу — жиденькую, пятипроцентную — такую дают детям с полугода. Остужает. Разбивает туда сырое яйцо, три столовые ложки подсолнечного масла, неполную чайную ложку соды, гашенной уксусом, полтора стакана муки и вымешивает блинное тесто.

В первый раз сковороду мажет подсолнечным маслом. Потом, говорит, можно уже не мазать,

потому что масло содержится в тесте — блины прилипнуть не будут.

Блины получаются все испещренные мелкими дырочками, очень нежные на вкус.

Соус винегретный

— Винегрет делают все. Но мало кто знает, что вкуснее всего его заправлять не просто подсолнечным маслом, а специальным соусом. Его секрет сейчас открою, — говорит Татьяна Ивановна.

На одну порцию соуса: 1/2 ст. л. подсолнечного масла, 1/2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 2 ч. л. 9-процентного уксуса, перец по вкусу.

Смешать ингредиенты и добавить 1/2 ч. л. горчицы и 1/2 ч. л. толченого чеснока.

Вот и все. Кушайте на здоровье.

Материал
подготовила
Анна
ТАТАРНИКОВА,
собкор «Окрошки»
во Владимире

Бабье лето на исходе, впереди — золотая осень, но так не хочется расставаться с волшебным

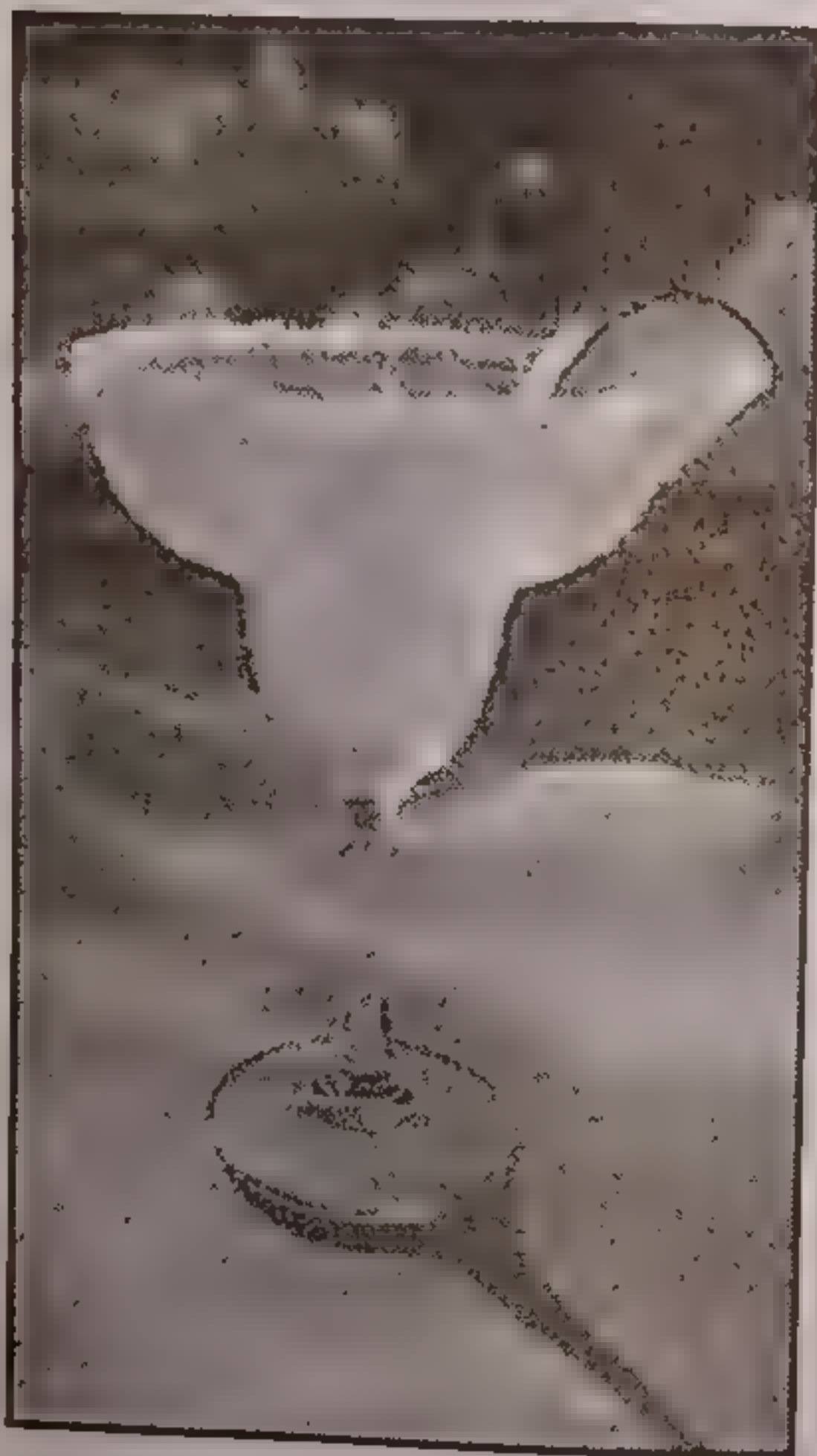
летом! Есть один старый как мир способ развеять осеннее уныние. Пригласим друзей на вечеринку: готовить и дегустировать фруктово-ягодные КРЮШОНЫ! Для этого действия нам понадобятся хрустальная или стеклянная крушонница с разливательным ковшиком и высокими бокалами, можно использовать и нарядную хохломскую братину с ковшиком и расписными стаканчиками. А можно приготовить замечательную «природную» крушонницу, аккуратно выдолбив большие арбузы или тыкву (предварительно срезав с них крышечки). Итак, за дело!

ГРУШЕВЫЙ «Вильям Крист»

Примерно на 10 порций:

- 4 груши, нарезанные кубиками
- 30 мл лимонного сока
- 60 мл грушевой водки
- 20 мл сахара
- 2 бутылки белого вина
- 2 бутылки шампанского

Кубики груш в крушоннице осторожно перемешайте с лимонным соком, водкой и сахаром, закройте крышкой и на 3-4 часа поставьте в прохладное место. Налейте вино, перемешайте и долейте шампанским.



С РОЗОВЫМИ ЛЕПЕСТКАМИ

Примерно на 10 порций:

- 8 свежих, ароматных и полностью распустившихся желтых и красных роз
- 2 бутылки белого вина
- 10 капель розовой воды (из аптеки)
- 2 бутылки шампанского.

6 роз вымойте, отделите лепестки и поло-

жите в большую кастрюлю. На лепестки роз налейте вино и розовую воду и, закрыв крышкой, на 4-5 часов поставьте в прохладное место. Процедите основу крушона. Оставшиеся 2 розы вымойте, отделите лепестки и положите в крушонницу. Перелейте настоявшуюся основу крушона, слегка перемешайте и долейте шампанским.



Старинный
рецепт

Старый английский

Примерно на 10 порций: 2 пучка листьев мяты (можно сухой), 200 мл виски, 2 бутылки белого вина, 2 бутылки шампанского.

В кастрюле несильно растолките листья мяты, залейте виски и, закрыв крышкой, примерно на четверть часа поставьте пропитаться. Основу для крушона процедите через ситечко в крушонницу, залейте белым вином и поставьте еще на 2 часа в холодное место. Перемешайте и долейте шампанским.



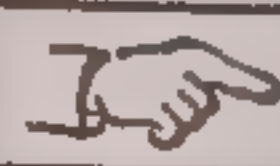
Экзотический
рецепт

Вишневый

Примерно на 10 порций: 2 большие банки консервированной вишни без косточек, 80 мл ликера Apricot Brandy, 2 бутылки красного ви-

на, 3 бутылки шампанского.

С вишен слейте сок, положите в крушонницу, сбрызните ликером и, закрыв крышкой, на час поставьте в холодное место. Налейте вино, перемешайте и долейте шампанским.



Добрый
совет

На вечеринке под крушоны хорошо подать свежие фрукты и ягоды.

Грейпфрут подается разрезанным поперек, середина отделяется от кожуры, но остается внутри. Посыпаем сахарной пудрой и едим ложечкой.

Черешни и вишни берем за веточку и отправляем в рот. По возможности незаметно выплевываем косточку в кулак, а затем на свою тарелку. Не выплевываем косточки прямо на тарелку! Не собираем их в пепельнице!

Аналогично можно поступать с **виноградом**, если вы не любите семечки и кожуру. Но виноград, как правило, съедают целиком.

Сливы разламывают пальцами, косточки кладут на тарелочку.

Клубнику следует подавать очищенной, без зелени. Некрасиво раздавливать на тарелке клубнику, поданную с сахаром и сметаной.

Персик разрезаем на тарелке, удаляем косточку. Затем снимаем кожицу, пользуясь ножом и вилкой, с их же помощью съедаем, отрезая по кусочку.

Бананы очищаем от кожуры и едим ножом и вилкой, отрезая кружочками.

Апельсины чистим следующим образом: надрезаем кожуру крестообразно, снимаем ее и разделяем на дольки. Ни апельсины, ни мандарины не чистим спиралеобразно!

Дыня не любит ножа. Пользуемся ложечкой.

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

«КВАСНОЙ ПАТРИОТИЗМ»

- ГОРДОСТЬ РУССКОЙ НАЦИИ

сентябрь 2004 г.

«ОКРОШКА»

№9(45)

27

В нашей рубрике речь пойдет о квасе – традиционном для россиян напитке. Многие пищевые комбинаты ныне возродили старинные рецепты приготовления пива, а также создают свои «ноу-хау» по современным технологиям. И все же пальма первенства принадлежит добрым старым традициям домашнего приготовления этого пикантного напитка. «Окрошка» уже предлагала рецепты кваса в завершающей сезон, наш журнал снова возвращается к «квасной» теме.

Старинные рецепты квасов, а также их хранения для нас собрал в архивах Владимирской области историк и краевед **Гарри Яковлевич БЛАЕР**. Орфография и пунктуация документов сохранены.



ЯДРЕННЫЙ

Взять по 1 гранцу (3,3 л) ржаного мелкого и крупного солода, ячменного солода и 2 гранца ржаной муки. Заварить кипятком, чтобы образовалось густое тесто, которое разложить по корчагам (большим глиняным или чугунным горшкам. – **Ред.**) и поставить в русскую печь на ночь, после чего выложить в кадку и разбавить водой не жидко. Прибавить свежей или сухой мяты и, прикрыв, оставить на сутки. После этого прибавить 1/4 фунта дрожжей, 1/4 фунта ржаной муки, 1/4 фунта пшеничной муки и фунт сахара (1 фунт = 409 г. – **Ред.**), хорошо размешав и дав стоять 1-2 ч. После чего разбавить этот квас 10 ведрами холодной воды,

которую подливают небольшими частями, каждый раз хорошо размешивая и каждый раз кадку хорошо прикрывают, чтобы совершалось брожение. Это количество воды должно прибавляться в продолжении двух суток, после чего квасу дают стоять еще сутки, в продолжении которых вся гуща сначала подымется наверх, а потом опустится на дно, и квас будет чист. Если по прошествии этого времени квас не приобретет надлежащей кислоты, то дать ему стоять, пока не получится надлежащий вкус, после чего разливают или в бутылки, или в бочонки и хранят на льду в погребе.

ЛИМОННЫЙ

Кладут в кадку фунт изюма и 5 изрезанных лимонов вместе с кожей, отобрав косточки. Обливают 10 фунтами патоки (вместо нее можно по вкусу положить мед или сахар) и прибавляют 30 бутылок кипятка. Все хорошо размешивают и дают остыть, после чего прибавляют 3 золотника (1 золотник = 4,2 г. – **Ред.**) сухих дрожжей, распущенных в стакане холодной воды с 1/2 стакана

муки. На другой день можно прибавить еще 5-10 бутылок холодной воды. Когда изюм с лимонным всплывут наверх, квас процеживают, разливают в бутылки, хорошо закупоривают и хранят в лежащем положении в погребе.

Таким способом можно приготовить из всех фруктов или ягод отличный фруктовый или ягодный квас.

ДЕШЕВЫЙ

Берут по 2 меры ячменного и крупного ржаного солода, 20 фунтов мелкого ржаного солода, 4 меры ржаной муки, 5 фунтов оставшихся после приготовления печного хлеба мучных комьев. Обливают 6 ведрами кипятка, месят как хлебы и сейчас же помещают в печь, хорошо натопленную. Дают стоять 10-12 ч. Вынув из печи, все полученное количество разделяют на 12 частей и делают из них хлебы. Эти хлебы употребляют не все вдруг, но только по 2 на каждую бочку из 35 ведер, следующим образом: на дно квасной бочки сначала кладется деревянный крест, а потом деревянная решетка. На нее насыщается слой чистой со-

ломы, которую придавливают другим крестом, чтобы солома не поднималась при наливании воды. Когда таким образом все приготовлено, разламывают 2 хлеба на мелкие кусочки, кладут в бочку и наливают 1 ушат кипятку, между тем, как в другом ушате с кипятком распаривают 1 фунт мяты и вместе с этой мятой вливают в бочку. Часов 12 спустя, когда остынет кипяток, бочку доливают доверху холодной водой и оставляют закисать, пока квас достигнет настоящей кислоты.

ОТЛИЧНЫЙ

На 50 бутылок квасу берут 5 фунтов ржаного сладкого хлеба, режут на куски и сушат в печи, но так, чтобы не подгорел. Потом помещают в ушат и заваривают 2,5 ведрами сильного кипятка. Когда остынет и хлеб осядет на дно, процеживают через салфетку, прибавляют 3 фунта сахарного песка, растворенного в 10 фунтах воды, 1/4 фунта сухих дрожжей и 1/4 фунта мяты, предварительно разваренной в небольшом количестве воды. Дают бродить 2-3 ч., разливают в бутылки, куда кладут по 1-2 изюминки и дают стоять в бутылках не закупоренными, пока будет заметна «игра», т.е. выделение мелких пузырьков. Тогда хорошо закупоривают (стенки бутылок должны быть толстыми, лучше из-под шампанского), обвязывают горлышко с пробкой прочным жгутом или проволокой и выносят в погреб. Хранят в лежащем положении.

ВАРЕНЬЕ сухое

- 1 кг ягод
- 2 ст. сахара
- 4 ст. воды
- Сахарная пудра

Из воды и сахара сварить сироп, в кипящий сироп опустить ягоды, варить 5–7 мин. Сваренные ягоды вынуть шумовкой и откинуть на сито. Ягоды запанировать

в сахарной пудре, разложить на противне и подсушить в духовке, переворачивая. Остывшие ягоды выдержать на воздухе 2–3 часа, затем сложить в банки или коробки. Хранить в сухом месте.

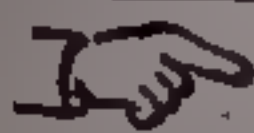
Светлана
ВАСИЛЬЕВА,
Калининград

ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

- 1 кг ягод
- 1,5 кг сахара
- 300 г воды

Ягоды черноплодной рябины отделить от гребней и плодоножек, промыть, бланшировать

в горячей воде в течение 10 мин. и залить горячим сиропом. Выдержав 5–6 часов, проварить на слабом огне 7–10 мин. Готовить варенье подобным образом в 3–4 приема.



Добрый
совет

При варке варенья в первую очередь приготавливают сахарный сироп. Варят его в медном тазу, в алюминиевых или эмалированных кастрюлях.

Сахар перед варкой нужно просеять, засыпать в таз и залить водой в указанной в рецепте пропорции. Варить сироп до полного растворения сахара, затем посуду снять с огня, положить ягоды или фрукты, снова поставить на плиту, дать закипеть на сильном огне, слегка встряхивая посуду, чтобы плоды полностью погрузились в сироп.

При доваривании надо снимать пену и слегка встряхивать посуду с вареньем.

Очень важно определить момент готовности варенья. Если капля сиропа, налитая на блюдце, не расплывается, а сохраняет форму, варенье готово.

В готовом варенье плоды не всплывают наверх, а равномерно распределяются в сиропе и в большинстве случаев становятся прозрачными.

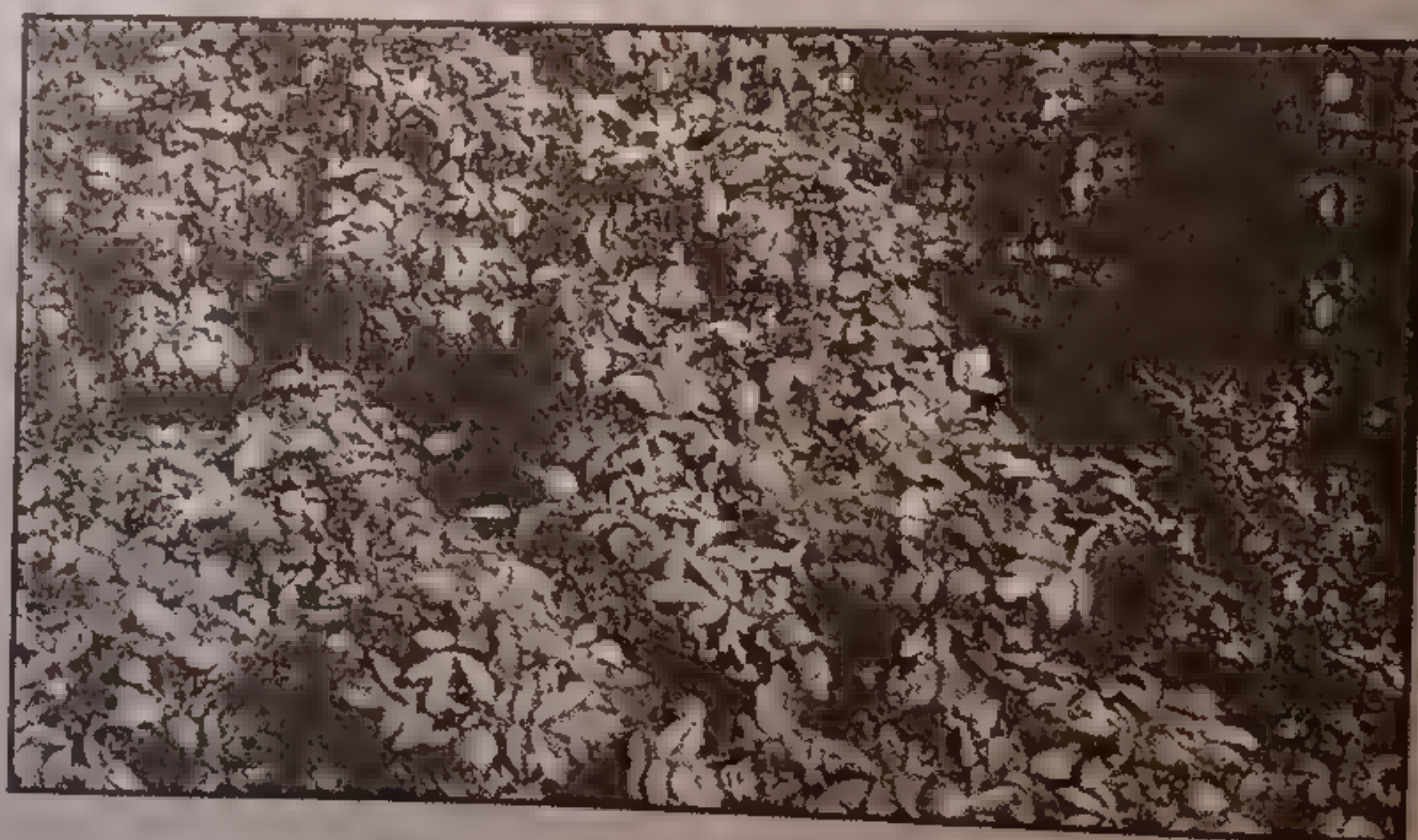
Хранить варенье следует в стеклянных банках, фарфоровой или керамической посуде, плотно закрытых, в сухом прохладном месте.

ВАРЕНЬЕ



Старинный
рецепт

Эти наивные по стилю рецепты (стиль и грамматика которых сохранены. – Ред.) исконно русского лакомства – варенья, присланные владимирским историком Гарри Яковлевичем БЛАЕРОМ, впервые были опубликованы почти два столетия назад – в 1813 году крупным ученым Василием Левшиным, который издал книгу с характерным для той эпохи витиеватым названием: «Полная хозяйственная книга, относящаяся до внутреннего домохозяйства, как городского, так и деревенского, хозяев и хозяек».



Из ягод шиповника

«Для сего употребляются ягоды крупного шиповника. Ягоды сии в сварении удерживают свой яркий свет, алый по цвету. Ягоды надлежит для варенья снимать поспевшими, но еще не размякшими. Во-первых, надлежит с них сбить спички (шипы, колочки. – Ред.), по наружности ягоды окружающие, что можно произвести через обтирание оных полотен-

цем. Далее у каждой ягоды вырезать сухие цветочные или глазковые листочки и вычистить находящиеся волосами окруженные семена с великим тщанием, потому что щетины сих семян производят на язык неприятное ощущение. Поелику ягоды сии сами по себе состоят только из мясистой кожи пухлой, и собственного сока и вкуса не имеют, варят оные в сахаре для красивого вида в постольниках (специальных тазах. – Г.Б.), то большей частью начинивают их либо куском яблока или цуката, после чего обыкновенным образом варят их в сахарном сиропе, употреб-

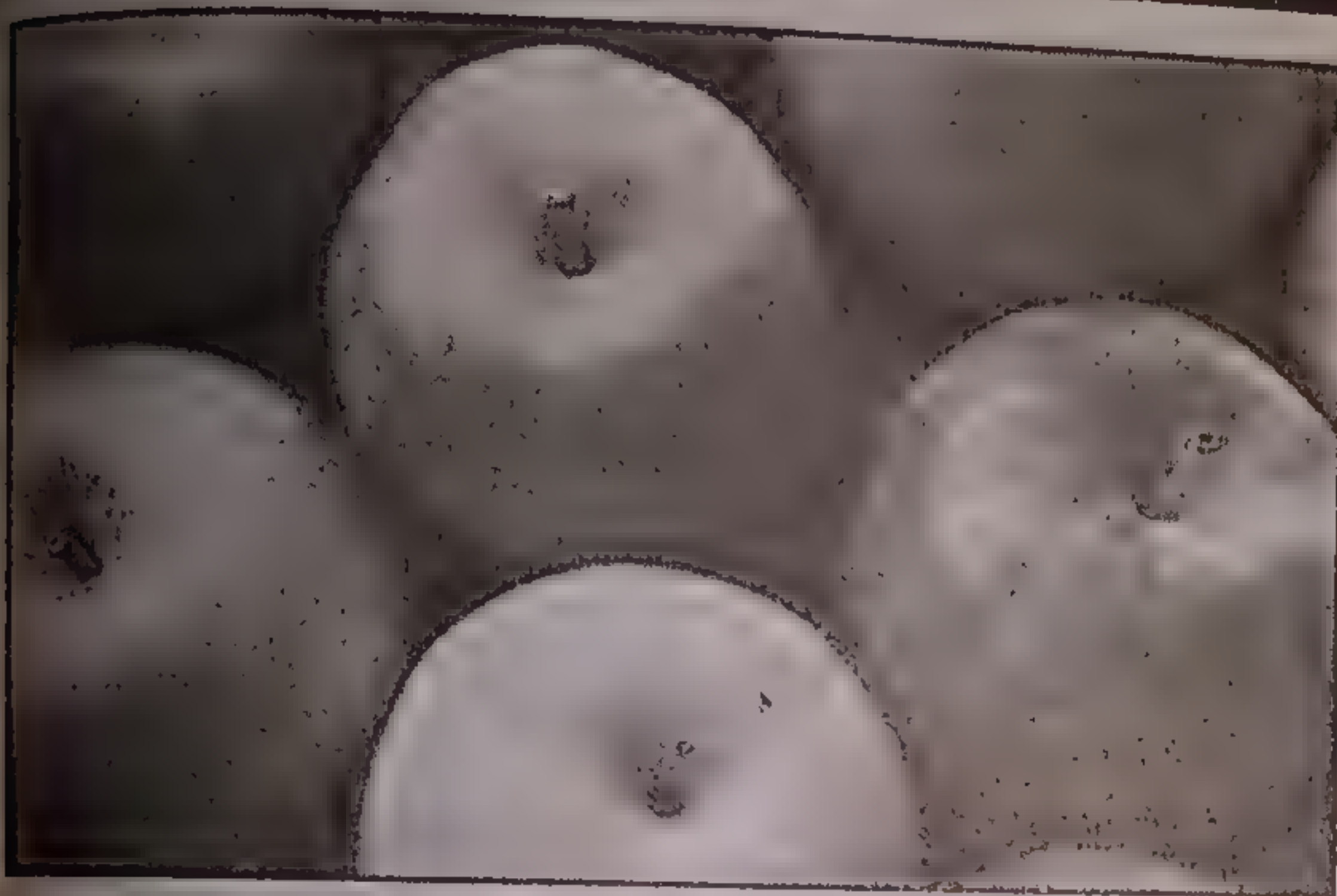
ляя на фунт (409 г. – Г.Б.) ягод столько же сахара».

Огурцы в меду

«Набрав самых старых огурцов, кои называют семенниками, очисти с них желтую кожу. Каждый огурец разрежь на двое, и, вычистив семена, сложи в боченок, который поставить на сутки или двое в растворенную известь. После того огурцы, выбрав и ополоснув, варить в меду, с прибавкою инбиря и перца».

ЯБЛОКИ

«В ДЕНЬ ПО ЯБЛОКУ – И ВРАЧ НЕ НУЖЕН»



Так гласит старинная английская поговорка.

Яблоки – это плоды яблонь: деревьев и кустарников семейства розоцветных. В природе существует около 30 дикорастущих сортов, которые в результате селекции стали родоначальниками более тысячи культурных. Все они растут и плодоносят от северных регионов

планеты до ее тропиков.

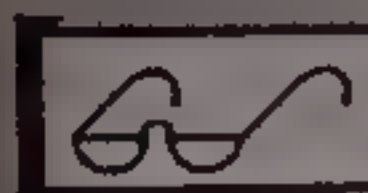
Яблоки полезны для нашего здоровья, как и вообще всякие фрукты, но есть у них свои особенности. **Яблоко – природный источник пектинов**, которые в пищеварительном тракте не перевариваются, зато служат своеобразной «метлой» для организма. Разбухая в кишечнике, пектин адсорби-

рует вредные продукты обмена, тяжелые металлы, радионуклиды, токсины. **Диета, обогащенная пектином, способствует снижению более чем на 30% «плохого» холестерина и снижает риск развития атеросклероза.** Пектины выводят из организма недоокисленные продукты обмена, которые являются агрессивными факторами в развитии онкологических и аутоиммунных заболеваний. Для интенсивной очистки организма от всех этих веществ полезно устраивать один раз в неделю разгрузочный день, в течение которого нужно съесть 1,5 кг сырых или печеных яблок и выпивать 4 стакана несладкого чая. Такая разгрузка позволяет избавиться от 0,5 до 1 кг веса, ведь **яблоки низкокалорийны** (всего 50 ккал в 100 г). Тот, кто регулярно съедает яблоко перед приемом пищи, автоматически «усмиряет» свой аппетит, стимулирует работу желудка и кишечника, избавляет себя от запоров.

Яблоки богаты органическими кислотами, прежде всего яблочной, лимонной и винной, которые в комплексе с пектинами и дубильными веществами способствуют оздоровлению кишечной микрофлоры, уменьшают гнилостные и бродильные процессы в кишечнике. А поддержание нормального микробиологического рисунка кишечника обеспечивает надежную иммунную защиту организма. Кроме того, в яблоках есть почти все водорастворимые витамины, но наиболее значимые в количественном отношении – это витамины С, В₆ и Р. В яблоках представлен широкий спектр минералов и микроэлементов, в котором доминирует калий. Из углеводов в яблоках преобладает фруктоза, поэтому эти фрукты не противопоказаны даже при сахарном диабете.

«ОКРОШКА»

29



Старинный рецепт

Зеленые яблоки в меду

Из падалицы надлежит отобрать неповрежденных яблок, очистить с них кожу и подержать немного времени в известковой воде. После того перемыть и варить в воде. Дать очажнуть (остыть. – **Ред.**) и варить в меду, прибавляя туда же кардамона (пряное растение). Когда яблоки сварятся, выбрать оные ложкою и воткнуть по гвоздику гвоздики. Скласть потом в банки и налить тем самым медом, в котором они варены.

Яблоки моченые с медом и яблочным соком

10 кг яблок, 2,5 л яблочного сока, 2,5 л воды, 500 г меда.

Яблоки моют, укладывают в кадки или в большие банки плотными рядами плодоножками вверх. Воду доводят до кипения, студят и растворяют в ней мед. Эту медовую воду смешивают с яблочным соком и заливают этим сиропом яблоки: он должен покрывать их на 3 – 5 см.

После накрывают яблоки чистой тканью, кладут сверху деревянный кружок и груз. Все это выносят в холодное место.

Яблоки половинками в меду

Очищенные мытые яблоки варить в меду с прибавкою розовой воды (продукт перегонки свежих розовых листьев) до тех пор, как мед начнет осаживаться. Выбери яблоки на решеты, дай оным стечь, позапеки немного в печном вольном духу. Оставшийся

при варении мед должно еще приварить, и, обмакивая в него каждое яблоко, укладывая в банку.

Яблочное крошево в меду

Яблоки истолочь сколько можно дробнее. На каждый фунт (409 г. – **Ред.**) сего крошева взять фунт очищенного меда и рюмку или более розовой воды. Варить, снимая пену. Степень уваривания должна быть почти такой же, как уваривание ягодников (ягодное блюдо, пастила).

Гарри БЛАЕР,
Владимир

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ НАСТОИ

ОТ РЕДАКЦИИ: Наш конкурс продолжается до 31 декабря (по почтовому штемпелю). Призы в 1500, 1000 и 500 рублей ждут победителей. Направляйте ваши письма по адресу редакции журнала «Окрошка», указанному на последней странице обложки.

От кашля

1 ст. л. смеси листьев шалфея, земляники и мяты залить 1 ст. кипятка и настаивать 35 мин. Принимать по 2 ст. л. после еды.

От геморроя

2 ст. л. смеси хвоща, коры дуба, корня валерианы залить 400 мл. кипятка и настаивать 3 ч. Принимать по 1,5 ст. л. в день до еды.

От сахарного диабета

1 ст. л. смеси корня лопуха, листьев брусники, черники, соломы зелено-го овса залить 1 ст. кипятка и настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. 3 - 4 раза в день перед едой.

От катара дыхательных путей

Еще полтора века назад было замечено, что настой (чай) из черешков вишни является отличным средством при катаре дыхательных органов,

а также прекращает кашель у детей. Впрок их можно заготовить так: вишневые черешки промыть и высушить между двумя листами бумаги в тени. Хранить в банке в сухом месте. Заваривать как обычный чай.

Гарри БЛАЕР,
Владимир

Липовый чай

Соцветия липы (срывают во время цветения в июне) сушить на чердаке, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Сухие цветки заварить кипятком как обычный чай, процедить.

Принимать горячий настой 2-3 раза в день по 1-2 ст. после еды при простуде. На ночь при бессоннице хорошо пить липовый чай с медом.

Екатерина ДЮДЮКИНА,
ст. Шентала Самарской обл.

От боли в сердце

1 ст. л. смеси пустырника, тысячелистника, корня валерианы, плодов аниса залить 1 ст. кипятка и настаивать 50 мин. Принимать по 2 ст. л. 2-3 раза в день.

Для возбуждения аппетита

1 ст. л. смеси полыни и тысячелистника залить 1 ст. кипятка и настаивать 20 мин. Принимать по 1 ст. л. за 15-20 мин. до еды.

Екатерина КАПУСТИНА,
с. Тухтет Красноярского края

**Кедровит**

Еще в 1792 году исследователь Сибири П. Паллас отметил, что кедровые орехи прекрасно восстанавливают мужскую силу и возвращают молодость. Но есть штука покрупнее орешков – кедровит называется. Это цветы-пыльники, в период цветения покрытые фиолетово-красной пылью, молодые женские шишечки с побегами нежно-зеленого цвета. Наибольший оздоровительный и лечебный эффект принесут шишечки, употребляемые в конце мая-июня в свежем виде. В это время кедровит обладает нежным и приятным вкусом.

Их можно заготавливать на зиму в засушенном или консервированном виде.

Кедровая сера

На сибирских рынках можно встретить людей, торгующих пластинками коричневого цвета. Это сера. В основном сейчас

ее делают из лиственницы. Она очень полезна, имеет приятный смолистый запах и вкус. Но кедровая сера еще полезнее и вкуснее. Ее готовят из смолы и(или) живицы. Обнаружить ее на дереве несложно – в местах надломов, растрескивания коры и других повреждений. Вначале смолу укладывают на паклю, паклю – на металлическую решетку, решетку – на кастрюлю с водой. Полученную конструкцию помещают в духовку растопленной печи. Под воздействием высокой температуры смола расплавляется, просачивается через паклю, тем самым очищается и стекает в воду. Очищенную смолу достают из воды, раскатывают, уплотняют и нарезают кусочками. Кедровая сера – одно из лучших природных средств для гигиены и профилактики полости рта.

Юрий ИЛЬИН,
Анжеро-Судженск Кемеровской обл.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ГРИБАХ

сентябрь 2004 г.

№9(45)

«ОКРОШКА»

31

Грибы выделены в особое царство: это уже не растения, но еще и не животные. Царство их практически безгранично: только на территории бывшего СССР микологи (специалисты по грибам) насчитали более 60 тысяч разных видов. Без дрожжевого грибка, например, не поднимется тесто, не изготовить кефир, йогурт, сыр, вино и мно-

жество других продуктов. Есть и вредные грибы-разрушители. Из съедобных грибов наиболее известны – белые, подосиновики, подберезовики, маслята, грузди, белые подгрузди, рыжики, лисички, сыроежки, опята. А также козляки, моховики, желтые подгрузди, белянки, серушки, валуи, чернушки, свинушки, горькуши. **Собранные грибы быс-**

тро портятся, поэтому не позже как через 4-5 часов их нужно использовать для приготовления пищи или заготовки впрок. Съедобные грибы – хороший продукт для вегетарианского питания.

К ядовитым и несъедобным грибам относят бледную поганку, мухоморы, желчный (или горький) гриб, сатанинский гриб и опята лож-

ные.
Все
грибы
имеют
свойс-

тво накапливать тяжелые металлы, радионуклиды и другие вредные вещества, становясь смертельно опасными при употреблении в пищу. Поэтому собирать их можно только в экологически чистых районах.

?

Вопрос-ответ

«Как грибы лучше сохраняют свои питательные свойства – в соленом виде или в маринованном?»

Ольга МИРОНОВА, Иванова»

От редакции: никакой роли способ консервирования в сохранении грибных свойств не играет. Маринованные грибы отличаются от соленых лишь по вкусовым качествам, но тут уж сколько едоков, столько и мнений.

Маринование грибов

1 кг грибов, 1 1/2 ст. л. соли, 1/2 ст. уксуса, 1 лавровый лист, по 0,1 г перца, гвоздики и корицы, 2-3 г укропа.

Для маринования рекомендуется брать белые грибы, подберезовики и подосиновики, маслята и осенние опята. Они должны быть молодые, крепкие, без червей. Каждый вид грибов следует мариновать отдельно. В кастрюлю влить воду (1/2 ст. на 1 кг грибов), добавить уксус и соль, затем положить подготовленные грибы и

варить. Когда вода закипит, снять пену, положить пряности и варить еще 20-25 мин., осторожно перемешивая. Когда грибы осядут на дно, снять их с огня и дать им остыть.

Соление грибов

Для соления можно использовать пластинчатые грибы – рыжики, волнушки, свинушки, грузди, сыроежки, лисички, валуи, опята и другие. Хорошо использовать разные грибы, а не одного вида: тогда вкус и аромат их становятся полнее. Существуют два способа соления грибов – холодный и горячий.

При холодном способе засола перебранные грибы нужно вымачивать 2-3 дня в холодной воде, многократно меняя ее для удаления млечного сока. Грибы уложить до краев в подготовленную посуду (эмалированную кастрюлю, бочку) ножками вверх, пересыпать солью из расчета 3-4% к массе грибов, т.е. на 10 кг грибов 300-400 г соли. Пряности и приправы: чеснок, перец, укроп, лист хрена, лист



черной смородины, лавровый лист, душистый перец, гвоздику и др. положить на дно бочки, сверху, а также переложить ими грибы в середине (лишь в рыжики добавлять пряности не принято). Сверху нужно положить деревянный кружок и груз. При таком засоле рыжики готовы к употреблению через 10-12 дней, грузди – через 30-40 дней, валуи – через 1 3/4-2 месяца.

При горячем засоле на 1 кг подготовленных грибов: 2 ст. л. соли, 1 лаврушка, 3 горошины перца, 3 почки гвоздики, 5 г укропа, 2 черносмородиновых листа, 3/4 ст. воды.

Грибы опустить в закипевшую воду с

солью и помешивать веселкой, чтобы они не пригорели. Снять шумовкой пену, после чего положить перец, лавровый лист, другие приправы и варить при аккуратном помешивании, считая с момента закипания: белые грибы, подосиновики и подберезовики – 20-25 мин., валуи – 15-20 мин., волнушки и сыроежки – 10-15 мин. Грибы готовы, когда они начинают оседать на дно, а рассол делается прозрачным. Остывшие грибы переложить вместе с рассолом в бочки или банки и закрыть. Рассола должно быть не более 1/5 части к весу грибов. Грибы бывают готовы к употреблению через 40-45 дней.

ВИНО из красной рябины

Рябина для приготовления вина употребляется редко, так как содержит много дубильных веществ, имеет горьковатый вкус, поэтому дает вино очень терпкое, с довольно сильной горечью. Однако при многолетней выдержке эта горечь исчезает, и вино получается чрезвычайно высокого качества, желто-оранжевого цвета, очень красивого оттенка и через год осветляется до полной прозрачности.

Наиболее пригодна эта ягода для изготовления вин крепких и сладких. Для приготовления же столовых вин совершенно спелые, лучше даже схваченные морозом ягоды два раза обдают кипятком, оставляя в нем ягоды каждый раз минут на 20–30. Вынув ягоды во второй раз из горячей воды, высыпают их в холодную воду, измельчают и готовят вино обычным способом.



ТАБЛИЦА ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ 100 ЛИТРОВ СУСЛА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 80 ЛИТРОВ ИЛИ 120 БУТЫЛОК ВИНА ИЗ РЯБИНЫ КРАСНОЙ

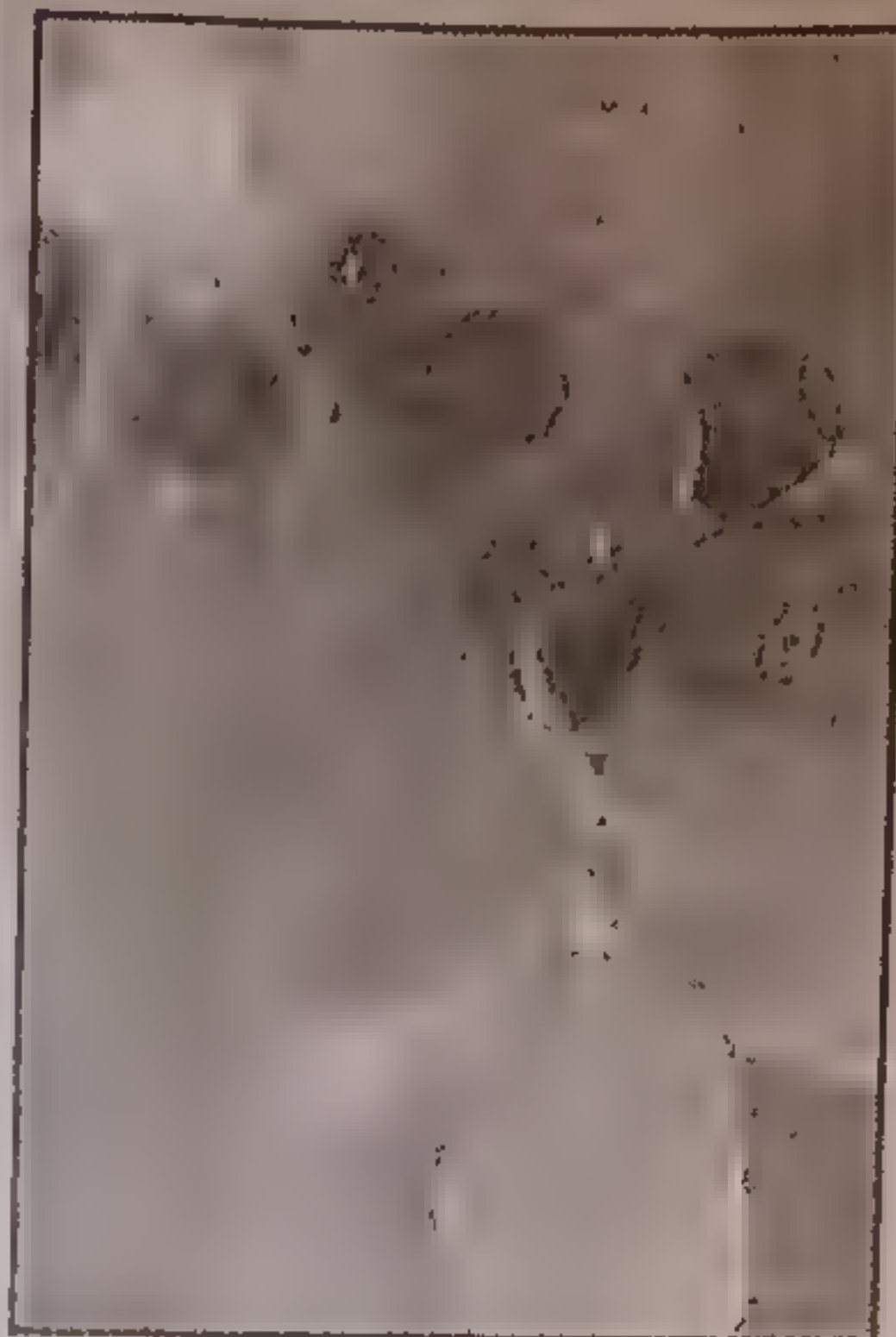
Ингредиенты	Для столовых вин			Для сладких вин	
	1	2	3	4	5
Из рябины красной (кислотность 2,5%; сахаристость 4,6%)					
Сока (л)	28,0	32,0	48,0	40,0	62,2
Воды (л)	76,26	55,98	32,33	37,40	37,87
Сахара (кг)	12,71	20,03	32,79	37,66	63,12
Ягод (кг)	112	128	192	160	249

ПРИМЕЧАНИЕ:

Для легкого столового вина – столбец 1; крепкого столового – 2; крепкого вина – 3; десертного – 4; ликерного – 5.

Из черники

5 кг черники (свежие ягоды), 5 л воды, 1,5 кг сахарного песка.



Чернику перебрать, размять, засыпать 1/3 сахарного песка, перемешать, поместить в посуду с широким горлом, закупорить воздухопроницаемой пробкой (тканью) и оставить для сбраживания при комнатной температуре на 4–5 дней. Из забродившей мезги отжать сок, выжимки залить небольшим количеством

водой, еще раз отжать жидкую фракцию и соединить ее с отжатым ранее соком, добавить в смесь положенное по рецепту количество кипяченой воды. В приготовленное сусло добавить оставшиеся 2/3 сахарного песка и поставить его на брожение под водяной затвор, перелив в соответствующую посуду, добавив в него горсть немытого изюма или инжира либо специальную домашнюю закваску из малины или клубники, если нет винных дрожжей лабораторного производства. Примерно через месяц, когда закончится брожение, вино необходимо аккуратно слить с осадка; лучше это делать с помощью сифонной трубочки. Снятое с осадка вино необходимо поставить в холодное место и выдержать для окончательного осветления двое суток, после чего разлить по бутылкам, укупорить и поставить на хранение.



Рецепт
от читателя

Сбитень

Вообще-то сбитень на Руси было принято пить как безалкогольный согревающий напиток. Его носили сбитенщики (была такая профессия) по улицам прямо в самоварах и продавали горячим. Мы приводим рецепт сбитня «с градусом».

1 л сухого красного вина, 150 г меда, по 0,1 г пряностей.

Для получения «сусла» патоку или мед с гвозди-

кой, корицей, имбирем, кардамоном, мускатным орехом и лавровым листом уваривают до темно-красного цвета и до порядочной густоты. Затем перекладывают в банки и хранят до употребления. По мере необходимости берут «сусло» и распускают в горячей воде (в данном случае – в вине) и кипятят 10–15 мин., снимая пену. Напитку дать настояться 30 мин., процедить. Готовый сбитень налить в самовар (или термос) и подогреть.

Гарри БЛАЕР,
Владимир

ВИШНЯ

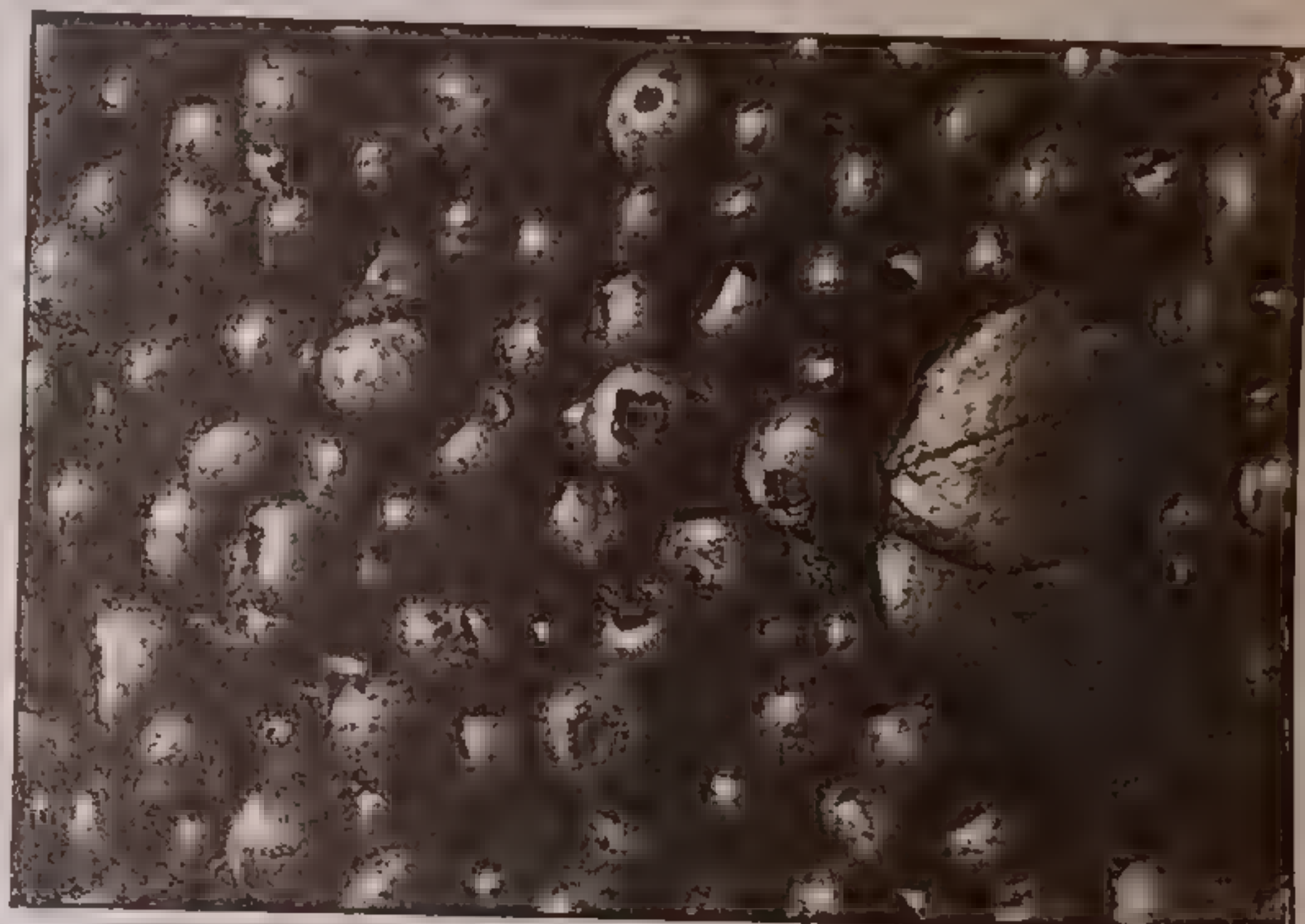
«ОКРОШКА» 33

маринованная

Для маринада:

- 500 г воды
- 400 г сахара
- 100 г 9-процентного уксуса
- 5 горошин душистого перца
- Гвоздика
- Корица

Крупной вишней заполнить банки до «плечиков» и залить холодным маринадом (воду, сахар и специи кипятят, охлаждают, процеживают и добавляют уксус). Заполненные банки ставят в кастрюлю с холодной водой, медленно доводят до кипения и прогревают 3 мин.



ЧЕРНИКА

по-английски

- 1 кг черники
- 200 г мелкого сахарного песка
- 1/2 бутылки белого или красного винного уксуса
- 2 кусочка корня имбиря
- 1 ст. л. горошин белого перца
- 1 ч. л. горошин гвоздичного перца
- 3 гвоздики
- 1/2 ч. л. мускатного цвета
- 1 палочка корицы
- 1 ст. л. тертого консервированного хрена

Приправы положить в марлевый мешочек. Винный уксус с сахаром и приправами варить 15 мин., остудить и залить теплым маринадом ягоды. Банки закрыть, поставить на 10–20 мин. вверх дном. Через 4 дня жидкость слить, варить 5 мин., остудить, снова залить маринадом ягоды и укупорить банки. Оставить банки на несколько дней вверх дном, пока ягоды хорошенько не пропитаются сиропом (не будут плавать наверху).

Светлана ВАСИЛЬЕВА,
Калининград

 Рецепт
от звезды


Елены ПРОКЛОВОЙ

«Точно не вспомню, когда у меня открылась страсть к кулинарии. В детстве я изобретала из шишек и травы угощения для своих кукол. И моя младшая дочка Полина от меня это переняла. Недавно она поразила меня тортом, который соорудила из камушков, украсив его цветами, а в центр посадила живую жабу».

Овощное ассорти

Для маринада: на 1 л воды необходимо 2 ст. л. соли, 4 ст. л. сахара, 100 г яблочного уксуса. Смешать и довести до кипения.

На дно трехлитровой банки, предварительно стерилизованной, положить базилик, затем слой помидоров (наколоть каждый помидор деревянной зубочисткой возле плодоножки, чтобы он не лопнул потом) и слой огурчиков величиной с пальчик, затем слой слад-

кого перца, нарезанного вдоль, и снова базилик, перец горошком и горсть семян кинзы.

Залить готовый маринад в банку, закрыть крышкой и поставить в кастрюлю с водой, чтобы уровень воды в кастрюле был выше банки по «плечи». Когда вода в кастрюле закипит, через 20–30 мин. банку вынуть, закатать жестяной крышкой и поставить вверх дном.

Брюссельская капуста

стерилизованная

Плотные кочанчики не более 4 см в диаметре бланшировать 3 мин. в кипящей подсоленной воде. Уложить плотно в банки, залить горячей подсоленной водой, герметично закрыть и стерилизовать 40 мин.

Для засолки можно брать зрелые или недозрелые целые арбузы, лучше некрупные. Удалить у них плодоножки и вымыть ягоды (арбуз – ягода). Для ускорения брожения арбузы можно проколоть в 10–12 местах острой деревянной шпилькой. Уложить в бочку и залить рассолом. Брожение при температуре около 30°C длится 25–30 дней.

?

Вопрос-ответ

Можно ли заготовить арбузы и дыни на зиму? Слышала про соленые арбузы.

С. КОСТИНА,
Саратов

Арбузы соленые

Для рассола: на 10 л воды взять 600–800 г соли, в зависимости от величины арбузов.

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО УМИРАЕТ В МЛАДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ



ЧЕЛОВЕК «ЗАПРОГ- РАММИРОВАН» НА ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО

«... Мне довелось ра-
ботать во многих амери-
канских зоопарках. Ис-
следуя как врач причины
смерти животных, а поз-
же — людей, я пришел к
такому заключению:
**каждое животное и че-
ловек, умершие естес-
твенной смертью, умира-
ют от неполноцен-
ного питания. Генети-
ческий же потенциал
продолжительности
человеческой жизни
составляет 120 — 140
лет.**

В настоящее время из-
вестно лишь 5 народнос-
тей на Востоке, Тибете и
в Западном Китае,
представители которых
доживают до возраста
120 — 140 лет.

Старейшим человеком
планеты согласно имею-
щимся данным был док-
тор Ли из Китая, родив-
шийся на Тибете в 1677
году. Когда ему было 150
лет, он получил от китай-
ского императора серти-
фикат, удостоверяющий,
что ему действительно
150 лет. Когда ему испол-
нилось 200 лет, он полу-
чил вторую грамоту. До-
кументы свидетельству-
ют, что умер Ли в возрас-
те 256 лет в 1933 году.

*Американский доктор УОЛЛОК, ав-
тор 75 научных статей и трудов, 9
учебников, очень популярен ныне в Аме-
рике. Он начал свой путь в науке с вра-
ча-ветеринара, затем 15 лет в Тор-
кмунде, штат Аризона, занимался вра-*

*чебной практикой в клинике для людей.
В 1991 году был выдвинут на соискание
Нобелевской премии.*

*Предлагаем выдержки из публичной
лекции доктора Уоллока, где ученый зат-
рагивает проблему долгожительства.*

В восточном Пакиста-
не жила группа людей,
которых называли бога-
зами. Они достигали
120–140-летнего воз-
раста. Грузины, армяне,
абхазцы, азербайджан-
цы — словом, народы
Кавказа — доживают,
прекрасно сохранив-
шись, до 120–140 лет. Я
помню фото мужчины-
армянина. Согласно за-
писям его метрик, ему
было 167 лет, и он был
самым старым челове-
ком на планете того вре-
мени (1973 г.). В запад-
ном полушарии славятся
своими 120-летними
долгожителями индей-
цы-волкобанды, жители
Эквадора, юго-восточ-
ного Перу, а также ста-
рейшие племена тити-
кака и мачу-пичу, жив-
шие в Андах.

Маргарет Пич из штата
Вирджиния, внесенная в
книгу рекордов Гиннеса
как самая старая амери-
канка, умерла в возрасте

115 лет, но не от старос-
ти, а от остеопороза, т.е.
дефицита кальция в ор-
ганизме.

В Нигерии вождь пле-
мени бауэ умер в воз-
расте 126 лет. На похоро-
нах одна из его много-
численных жен хваста-
лась, что, когда муж
умер, у него были все зу-
бы свои, а это признак
того, что и другие орга-
ны его выполняли свои
функции надлежащим
образом.

Один долгожитель из
Сирии умер в возрасте
133 лет в июле 1993 го-
да. Его внесли в книгу
рекордов Гиннеса, пото-
му что в 80-летнем воз-
расте он женился в 4-й
раз и после 80 лет стал
отцом 9 детей.

КАК СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ?

Невозможно дожить
до преклонных лет, даже
при отличной генетике,
не приложив к тому оп-

ределенных усилий.
Прежде всего нужно по-
заботиться о правиль-
ном и полноценном пи-
тании. Например, де-
фицит кальция в орга-
низме является причи-
ной примерно 147 раз-
личных заболеваний.

Человеку необходи-
мо ежедневно (!) упот-
реблять 90 пищевых
добавок: 60 минера-
лов, 16 витаминов, 12
основных аминокислот
и протеиносодержа-
щих белков и 3 основ-
ных жирных кислоты.

Следует употреблять в
пищу 15 — 20 раститель-
ных компонентов в день
плюс фармацевтические
препараты типа витами-
нов, нутрицевтиков, мик-
ронутриентов и пр. Вита-
мины, кстати, при их
правильном применении
в состоянии побороть
рак, сердечно-сосудис-
тые заболевания и раз-
рушительное действие
старения.



Полезная
информация

**Для омоложения ор-
ганизма** полезно пить
медовую воду по 1/4 ст.
перед едой. Для ее при-
готовления использует-
ся 180 г меда, 50 г цве-
точной пыльцы и 800 г
артезианской или кипя-
ченной воды.

Размолоть 400 г чес-

нока и разбавить соком
2–4 лимонов. Смесь вы-
держать 24 дня в накры-
той марлей банке. Пить
один раз в день по чай-
ной ложке, разбавлен-
ной 1/2 ст. воды, перед
едой.

**Ежедневно съедать
по 3 грецких ореха.**

**Ежедневно съедать
натертую на терке
морковь.**

**При любом недомо-
гании** перейти на ще-
лочную диету (овощи,
фрукты, соки).

**Сахар заменить ме-
дом или фруктами.**

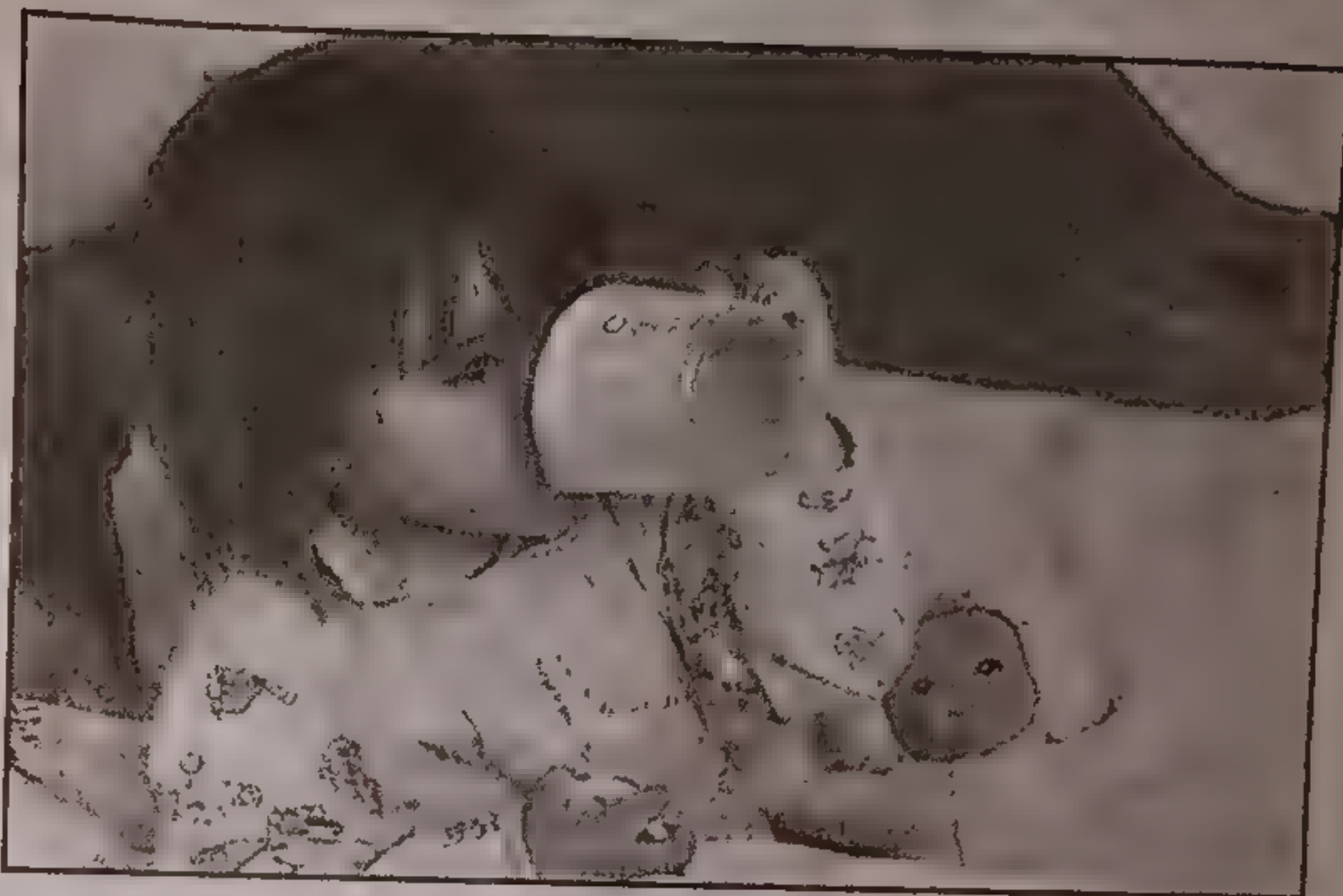
«Мясоедам» необхо-
димо съедать в 9 раз
больше овощей, нежели
мяса.

После 30 лет молоко
следует заменить кисло-
молочными продуктами.

«ПРОСЫПАЮСЬ, УЛЫБАЮСЬ МАМЕ, ПЬЮ СВОЙ УТРЕННИЙ СОК...»

Соки имеют ту же привычную для младенца консистенцию, что и мамино молоко, позволяя обеспечивать организм ребенка целым рядом новых для него пищевых веществ.

О соках, полезных детям первого года жизни, рассказывает заведующий отделом детского питания Института питания РАМН, профессор, доктор медицинских наук Игорь Яковлевич КОНЬ. (О пользе соков для взрослого организма см. на полосе 18 «Экспертиза».)



ВЫБИРАЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

До сих пор остается спорным вопрос о том, когда наиболее целесообразно вводить сок в рацион малыша. Клинические наблюдения показали, что дети 3-4-недельного возраста, особенно находящиеся на грудном вскармливании, этот вид питания переносят еще плохо.

В качестве первого сока для вашего малыша выбирайте осветленный яблочный без сахара, который характеризуется низкой кислотностью и, как правило, не вызывает аллергических реакций. Позднее, с 4-х месяцев, можно вводить в рацион соки из слив, персиков, абрикосов, а также овощные — из тыквы и моркови. С 5 месяцев в меню малыша могут быть включены различные поликомпонентные соки и нектары.

Следует иметь в виду, что апельсиновый, мандариновый, клубничный, томатный соки принадлежат к продуктам с высокой потенциальной аллер-

генностью. Это относится и к продуктам из экзотических фруктов (манго, гуава, папайя и др.). С другой стороны, кислые и терпкие «родные» соки: черносмородиновый, вишневый, клюквенный и аналогичные им могут вызвать раздражение незрелой детской слизистой оболочки желудка и кишечника. В этом случае нужно разводить соки кипяченой водой.

Соки с мякотью: абрикосовый, сливовый, морковный и др. могут усилить двигательную активность кишечника, поэтому их целесообразно давать детям со склонностью к запорам. В то же время они **противопоказаны младенцам с неустойчивым стулом.**

В числе других специалистов я не разделяю достаточно распространенного мнения среди медицинских работников, что российские дети должны получать лишь те фрукты, ягоды и овощи, которые произрастают в нашей стране. Так, в Швеции и Финляндии, где очень низок уро-

вень детской смертности, в питании малышей первого года жизни широко используется весь спектр фруктовых соков — от «северных» яблок и брусники до тропических киви и манго.

Соки могут быть с мякотью, содержащей значительное количество растительных волокон, в т.ч. клетчатки и пектиновых веществ. Они бывают и осветленными, т.е. лишенными пищевых волокон. **Производитель обязательно указывает характер сока на его упаковке.**

Причем то, что сок предназначен для детского питания, оговаривается особо.

СОЧНАЯ ПОЛЬЗА

Свежевыжатые соки характеризуются богатыми вкусовыми и ароматическими свойствами, а в ряде случаев и более высокой витаминной ценностью. Консервированные соки (приготовленные как в домашних, так и в промышлен-

ных условиях) под действием высокой температуры, применяемой при их обработке, частично теряют витамин С.

Однако нельзя исключить тот факт, что свежие плоды, из которых вы приготовите малышу сок, окажутся загрязненными остаточным количеством тяжелых металлов, пестицидов, нитратов, радионуклидов и других опасных веществ. **Поэтому для детей первого года жизни наиболее рационально использовать соки промышленного производства.** Соки промышленного производства могут быть натуральными (без добавок) или содержать сахар, лимонную кислоту, витамин С, железо, натуральные фруктовые ароматизаторы.

Еще один важный «сочный» компонент — органические кислоты (яблочная, лимонная и др.). Кислотность соков для детского питания не должна быть высокой.

ЕДИМ КУЛЬТУРНО, ВСЕМ НА РАДОСТЬ



...Вспомним эпизод из кинофильма «Москва слезам не верит», когда стеснительная провинциалочка Катя Смирнова, героиня актрисы Веры Алентовой, была приглашена в гости молодым телеоператором Рудиком. Как она дико зак-

ричала, отказываясь от рыбного блюда, потому что просто не знала, как полагается его есть! Чтобы не попасть в столь же неловкое положение, давайте уточним некоторые элементарные правила застолья.

Супы часто заставляют растеряться: как наклонять тарелку — от себя или к себе. Вовсе не наклоняем тарелку, просто небольшое количество супа остается в тарелке. **В семейном кругу можно слегка наклонить тарелку от себя.** Ни во время еды, ни после еды ложку из супа не кладем на стол, оставляем ее в тарелке.

Бульоны, супы, которые подаются в чашках, пьем, как пили бы кофе или чай, не пользуясь ложкой. Ложку употребляем, когда хотим выловить плавающие в супе гренки, яйцо, кусочки мяса. Но если суп подан в чашке с двумя ушками, пользуемся ложкой.

Рыба как в холодном, так и в горячем виде **не допускает ножа. Исключительно** пользуемся ножом для маринованной селедки.

Если к рыбному блюду поданы специальные приборы — лопатка и вилка, то лопатку берем в правую руку (играет роль ножа), вилку — в левую. Вилкой придерживаем кусочек, лопаткой отделяем кости. Если подаются две вилки, то правая используется для отделения костей, левой же отправляем кусочки рыбы в рот. В крайнем случае ес-

ли в нашем распоряжении имеется только одна вилка, ее берем в правую руку, в левую — кусочек хлеба. Теперь хлеб служит для придерживания кусочка рыбы, а вилка — для отделения костей, с ее помощью подносим кусок ко рту.

Если на нашей тарелке окажется рыба целиком (вареная или копченая), то вначале отделяем от скелета верхнюю часть филе, съедаем, потом отделяем позвоночник и косточки, откладываем в сторону, затем съедаем вторую часть. После того как мы справимся с этим блюдом, на тарелке должен остаться сравнительно эстетичный «натюрморт» в виде рыбного скелета.

Заблудившуюся во рту рыбью косточку незаметно кладем кончиком языка на вилку.

Раков невозможно съесть без помощи пальцев и, хотя это просто издевательство над цивилизацией, тут ничего не поделаешь.

Птицу едим с помощью ножа и вилки. При этом необязательно в поте лица жонглировать на тарелке приборами, стремясь во что бы то ни стало полностью очистить все косточки. Нужно смириться с тем, что при

косточке останется немного мяса. **В домашних условиях можно позволить себе взять куриную ножку в руку.**

Салат, поданный к мясу на отдельной тарелочке, едим из этой же тарелочки, набирая понемногу в очередности с тем, что лежит на основной тарелке. **Зеленый салат**, насколько это возможно, **не следует резать ножом.** Если он подан так, что листья слишком велики, то разрежем их вилкой или аккуратно наматываем на нее листья, стараясь не оставлять на подбородке ручьев сметаны.

Спагетти, или макароны-соломку, очень сложно есть так, чтобы это выглядело красиво. Существуют три способа справиться с этим итальянским блюдом.

Первый способ заключается в использовании вилкой и ложкой. Ложку держим в левой руке. Край ложки опускаем в тарелку, на вилку наматываем макароны в углублении ложки. Наматываем на вилку немного макарон, ложкой отрезаем эту порцию от остального.

Второй способ: вилку держим как нож, приготовленный для разреза-

ния. Опускаем вилку в гущу макарон и поднимаем их вверх, отделяя небольшую порцию. Затем опять опускаем вилку с макаронами в тарелку, здесь наматываем их на вилку и быстро отправляем в рот.

Третий способ: наматываем макароны на вилку, которую держим вертикально, и в такой позиции наматываем на нее соответствующую нашим возможностям порцию. Основное правило: набирать на вилку не больше двух-трех ниток макарон.

Яблоки, груши, чтобы есть их красиво, требуется некоторая эквилибристика. Для этого нам нужны нож и вилочка. Фрукт разрезаем на четвертинки, а затем, взяв ломтик на вилку, снимаем ножиком кожицу. Затем **очищенный кусочек едим на тарелке**, пользуясь ножиком и вилкой.

Компот, поданный в вазочке, **едим все время ложкой.** Отпивать прямо из вазочки некрасиво. Косточки фруктов выплевываем на ложечку и кладем на стоящую рядом или под вазочкой тарелку. Не стоит класть косточки обратно в компот. И уж никак не в пепельницу!

СЕРВИРОВКА СТОЛА

ЧАЙНЫЕ ЧАЯНИЯ

сентябрь 2004 г.

«ОКРОШКА»

№9(45)

37



В старину пивали деды

Одна из излюбленных в России разновидностей «посиделок» — приглашение родственников, друзей, сослуживцев «на чашку чая». Эта традиция повелась издавна — с XVIII века. Бытописатель Москвы И.Т. Кокорев утверждал, что чай был «пятой стихией» жителей Белокаменной. Однако напитком он был дорогим и предлагался гостям исключительно у богатых или состоятельных людей. К чаю в старину обычно подавались, помимо сахара, молоко, сливки, варенье, всевозможная выпечка и кондитерские изделия. Пить чай «по-русски» означало пить его с едой и сладостями.

Легенда гласит, что однажды, в 1802 году, в одной мюнхенской гостинице встретились русский князь А. Шаховской и знаменитый немецкий поэт и драматург И.В. Гете. Немецкая знаменитость пригласила своего русского знакомого

вечером прийти к нему на чай. Приглашение было принято, но поданный чай оказался без милых для русского сердца кренделей и булок. Князь кликнул гостиничного слугу и велел принести к чаю «закусить». Указание было тотчас выполнено. Вечер пролетел за разговорами, а утром Шаховскому подали счет... Удивлению князя не было конца. В счете было проставлены цены на все съеденное и выпитое у Гете, поскольку тот отказался платить, сославшись на то, что он звал князя на чай, а не на бутерброды.

Англичане — тоже «чаехлебная» нация — далеко от русских в деле съестного подспорья к прекрасному напитку не ушли. Традиционный «пятчасовой чай» — файф-о-клок — сопровождается у них черным и белым хлебом, маслом, сэндвичами с крутыми яйцами, шоколадным бисквитом, печеньем с сахарной глазурью, тортами, сладкими ватрушками и корзиночками с кремом.

У самовара — я и моя Маша

За современным чайным столом, как и в старину, хозяйка — женщина. Если это официальный чайный прием, то продолжительность его — не более двух часов, а время проведения — с 16 до 18 часов. Идеальный стол для чая — круглый или овальный. Освещение приглушенное. Для чая стол накрывают цвет-

ной скатертью. Если используются полотняные салфетки, то они должны быть того же рисунка и тона, что и скатерть. Для курящих нужно предусмотреть наличие пепельниц, зажигалок и сигарет в сигаретницах.

При сервировке чайного стола используют десертные тарелки и приборы, фруктовые приборы, мадерные и ликерные рюмки, чайные чашки, сахарницы, щипцы, лоточки для лимона, розетки для варенья, вазы для фруктов и кондитерских изделий, приборы для раскладки снэди. Конфеты, сухофрукты и изюм лучше подать в хрустальных, мельхиоровых или серебряных конфетницах.

Сервируя чайный стол, для каждого приглашенного поставьте десертные тарелки, за ними — рюмки для мадеры емкостью 75 г, за рюмками — фруктовые приборы. Рядом с десертными тарелками — десертные вилки или ложки (в зависимости от десертного блюда).

К чаю подают пироги, сдобные сладкие пирожки, торты, бисквиты, кексы, печенье. Из алкогольных напитков — десертные полусладкие вина, ликеры, ром. Кроме сладкого, подойдут некоторые виды легких закусок: ветчина, сыр, бутерброды или сэндвичи, маленькие слоеные пирожки с мясом. К чаю можно подать горячие сливки и молоко.

Настоящий русский «чайный дух» присутствует за столом, если чай пьют из самовара. Его ставят слева от хозяйки на подносе, около самовара — чайник и чашки. Чай наливает сама хозяйка.

Посередине стола располагают вазы с фруктами и цветами, а между ними торты, нарезанные на порции, вазы с печеньем, вареньем, медом, шоколадные конфеты в коробках или вазах. Варенье подают также в стеклянной или хрустальной креманке с чайной ложкой для раскладки.

Хозяйка разливает чай в определенной последовательности: вначале почетным гостям, затем старшим по возрасту и потом всем остальным. Заварку нужно процеживать через ситечко. После чая можно предложить вина — мускат, кагор и ликеры.

Скромненько, но со вкусом

Ежедневный утренний чай пьют с минимальным количеством посуды и столовых принадлежностей. Стол может быть накрыт красивой клеенкой или моющейся скатертью.

При сервировке стола каждому ставят чашку или стакан с подстаканником, кладут чайную ложку, вилку и нож. По центру ставят масленку и сахарницу. Подают тарелки с закуской, бутерброды, фрукты, варенье.

Очень хорошо, если за утренним чаем собирается вся семья.

О питании во время беременности

Что знает будущая мама о правильном питании во время вынашивания малыша? Грамотна она или нет в этом вопросе, в какой-то степени поможет выяснить простой тест, который мы предлагаем беременным женщинам. Ответьте на 10 вопросов, не заглядывая в раздел «Ответы».

Правда или ложь?

1. Во время беременности вам необходимо потреблять ежедневно на 500 ккал больше.

2. Вегетарианство во время беременности запрещено.

3. Железа необходимо потреблять в 3 раза больше.

4. Во время беременности необходимо потреблять минимум 3 порции молочных продуктов или соответствующее количество кальция из растительных продуктов ежедневно.

5. Большинству женщин следует прибавить

минимум 11 кг за время беременности.

6. Беременным женщинам нельзя заниматься фитнесом.

7. Перекусы во время беременности приводят к набору веса.

8. Вы должны исключить ваши любимые продукты с большим содержанием жиров.

9. Во время беременности не рекомендуются алкогольные напитки.

10. Особенно важна во время беременности диета с большим содержанием растительных волокон.

Ответы.

1. **Ложь.** Беременным необходимо потреблять пищи ежедневно на 300 ккал больше, а кормящим мамам – на 500 ккал больше, чем обычно.

2. **Ложь.** Можно следовать вегетарианству, если вы проконсультировались с диетологом и уверены в адекватной обеспеченности белком и другими незаменимы-

ми факторами питания.

3. **Ложь.** Потребление железа необходимо удвоить, а не утроить, по сравнению с сбалансированным питанием небеременных женщин.

4. **Правда.** Достаточно просто восполнить потребность в кальции, если вы потребляете хотя бы 3 порции молочных продуктов из Пирамиды здорового питания.

5. **Правда.** Большинство женщин в норме прибавляет в весе за время беременности от 11 до 16 кг.

6. **Ложь.** Большинство женщин должны продолжать занятия физкультурой во время беременности.

7. **Ложь,** если вы правильно выбираете пищу для перекусов.

Правда, если этот выбор неправильный.

8. **Ложь.** Почти все продукты могут включаться в здоровую диету как беременных, так и небеременных женщин.



Важно лишь соблюсти баланс и не «перебрать» таких высокожирных продуктов, как чипсы или сладости.

9. **Правда.** Алкоголь может оказывать серьезное влияние на развитие плода.

10. **Правда.** Растительные волокна помогают предупредить запоры, очень часто встречающиеся во время беременности.

Ваши шансы похудеть

Ответьте «да» или «нет» на 11 вопросов. Затем сложите результат. За ответ «да» вам полагается 10 баллов, за «нет» – 0 баллов.

1. Занимаетесь ли вы регулярно утренней гимнастикой?

2. Всегда ли вы знаете, сколько калорий содержит ваш дневной рацион?

3. Питаетесь ли вы часто и понемногу?

4. Регулярно ли вы взвешиваетесь?

5. Всегда ли дома у вас есть диетические продукты: творог, нежирный сыр, орехи, отварное мясо?

6. Вы всегда ужинаете не позже 18 часов?

7. Способны ли вы устоять перед уговорами «перекусить», когда не голодны?

8. Надолго ли задерживаются в вашем доме сладости, или же они съедаются мгновенно?

9. В состоянии ли вы не доесть блюдо, оста-

вив еду на тарелке, если уже сыты?

10. Думаете ли вы

До 40 баллов: по-видимому, вам следует полностью изменить свой режим питания, прибегнув в том числе к помощи специальных, быть может, даже разгрузочных диет.

От 40 до 70 баллов: если вы начнете лучше следить за своим питанием и регулярно делать зарядку, то сможете достаточно быстро

время от времени о каком-либо любимом кушанье?

11. Хорошо ли вы чувствуете себя при вашем нынешнем режиме питания?

избавиться от лишнего веса.

От 70 до 110 баллов: обладая сильной волей, вы способны быстро сбросить ненужные килограммы, даже не прибегая к помощи «чудодейственных» диет. Вам достаточно сделать свое питание более рациональным и вести активный образ жизни.

СКАНВОРД

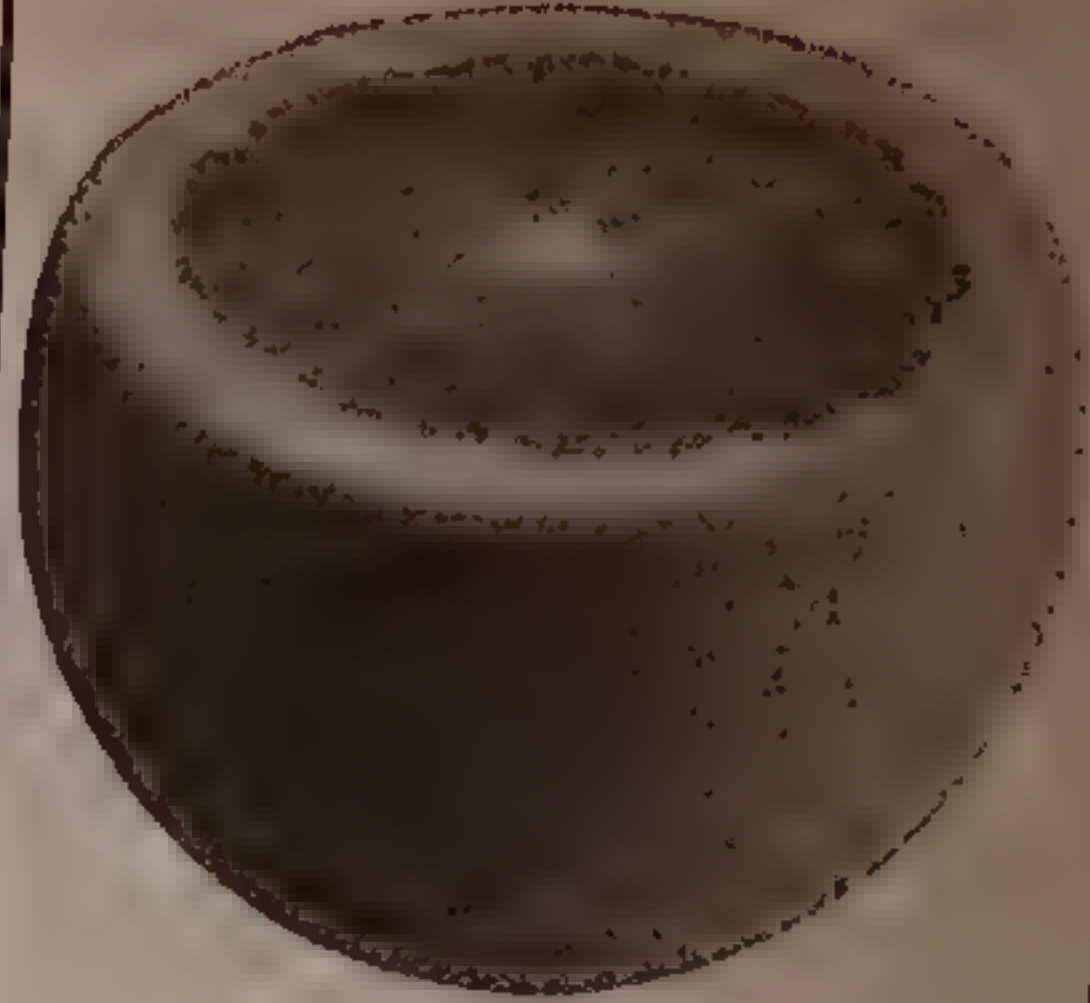
сентябрь 2004 г.

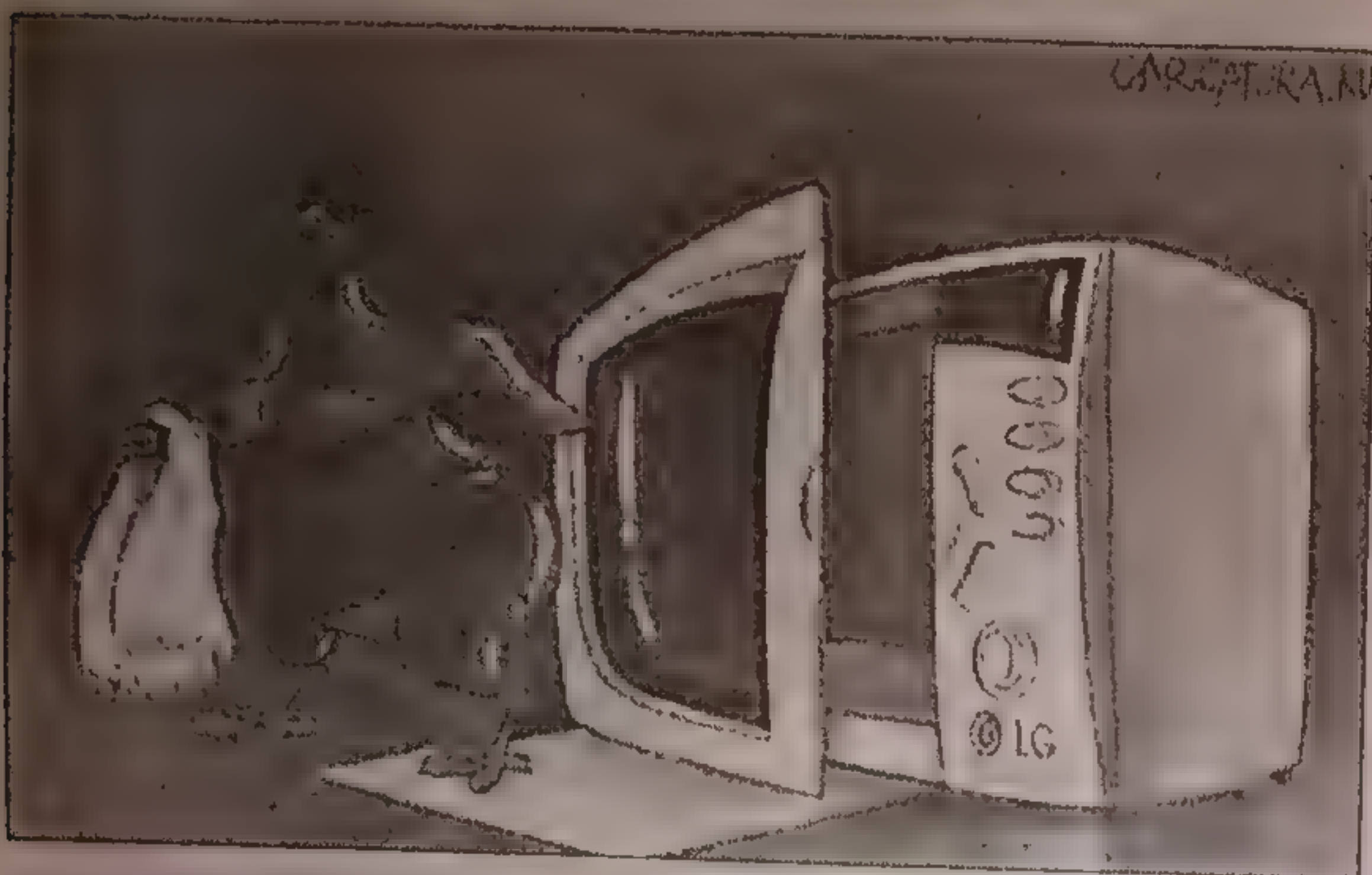
№9(45)

«ОКРОШКА»

39

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОПОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (ОТВЕТ СМ. НА СТР. 40)

Дружеская карикатура	Макар в роли повара				С пепси ее роднит кола	Моника-теннисистка	"Волчок" от Волочковой						
	Столетник в горшочке	Профи в искусстве		Попечитель сироты									
				Тумба для чемпиона	"Не тетка, а дядька" (рекл.)	Кормилица зятя блинами	Математическое "Х"						
	"Консервированное" железо	"Макароны-итальяно"											
					Часть мясной туши								
Зерно с ростками	"Тыл" рахата (сладость)	Футбольный клуб Мадрида				Пальто широкое - для дамы	"Религиозная" МММ						
					Рак - моряк и здоровяк			"Ромовый" остров	Юбка на широких обручах	Обидный жест "с маслом"			
Питал Балду полбой	Период для "стрижки" сена	"Любимица русских"				Отче Индиры Ганди	Шаблонная фраза						
					Речь с рогом, рюмкой, фужером	Нержавейка как сплав			Он всех египтян поил				
	Красавица Рица	"Живу один как ..."				Не нужен перед дастарханом	"Прикол" на платье						
					Рыбка блинчиком				Популярный анти-статик	Гриб для целебного чая			
Водяной качок		Новогоднее хвойное				Состояние, убивающее мух	Рогалик-скользкая кожурка	Китайская слива					
				Она поет, что ей "Всё равно"			Низка красивых шариков						
Опахальце		Столько самураев у Курасава				Че, сподвижник Кастро			Имечко Парфёнова	Сырье для сырников			
				Приправа из цветочных почек	Мешочек "на раз"	Синоним обманщика	Растение и кушанье						
								Перечень явств	Логово Патрикеевны				
				Вулканический "бульон"			Болгарский шнапс	Половинка стерео					
							Голос Баскова						
	Обезьянка резус иначе	Протока меж озерцами						Актер Роберт де ...					
	Компания хищников						Крымская Медведь-гора						



КУЛИНАРНЫЙ СЛОВАРЬ

Ботвинья – по Далю: «холодное, обычно рыбное кушанье на квасу с вареными травами (щавелем и др.), ботвою свеклы и мелко искрошенными овощами (огурцом и луком)». Название произошло от древнерусского «ботеть», что значить толстеть. Хотя связано это, вероятно, с тем, что для приготовления блюда использовалась ботва, листья растений с толстым корнем (свеклы, репы, редиски и др.). Одно из самых любимых народных блюд на Руси.

Боуль – алкогольный напиток. Приготавливается из столового вина, свежих ягод и плодов. Ягоды засыпают сахарным песком, выдерживают некоторое время до выделения сока. Затем заливают вином и выдерживают несколько часов. Боулем называют также сосуд, в котором все смешивают.

Бриош – маленькая сдобная булочка.

Буглама – первое блюдо, готовится из мяса с небольшим количеством жидкости (грузинская кухня).

Валуаз – соус французской кухни, в состав которого входят красный мясной бульон, белое сухое вино, а также ароматные травы (керверль, эстрагон).

Ваниль – теплолюбивое растение семейства орхидных, плоды которого содержат до 4% эфирного вещества со жгучим привкусом. Используется как специя. Добавляется в тесто для пирогов, булочек, в сыровую массу, сырники, пудинг, в мороженое, в манную кашу с плодами.

ОКРОШКА

журнал
о здоровой
и вкусной пище
для всей семьи

Главный редактор
Алла МАЛАХОВА

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»
Издатель

ОАО «ИД «Кураж»

Юридический адрес: 121170
Москва, Кутузовский просп.
Д. 36, корп. 1, стр. 1

Адрес редакции:
127474 Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реализация и реклама:
nikolas@province.ru,
oreshin@province.ru
Тираж 80 340
Цена свободная

Зарегистрирован
Министерством
Российской Федерации
по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер ПИ
№ 77-17827

При перепечатке уведомление и ссылка на журнал обязательны.

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера используются интернет-ресурсы.

За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашего журнала, проконсультируйтесь у врача.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы и пожелания вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

Владимир – Анна Татаринова
(0922) 32-22-78
Вологда – Игорь Кузнецов
(8172) 25-22-52
Иваново – Ирина Сурина
(0932) 37-25-20
Калининград – Светлана Васильева
(0112) 35-99-69
Кострома – Марина Чечушкина
(0942) 55-96-61
Липецк – Елена Добрякова
(0742) 22-75-58
Нижний Новгород – Светлана Суворова
(8312) 19-34-28
Омск – Ольга Руденко
(3812) 25-04-47
Оренбург – Анастасия Ковтонок
(3532) 98 51 26
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова
(8632) 44-18-30
Саратов – Владимир Акишин
(8452) 27-80-10
Смоленск – Вера Матросова
(0812) 65 61-59
Ставрополь – Елена Назаренко
(8652) 56 44-73
Тюмень – Светлана Анущенко
(3452) 75-16 09
Челябинск – Наталья Беляева
(3512) 78 02 71

Журнал отпечатан в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 1951
Подписано в печать: 03. 08. 2004

Итак, тост:

– Дорогой, – заискивающе говорит мужу молодая домохозяйка. – Нам придется есть одно и то же блюдо неделю с лишним. Просто я не заметила, что рецепт рассчитан на 12 порций...

... Так давайте поднимем бокалы за хозяйку этого великолепного стола, к которому хочется возвращаться много-много дней!

Магический салон

Н. Новгород

Потомственная гадалка. Решение личных проблем. Приворот, отворот. Снятие порчи, защита. Сначала результат. 603139, г. Нижний Новгород, а/я 41. Зинаида Карповна. + конверт с о/а.

Пятигорск

«Гармония» НИЦ – ясновидение, эксклюзивная помощь в решении проблем любой сложности, здоровья, семьи, одиночества, порчи. Письмо+конверт+фото. Пятигорск, г/п, а/я 115.

Работа

Склеивание конвертов, сборка авторучек, пайка, обработка корреспонденции (з/п до 9000 руб). Разведение шиншил (кредит без %). 305000, Курск, а/я 169 «О», Дудину А.М. + конверт с о/а.

Работа на дому или в офисе: заполнение бланков; на компьютере; с письмами и др. на выбор. Стаж, квартира, отпуск. 3/пл от 800 у.е. 457181, Челябинская обл., п. Свободный, а/я 19 «РТ» к с о.а.

Ответы на сканворд со стр. 39:

По горизонтали: Смак. Алоэ. Опекун. Жесть. Спагетти. Ошеек. Солод. Реал. Секта. Омар. Покос. Езда. Неру. Клише. Тост. Нил. Брошь. Помпа. Елка. Тоска. Банан. Личи. Алсу. Веер. Семь. Каперсы. Лгун. Салат. Торт. Лава. Моно. Тенор. Макак. Ерик. Ниро. Стая. Аюдаг.

По вертикали: Шарж. Кока. Селеш. Фуэте. Маэстро. Пьедестал. Голод. Теща. Икс. Апельсин. Лукум. Манто. Куба. Кринолин. Шиш. Поп. Сталь. Озеро. Перст. Стул. Камбала. Лана. Чага. Бусы. Гевара. Леонид. Творог. Пакет. Меню. Нора. Ракья.



Поговорки по поводу

- В брюхе простор: что ни день, то и сыпь и лей.
- Брюхо не гусли, не евши не уснет.
- Брюхо не мешок, в запас не поешь.
- В редьке пять еств: редечка триха, редечка ломтиха, редечка с маслом, редечка с квасом да редечка так.

журнал о здоровой и вкусной пище для всей семьи

ОКРОШКА

МАЙ № 5 (58) В БИБЛИОТЕКУ ХОЗЯЮШКИ

Редис:
в пищу
идут
вершки
и



корешки.....8

Конкурс для читателей:
ДАРЫ РОДНОЙ ЗЕМЛИ
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!
20 тысяч рублей ждут победителей

Как опознать «**паленую водку**»18

«Любовные»
свойства крапивы19

Одуванчик и в Африке одуванчик.

Поджаренные
корни
одуванчика
используют
как
заменитель
кофе.....31



Советы молодой хозяйке:
скромный
бюджет –
полноценное
питание20



У костра
барбекю
лучше
шашлыка...26

Вредны
кофе и гамбургер?
Или не вредны?

Ответ ищите
на **33** странице.

МЕНЮ МАЯ:

САЛАТ.

Гренки
«пикантные».....7

Кровоочистительный
салат.....25

Салат из
одуванчика.....31

1-е

Мурза.....10

Куриный бульон
с рулетом из
грибов.....25

Суп из шиповника
с лимоном.....29

2-е

Свинина с
бананами.....14

Телячья печенка
по-бразильски.....14

Оладьи из
картофеля и
крапивы.....25

ВЫПЕЧКА

Миндальный
кулич.....4

«Пирожки с котятами»
от телеведущей
Арины
ШАРАПОВОЙ.....22

Шоколадные
гнезда.....35

ДЕСЕРТ

Сбитень.....25

Апельсиновый
хайбол.....27

Клубника в
собственном
соку.....28

СУПЕРКОНКУРС «ДАРЫ РОДНОЙ ЗЕМЛИ» продолжается!

Присылайте нам свои оригинальные рецепты в любую из наших рубрик. Если вы знаете, как «с грядки» быстро приготовить обед из трех блюд для нежданных гостей, из чего можно сделать хмельной или безалкогольный напиток либо необычные сладости, как правильно консервировать ягоды, овощи и фрукты, какими травами и как лечиться, как готовить отвары из трав для похудения, — пишите нам в редакцию. А еще нам очень интересно будет узнать от вас рецепты разных салатов и блюд, приготовленных из даров полей, лесов, лугов и водоемов. Делитесь с нами любыми кулинарными секретами, и о вас узнает вся страна! Если вы пришлете письмо с вашими фото (только качественными!), рассказами о себе и фотографиями приготовленных вами блюд, то мы их обязательно опубликуем.

Призовой фонд составляет 20 тысяч рублей. Конкурс продлится до 1 декабря 2005 года (по почтовому штемпелю), а в февральском номере 2006 года мы объявим трех победителей, которые получат денежные призы: 7500, 6500 и 6000 рублей за 1-е, 2-е и 3-е место соответственно.

Ждем ваших писем по адресу: 127474, Москва, Дмитровское шоссе, дом 60, 7-й этаж, редакция журнала «Окрошка».

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ В КОНКУРСЕ!

Прохладительный напиток из картофеля

Картофель, оказывается, можно не только есть, но и пить. В этом твердо уверены специалисты Белорусского научно-исследовательского и проектно-конструкторского института пищевых продуктов.

Здесь разработан оригинальный рецепт изготовления прохладительного картофельного напитка, аналогов которому пока нет. Напиток создан на основе концентрата картофельного сока с добавлением сахара и некоторых других ингредиентов. По цвету он напоминает хлебный квас, очень приятен на вкус, хорошо освежает, обладает целебными свойствами. Специалисты института убеждены, что этот белорусский продукт может



стать хорошей альтернативой известным заокеанским прохладительным напиткам. В институте приступили к разработке целой гаммы картофельных напитков, которые могут быть газированными и негазированными, с добавлением тмина, слабоалкогольными и, например, созданными специально для спортсменов.

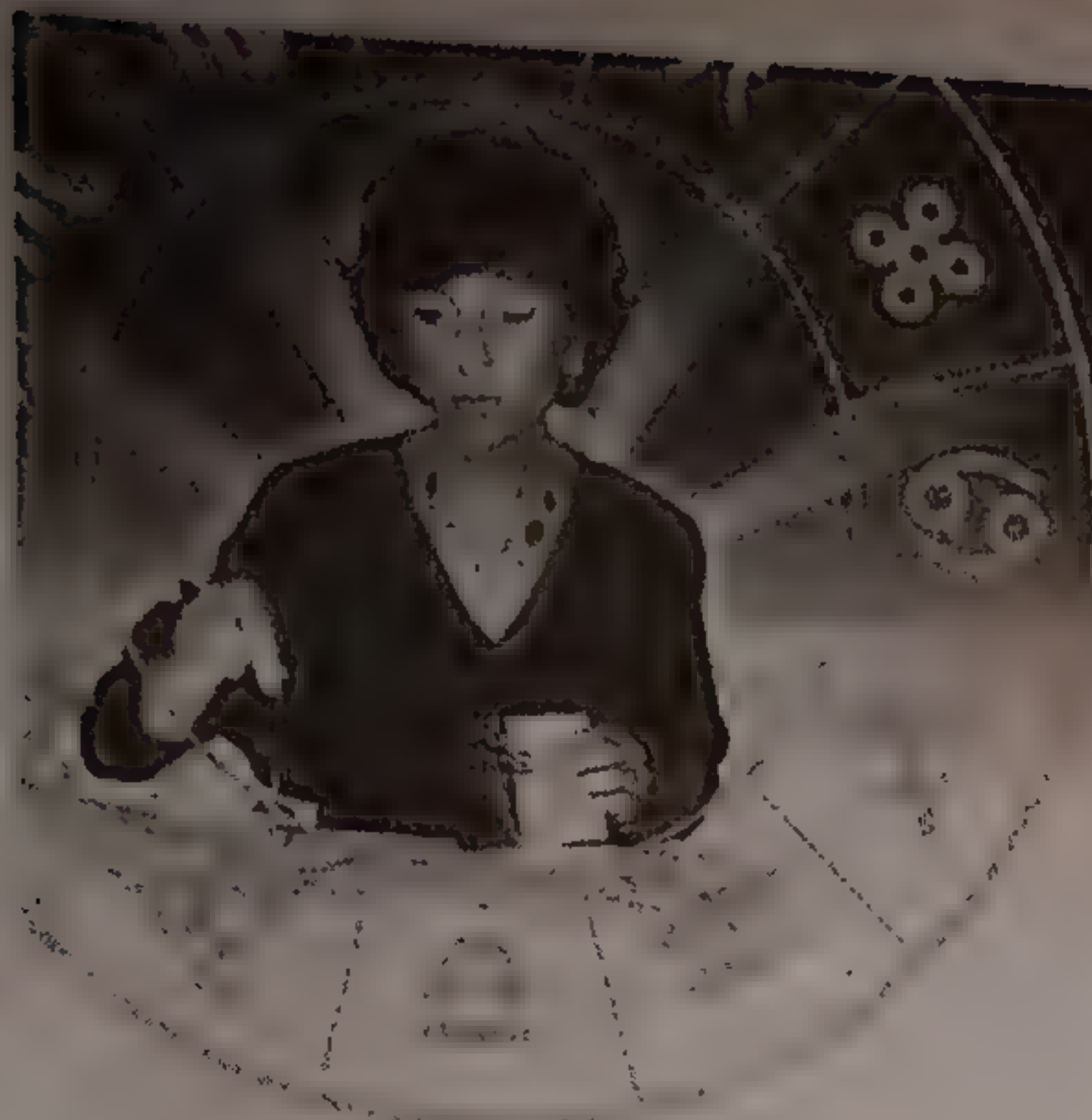
Приправы восточной кухни портят зрение

Популярная во всем мире китайская кухня может негативно сказываться на зрении.

Согласно последним данным диетологов, вещества, содержащиеся в восточных приправах, существенно ухудшают состояние радужной оболочки глаза, что ведет к снижению остроты зрения. Уже проведены исследования на животных, результаты которых подтвердили опасение и объяснили причину довольно высокого уровня заболеваемости глаукомой в странах Юго-Восточной Азии. По мнению специалистов, периодически баловать себя китайской едой можно, но злоупотребление восточными блюдами в течение нескольких лет может привести к ухудшению зрения.

Коротко

- Калининград стал первым городом в России, где освоили промышленное производство деликатесов из улиток. На одном из местных предприятий наладили производство фаршированных моллюсков по-бургундски, которые пользуются большим спросом у гурманов.
- Питье чая помогает настроить иммунную систему на борьбу с инфекциями или даже раком, утверждают российские ученые. Этот напиток содержит особые соединения, которые также присутствуют в некоторых бактериях, паразитах, грибах и клетках новообразований. Постоянный контакт с этими веществами тренирует организм, позволяя выстроить защиту против них как части болезни.
- Соревнования по самому быстрому поеданию 300 граммов клубники со сметаной и сахаром прошли уже в третий раз в Польше. Победу одержала Сильвия Кшыжевска, которой потребовалось для этого 26 секунд. Прошлогодний мировой рекорд — 15 секунд — побить не удалось.
- В Австралии разгорается скандал вокруг начатого одной из компаний выпуска мороженого с привкусом водки. Австралийские борцы за трезвый образ жизни считают, что мороженое является «типично детским» товаром, а выпуск подобной его разновидности игнорирует огромные проблемы с алкоголизмом в Австралии.
- Картофелю фри исполнилось 150 лет. Несмотря на возраст, жареный картофель продолжает оставаться самым популярным в мире. Мы обязаны его вкусу Джорджу Круму, шеф-повару известного ресторана Saratoga Spring в штате Нью-Йорк.



Бесплатное предложение тем, у кого есть проблемы

Я, Мари Каллас, хочу помочь Вам
БЕСПЛАТНО

в исполнении 2-х заветных желаний!

Выберите из 12 желаний, перечисленных ниже,
самые важные для Вас (но не больше 2)!

Мари Каллас

Мое имя и лицо должны быть Вам знакомы. Поскольку на протяжении многих лет Вы могли читать в прессе о моей медиумической силе и способностях.

Два года назад я решила удалиться от дел и ненадолго уехать из шумного города. Я отправилась на простор швейцарских гор, где и применяла свой «дар» для жителей моей деревни и окрестностей.

Но сегодня я чувствую себя обязанной нарушить данный себе обет одиночества. Я не могу долго оставаться без дел, когда вокруг столько невзгод, столько несчастных людей. У Вас, как и у всех, наверное, есть проблемы, которые необходимо решить.

Поэтому я решила действовать и предложить свою помощь всем, кто меня об этом попросит, **БЕСПЛАТНО и БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ!**

За эту помощь не придется платить ни сейчас, ни потом.

Каким образом я буду Вам помогать...

В своей деревне, в Швейцарии, меня знают как человека, помогающего в осуществлении самых заветных и дорогих желаний. Благодаря моему дару предвидения, я помогаю всем, кто обращается ко мне. Именно по этой причине я предлагаю Вам то же самое, поскольку у Вас нет возможности приехать ко мне.

Но даже на расстоянии я смогу выполнить два Ваших самых заветных желания!

Как мы будем действовать? Очень просто, Вы сами в этом убедитесь.

Вот что Вы должны делать

Прежде всего, взгляните на бесплатную Заявку внизу страницы, обратите особое внимание на список из 12-ти желаний. Выберите из него те 2 (но не больше), которые бы Вы хотели реализовать больше всего.

Положите левую руку на список желаний и сильно надавливайте в течение нескольких минут, закройте глаза и сконцентрируйтесь на мысли об этих 2-х желаниях.

После этого напишите свое имя, фамилию, дату рождения и адрес и отправьте свою Заявку **БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ**, прямо сегодня!

Но главное, не вкладывайте денег! Как я уже сказала, моя помощь **БЕСПЛАТНА** на все 100%!

Через несколько дней Вы получите по почте конфиденциальное письмо, в котором найдете **ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ** послание! Внимательно прочитайте его!

Результаты через 10 дней?

Если все пойдет нормально, Вы должны заметить первые положительные признаки моих действий уже через 10 дней, после получения моего специального послания.

Вы увидите, что нет ничего сложного, однако это простое действие может **ЗНАЧИТЕЛЬНО** изменить всю Вашу жизнь!

Поэтому не сомневайтесь и действуйте прямо **СЕЙЧАС**, потому что такого случая может больше не представиться.

Я с нетерпением жду от Вас новостей.

Искренне Ваша,

Mari Callas

И ЕЩЕ! БЕСПЛАТНО!

Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы получите Ваше Бесплатное предсказание Удачи

СЕКРЕТ МАРИ КАЛЛАС

Талисман удачи

Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы бесплатно получите предсказание, сделанное самой Мари Каллас, которое расскажет Вам, что ждет Вас в ближайшие недели, а также документ, который принес ей успех, «СЕКРЕТ Мари Каллас».

**СЕРЬЕЗНОЕ
и
АБСОЛЮТНО
БЕСПЛАТНОЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ!**

ЗАЯВКА НА БЕСПЛАТНУЮ ПОМОЩЬ В ИСПОЛНЕНИИ 2-Х ЗАВЕТНЫХ ЖЕЛАНИЙ

+ Предсказание Удачи + Секрет Мари Каллас + Талисман удачи

Заполните и отправьте как можно быстрее: 111394, Москва, а/я 26, ООО «Астро.ру» для Мари Каллас

☐ Да, мадам Мари Каллас, я с радостью принимаю БЕСПЛАТНУЮ помощь, которую Вы мне сегодня предложили, а также Ваши подарки: мое предсказание Удачи + СЕКРЕТ МАРИ КАЛЛАС + Талисман удачи.

Я понимаю, что Ваша помощь и подарки абсолютно бесплатны и за это с меня не потребуют денег ни сейчас, ни потом. На этих условиях я отмечаю 2 желания, исполнения которых я очень жду:

- ☐ Больше не иметь финансовых проблем и долгов.
- ☐ Выиграть большую сумму денег.
- ☐ Встретить настоящую любовь.
- ☐ Присутствие в жизни (в целом).

- ☐ Больше не завидовать другим.
- ☐ Создать собственное предприятие.
- ☐ Улучшить ситуацию на работе.
- ☐ Стать частным собственником (иметь свой собственный дом, квартиру).

- ☐ Продать свое дело или квартиру.
- ☐ Избавиться от записки/кон.
- ☐ Избавиться от застенчивости.
- ☐ Получить наследство.

Положив левую руку на эту Заявку и закрыв глаза, в течение нескольких минут я думал(-а) о своих 2-х желаниях, которые отметил(-а) выше. Я это сделал(-а). Сейчас я указываю свои данные:

Ф.И.О.:

Дата рождения: _____ Пол: ☐ М. ☐ Ж. Вес: ☐ нормальный ☐ избыточный

Почтовый индекс: _____ Адрес: _____

Контактный телефон (095) 792-51-24 (многоканальный) в будни с 7:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00

Через несколько дней я конфиденциально по почте получу письмо, в котором будет **ВАЖНОЕ СООБЩЕНИЕ**. Я очень внимательно прочту это сообщение (подарки будут приложены к этому письму).

Действительно только для жителей России старше 18 лет

И ЕЩЕ! БЕСПЛАТНО!

Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы получите Ваше Бесплатное предсказание Удачи

СЕКРЕТ МАРИ КАЛЛАС

Талисман удачи

Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы бесплатно получите предсказание, сделанное самой Мари Каллас, которое расскажет Вам, что ждет Вас в ближайшие недели, а также документ, который принес ей успех, «СЕКРЕТ Мари Каллас», и вы получите Ваш портрет, который раскроет Вам все аспекты Вашей личности.

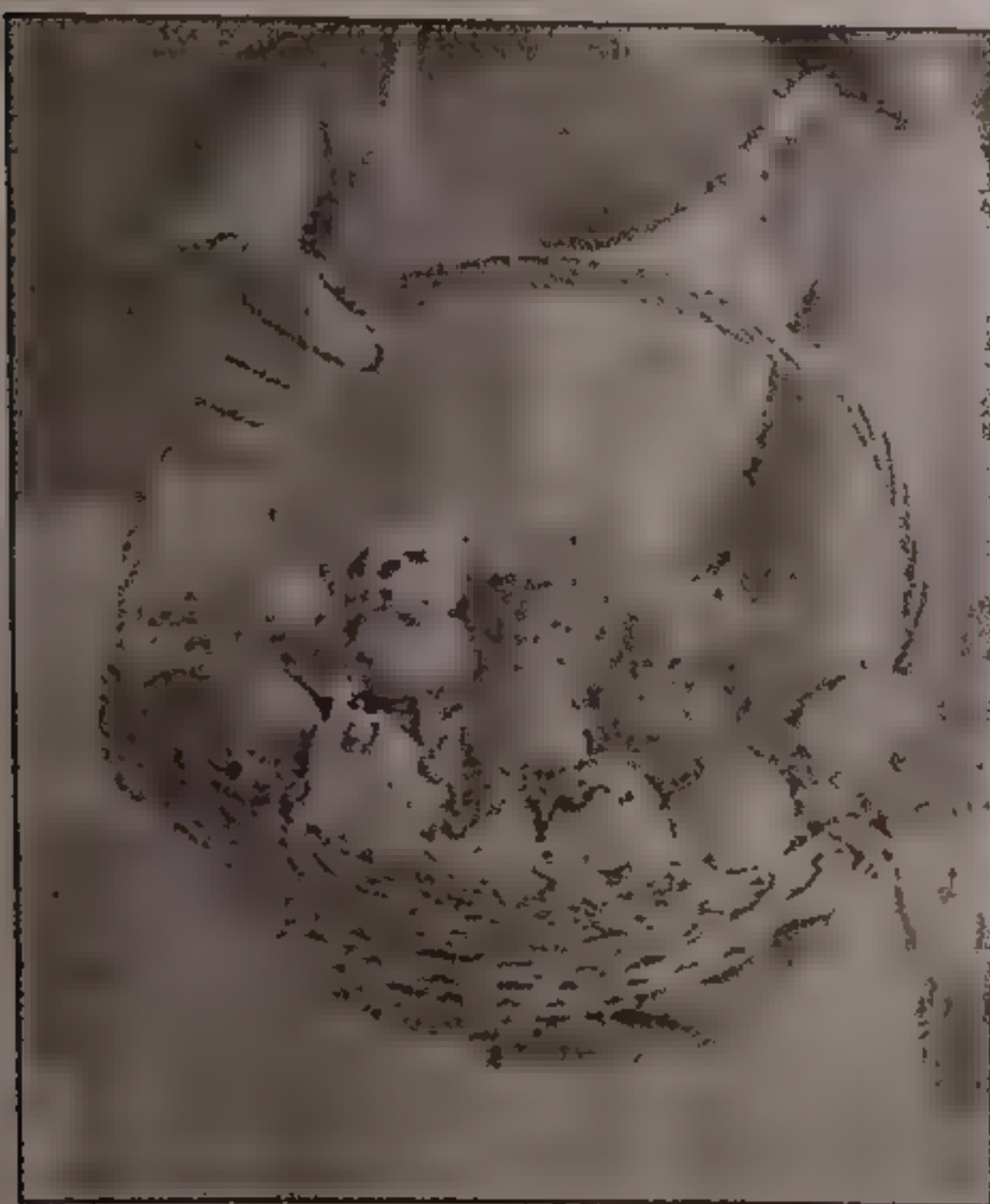
Праздник живота

Праздник Пасхи – главное событие года для православных христиан и самый большой православный праздник. Слово «Пасха» пришло к нам из греческого языка и означает «прехождение», «избавление». Празднование Православной Пасхи – это праздник Воскресения Христа, выражающий Воскресение всей природы, всей жизни. Пасхе предшествует Великий пост, требующий жесткого ограничения в еде. Зато на Пасху едят от души. Пасхальный стол отличается великолепием, обилием и красотой.

Праздничные яйца

К праздничному столу начинают готовиться с Чистого четверга. В этот день красят и расписывают яйца. По древней традиции крашеные яйца укладывают на свежую проросшую зелень овса, пшеницы, а иногда на

нежно-зеленые крошечные листочки кресс-салата, которые специально заранее проращивают для праздника. С четверга готовят пасху, пекут куличи, бабы, блины, мелкие изделия из лучшей пшеничной муки с изображением крестиков, барашков, петушков, курочек, голубков, жаворонков, а также медовые пряники. Пасхальные пряники отличаются от обычных тем, что имеют силуэты барашка, зайчика, петушка, голубка, жаворонка и яйца. К праздничному столу готовят много снеди, запекают барашка, окорок, жарят телятину. Горячие блюда и рыбу к пасхальному столу не подают.



Творожница

• 800 г творога, 1/4 размягченного сливочного масла, 1-2 ст.л. сметаны, сахар по вкусу, 5 желтков, 250 мл сливок, изюм, орехи, цукаты (по вкусу).

Творог протереть через сито, добавить масло, сметану и сахар. В отдельной кастрюльке взбить 5 желтков и 5 ст.л. сахара, влить сливки и поставить на огонь, непрерывно помешивая до загустения. Дать чуть остыть и смешать с творогом. Добавить изюм (предварительно замоченный),

орехи, цукаты. Плотноту утаивать в форму. Если нет специальной пасхальной формы, то вполне и без затей можно обойтись пиалой или мисочкой. В пасхальное утро мисочку перевернуть на блюдо, аккуратнейшим образом извлечь пасху. Хорошо бы залить сладким сливочным соусом (на 1 ст. сливок – 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. крахмала, загустить на медленном огне), а сверху украсить оставшимися орехами, цукатами, изюмом.

Пасха

Другим христианским пасхальным блюдом является пасха – творог со сливками или сметаной, спрессованный в виде усеченной пирамидки. Творог для пасхи лучше покупать развесной – он посуше. Сахарный песок должен быть как можно более мелким. Все пасхи в конце приготовления

на несколько часов (от 2 до 5 в зависимости от сухости творога) кладутся под пресс – то есть творожной массой заполняется форма, сверху – гнет. Пасха должна улежаться и уплотниться перед выкладыванием на блюдо. Держать пасху под прессом надо на холоде.

Кулич

Самым древним пасхальным блюдом является кулич, который ставят на праздничный стол в память о том, что Иисус Христос, приходя к ученикам после Воскресения, сам вкушал с ними пищу.

Миндальный

• Тесто: 5 ст. муки, 1,5 ст. сливок, 250 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 8 желтков, 0,5 ст. миндаля, 0,5 ст. изюма, 1 ч.л. соли, 100 г дрожжей, ванилин. Глазурь: 1 белок, 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. воды, 1/2 ч.л. лимонного сока.

Для приготовления теста в теплых сливках развести дрожжи, сделать опару, добавив половину муки, и поставить в теплое место на 1-1,5 ч. Желтки растереть добела с сахаром, добавить размягченное масло, растереть. Изюм перебрать, миндаль измельчить. Когда опара подойдет, ввести в нее протертую массу, орехи и изюм. Тесто хорошо перемешать, всыпать оставшуюся муку, соль, ванилин, вымесить и поставить в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме в 2 раза, вымесить его еще раз и дать опять подойти.

Из готового теста сформовать шар и положить его в форму с высокими стен-

ками, выстланную изнутри бумагой, смазанной маслом. Тесто в форме должно занимать не более 1/3 ее высоты. Выпекать кулич в разогретой до 200–220° С духовке 60 – 70 мин. Когда верх кулича зарумянится, накрыть его сырой бумагой. Готовый кулич осторожно вынуть из формы, дать остыть и смазать тонким слоем глазури. Для приготовления глазури сахар залить горячей водой, размешать и сварить густой сироп, снимая пену. Готовность сиропа определяют так: зачерпнуть чайной ложкой кипящий сироп и опустить в холодную воду. Если из остывшего сиропа можно скатать мягкий шарик – он готов. Белок взбить до увеличения в объеме в 3-4 раза. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влить остывший сироп, добавить лимонный сок и размешать до получения однородной массы. Перед глазированием нагреть глазурь до 60 – 65° С при помешивании. При желании глазурь можно окрасить какао, шоколадом, процеженным клюквенным соком.

Магические книги-почтой!

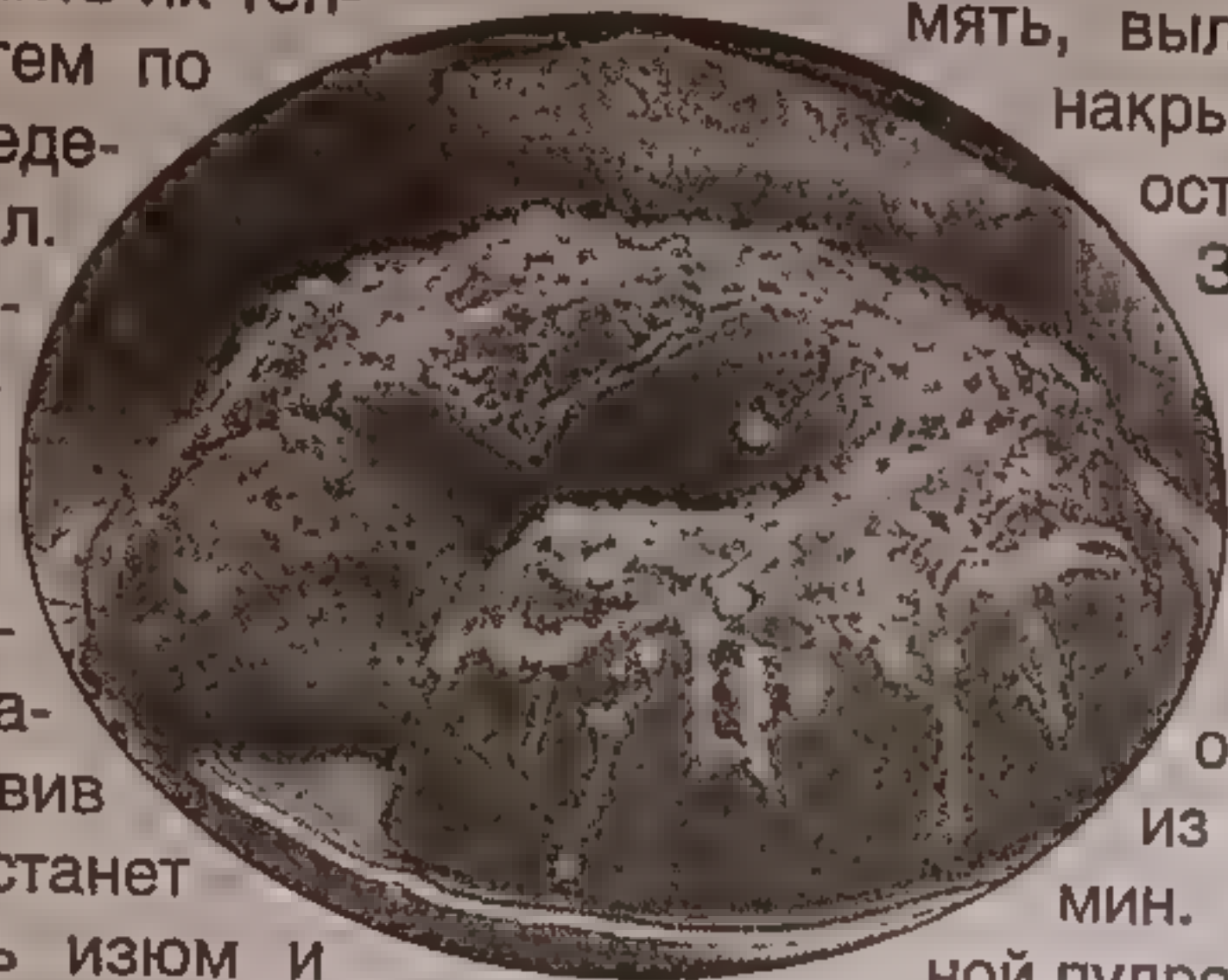
Самоучители магии, гипноза, астрологии для начинающих. Приемы колдовства; Магия Любви; Магия Денег; Магия ВУДУ; Карты ТАРО; Наведение и снятие порчи. Вышлем бесплатный каталог книг (все направления практической магии, колдовства, оккультизма). Черная и Белая Магия. 603001, Н.Новгород а/я 1 "Ж" (пришлите конверт)

Кольцевой пасхальный кекс

• 500 г муки, 30 г дрожжей, 250 мл молока, 70 г сахара, сода, 2 яйца, 210 г сливочного масла, 100 г изюма, 3 ст. л. вишневого ликера, 20 - 30 г очищенного миндаля, 15 г сахарной пудры, 0,5 ч.л. соли.

Муку просеять в миску, в середине сделать углубление. Туда искрошить дрожжи и залить их теплым молоком. Затем по краям муки распределить сахар, 1/2 ч. л. соли и 180 г нарезанного маленькими кусочками сливочного масла. Дрожжи растворить в молоке и замесить тесто, добавив яйца. Когда тесто станет гладким, добавить изюм и

ликер. Затем слегка присыпать тесто мукой, накрыть полотенцем и поставить на 30 - 40 мин. в теплое место. Кольцевую форму смазать оставшимся маслом и посыпать мукой. В каждое углубление формы положить по миндальному ореху. Духовку разогреть до 180°. Тесто еще раз обмять, выложить в форму, накрыть полотенцем и оставить на 15 мин.



Затем поставить на нижний уровень духовки и выпекать 40 - 50 минут.

Готовый кекс осторожно вынуть из формы через 10 мин. Посыпать сахарной пудрой и дать остыть.

Пасха шоколадная

• 500 г творога, 1 ст. сахара, 150 г сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. какао-порошка, ванилин, кусочек шоколада, 1/4 ч. л. соли.

Размягченное сливочное масло разотрите деревянной ложкой до густоты сметаны. Положите сахар, соль, ванилин и какао-порошок. Все тщательно перетрите. Творог протрите через дуршлаг или сито, добавьте в него сметану, перемешайте

и небольшими порциями введите постепенно в приготовленную ранее смесь из масла, сахара и какао. Хорошо размешайте. Когда пасха приобретет равномерный шоколадный цвет, переложите ее на несколько часов в салфетку и форму под пресс. Держите в холодном месте. Готовую пасху освободите от формы и салфетки, положите на тарелку и посыпьте сверху шоколадом, натерев его на терке.

Пасхальная баба «Нежная»

• 100 г муки, 6 яиц, 3 желтка, 100 г сахарной пудры, 100 г масла, цедра 1/2 лимона, ванильный сахар.

Сначала взбить яйца и желтки с сахаром до загус-

тения на горячей водяной бане. Затем продолжить сбивание массы, сняв посуду с водяной бани, до полного охлаждения, после чего добавить муку, измельченную цедру лимона, ванильный сахар и растопленное теплое масло. Быстро замесить легкое воздушное тесто, вылить в форму, заполнить ее до половины. Форму предварительно обильно смазать размягченным сливочным маслом. Выпекать до готовности. Охлажденную бабу осторожно вынуть из формы, посыпать сахарной пудрой с ванилином.



КАК ДЕЛАЮТ ДЕНЬГИ?

WWW.KSIN.RU

ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «КИРОВ-СТРОЙИНДУСТРИЯ» ПРЕДЛАГАЕТ

100 НАИМЕНОВАНИЙ ОБОРУДОВАНИЯ

ДЛЯ МАЛОГО БИЗНЕСА, ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА:

- Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость от 2 тыс. руб.
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья!
- Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5°C под открытым небом. Стоимость от 4 до 30 тыс. руб. Качество подтверждено семью патентами РФ!
- Витражи - росписи по стеклу - 950 руб.
- Плазменный аппарат для резки и сварки любого земного материала - 17 900 руб.
- Аппарат для нанесения бархата - от 500 руб.
- Коптильни для продуктов - от 1900 руб.
- Мини-фабрика - выращивание грибов - 900 руб.

Теперь и в КРЕДИТ! по России

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой). Организовать эти производства по силам каждому. Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых - семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ** цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: 610000, г. Киров, а/я 10, Киров-Стройиндустрия, отдел 24.

Тел. в г. Кирове: 8 (8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92.

Покупая у нас, Вы защищены от подделок!

Пасхальный барашек

• 1,3 кг муки, 750 г маргарина, 400 г сахара, 2 яйца, 5 г соды, 2 г соли, пакетик ванилина.

Приготовьте песочное тесто: маргарин соедините с сахаром и взбейте до полного растворения саха-

ра. Добавьте яйца, соль, ванилин. Затем соду смешайте с мукой и замесите тесто. Замешенное тесто положите в кондитерский мешок и на кондитерском листе нарисуйте барашка. Выпекайте.

Пасха «Графская»

• 400 г сметаны (30% жирности), 300 г сливочного масла, 100 г сахара, 50 г изюма, 4 сырых яйца, 1 г ванилина, 2 кг жирного творога, соль по вкусу. Украшение: 30 г сахарной пудры или 30 г растопленного шоколада.



Творог положить на сутки под пресс. Масло, смета-

ну и 3 яйца соединить и довести до кипения, непрерывно помешивая. Влить горячую массу в творог, предварительно дважды протерев через сито. Добавить еще яйцо, соль, сахар, ваниль, изюм. Все тщательно перемешать. Выложить в форму и поставить в холодильник на 2-3 дня.

Пасхальная творожная Баба

• 500 г творога, 1,5 ст. сахара, 2 ст. л. изюма, щепотка корицы, 4 яйца, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. молотых панировочных сухарей, соль по вкусу.

Отделить желтки от белков. Желтки тщательно растереть с творогом, солью и сахаром, доба-

вить изюм, корицу, взбитые белки и хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, выровнять поверхность, сбрызнуть маслом, обсыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

КЕКС

ка присыпать тесто
лотенцем и поста-
н. в теплое место.
у смазать остав-
посыпать мукой. В
е формы положить
ореху. Духовку ра-
тесто еще раз об-
ложить в форму,
ыть полотенцем и
тавить на 15 мин.
Затем поставить
на нижний уро-
вень духовки и
выпекать 40 — 50
минут.

Готовый кекс
осторожно вынуть
из формы через 10
Посыпать сахар-
ной и дать остыть.

КАК ДЕЛАЮТ
ДЕНЬГИ?

WWW.KSIN.RU

ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«КИРОВ-СТРОЙИНДУСТРИЯ» ПРЕДЛАГАЕТ

100 НАИМЕНОВАНИЙ ОБОРУДОВАНИЯ

ДЛЯ МАЛОГО БИЗНЕСА, ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА:

- Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость от 2 тыс. руб.
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5°C под открытым небом. Стоимость от 4 до 30 тыс. руб.
Качество подтверждено семью патентами РФ!

- Витражи — росписи по стеклу — 950 руб.
- Плазменный аппарат для резки и сварки любого земного материала — 17 900 руб.
- Аппарат для нанесения бархата — от 500 руб.
- Коптильни для продуктов — от 1900 руб.
- Мичи-фабрика — выращивание грибов — 900 руб.

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Организовать эти производства по силам каждому.

Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ**
цветных каталогов нашего оборудования пишите
по адресу: 610000, г. Киров, а/я 10,
Киров-Стройиндустрия, отдел 24.

Тел. в г. Кирове: 8 (8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92.

PR

Покупая у нас, Вы защищены от подделок!

Пасхальный барашек

- 1,3 кг муки, 750 г маргарина, 400 г сахара, 2 яйца, 5 г соды, 2 г соли, пакетик ванилина.

Приготовьте песочное тесто: маргарин соедините с сахаром и взбейте до полного растворения саха-

ра. Добавьте яйца, соль, ванилин. Затем соду смешайте с мукой и замесите тесто. Замешенное тесто положите в кондитерский мешок и на кондитерском листе нарисуйте барашка. Выпекайте.

Пасха «Графская»

... соединить и до-

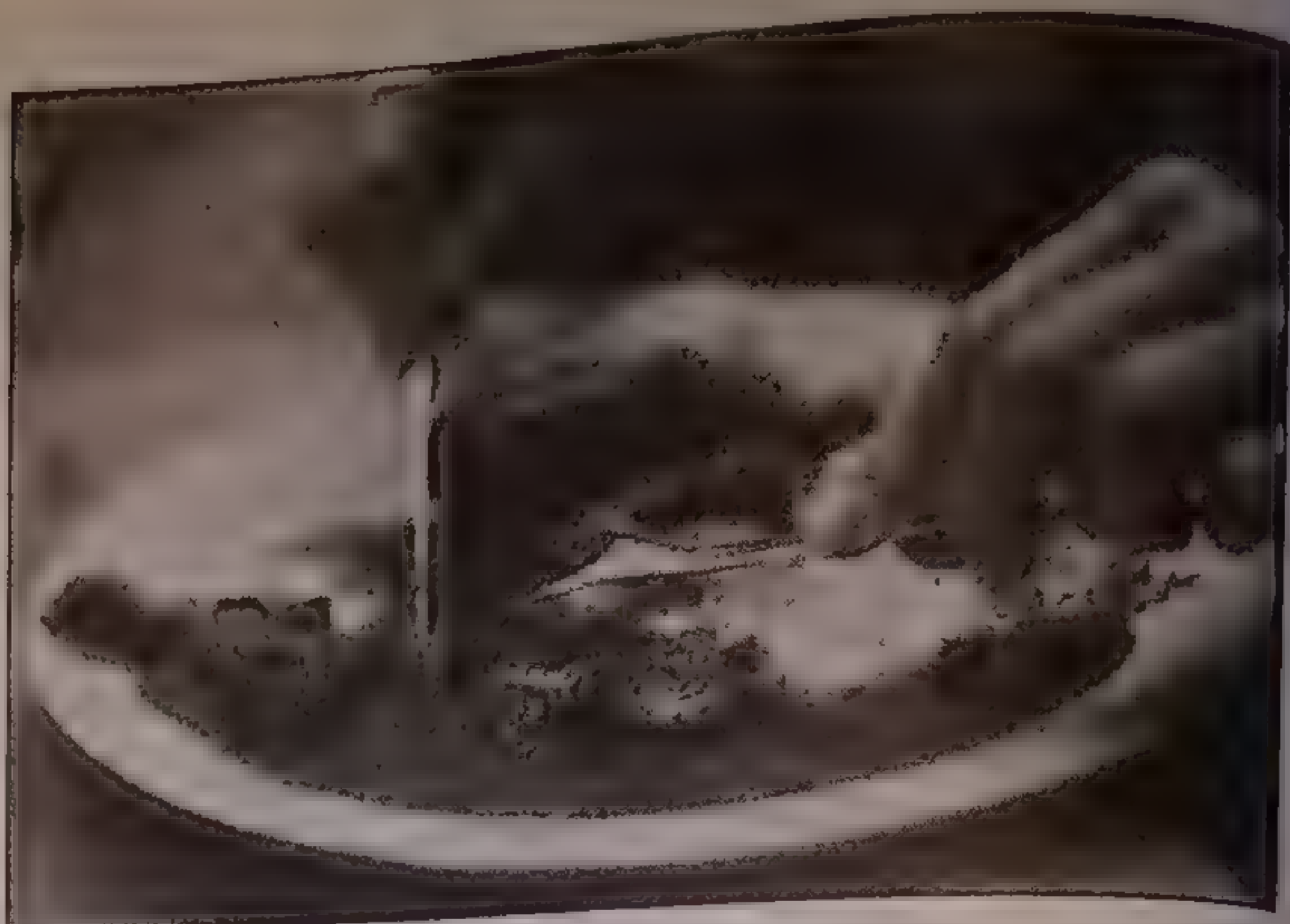
«ОКРОШКА»

БРУСНИЧНАЯ ПОДЛИВКА С ПОРТВЕЙНОМ

• 2 ст. л. муки, 600 мл индюшачьего или куриного бульона, 150 мл портвейна, 4 ст. л. брусничного варенья или клюквенного соуса, 2 ч. л. зернистой горчицы.

Промыть потроха и положить в большую кастрюлю с маленькой луковицей, порезанной пополам, морковью и палочкой сельдерея, мелко порезанными, несколькими горошками черного перца и гвоздиками, лавровыми листьями и веточками петрушки. Залить 1,2 л холодной воды и посыпать солью. Довести до кипения, затем снизить огонь и снять пену, которая поднимается на поверхность, и варить, слегка прикрыв крышкой, около 1 часа. Перелить в

миску и дать остыть, затем плотно накрыть миску пленкой и оставить на 24 часа в холодильнике. Далее для приготовления подливки нужно нагреть 6 ст. л. бульона в кастрюле. Взбивая венчиком, добавить муку и готовить 3 мин. до золотистого цвета. Постепенно добавлять бульон и портвейн, взбивая, чтобы соус не был с комками. Добавить брусничное варенье и горчицу и варить при медленном кипении 5 мин. Попробовать подливку и приправить по вкусу. Снять жир с поверхности формы, где запекалась индейка, добавить около 150 мл жидкости из формы в подливку. Прогреть и перелить в соусницу.



СОУС ВИНЕГРЕТ

• На 1 яйцо – 2 ст. л. растительного масла, 2-3 ст. л. уксуса, 1/2 ст. л. каперсов, 1/2 огурца (свежего), 1/2 головки лука, 1/2 ст. л. зелени петрушки и эстрагона (листки), 1/2 ч. л. сахара.

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть сквозь сито, растереть в фарфоровой или фаянсовой чашке с со-

лью, перцем и маслом в густую массу, затем развести уксусом и прибавить мелко нарубленные яичные белки, лук, каперсы, а также зелень петрушки, эстрагон и огурцы, нарезанные очень мелкими кубиками. Все это перемешать. Подавать соус к холодной рыбе, свинине, горячим отварным свиным и телячьим ножкам.

СОУС ЗЕЛЕНЫЙ

• На 1/2 ст. соуса майонез – 1 лист салата, шпината, эстрагона или зелени петрушки, 1 ст. л. уксуса.

Обмытые листья салата, шпината, эстрагона или петрушки варить в кипящей во-

де 2-3 минуты, вынуть, дать стечь воде, мелко нарубить, протереть сквозь волосное сито и смешать с соусом майонез, прибавив по вкусу уксус и соль. Подавать к холодной рыбе, а также к рыбе, жаренной в сухарях.

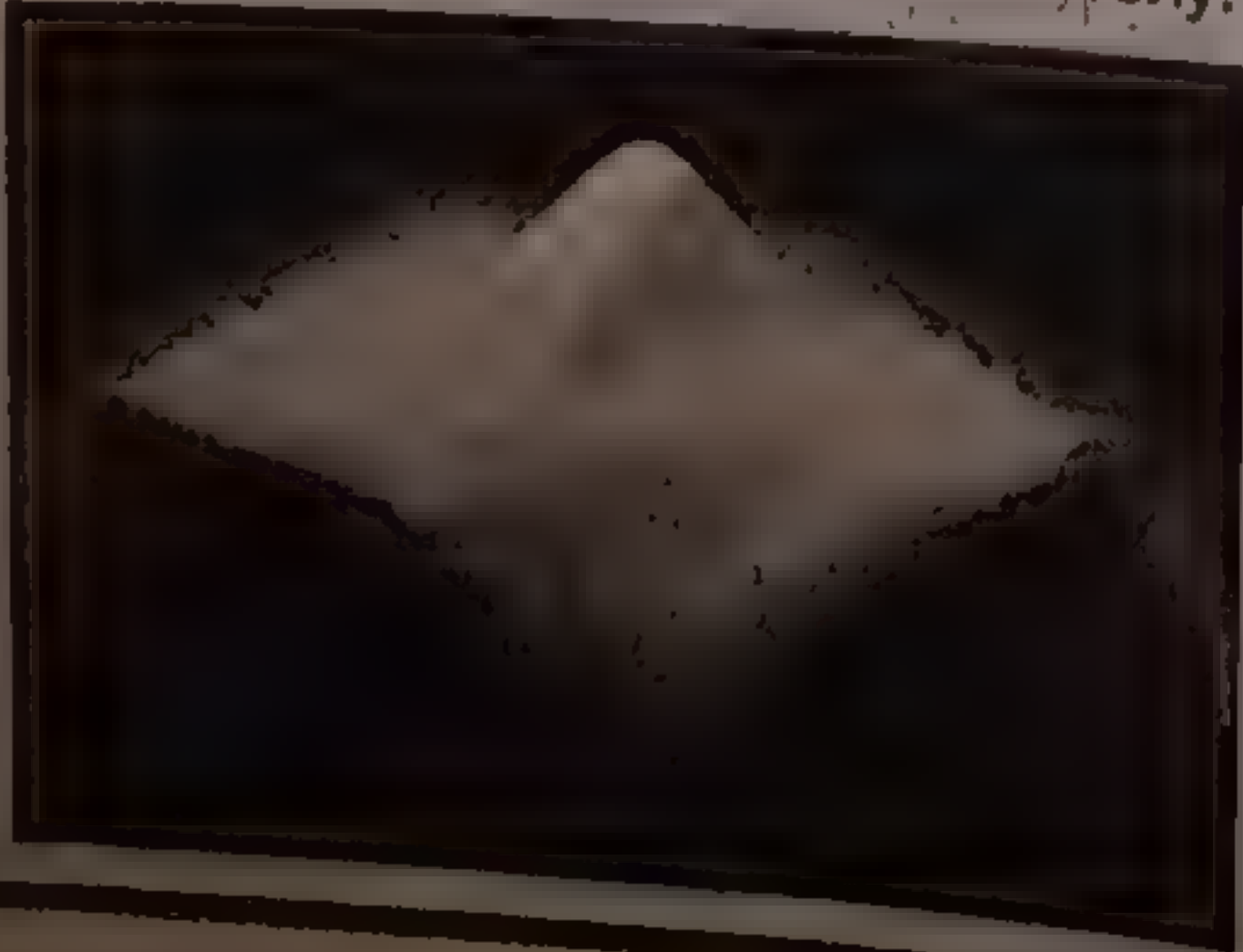
КАРТОШЕЧКА-ДУШЕЧКА

• 4 крупных картофелины, 2 ст. л. майонеза, 150 г сливочного йогурта, соль, молотый черный перец, 1/2 пучка укропа, 250 г сельди, 150 г маринованных огурцов, 1 луковица.

Перемешать майонез, йогурт, соль и молотый черный перец. Мелко нарезать половину укропа. Сельдь, маринованный огурец и луковицу нарезать узкими продолговатыми кусочками. Все перемешать и поставить в холодильник на 30 минут. Картофель отварить в подсолен-

ной воде с 1 ч. ложкой тмина.

Воду слить, дать картофелю подсохнуть и запечь его в духовке до золотистой корочки. Затем надрезать картофель вдоль, двумя вилками немного раздвинуть половинки, положить начинку. Украсить веточками укропа и подать к столу.



Полезная информация

Чтобы обжаренный в масле картофель был хрустящим, солить его нужно в самом конце. А чтобы кусочки жареного картофеля не прилипали к сковороде и не склеивались, их нужно перед жаркой промыть холодной водой и обсушить.

Вопрос - ответ

«Здравствуйте, уважаемая редакция «Окрошки»! Купила итальянскую пасту со шпинатом. Не очень хорошо представляю ее вкус, просто цвет понравился... Теперь пытаюсь понять, какой соус можно приготовить, чтобы все сочеталось. Стандартное сочетание «масло+сливки+сыр» не люблю. Можно ли использовать мидии, креветки, рыбу, помидоры? Посоветуйте, пожалуйста.

Нина Б., г. Магадан

ОТ РЕДАКЦИИ:

Если вам не нравится сливочно-сырный соус, который, кстати, хорошо подходит к шпинатной пасте, то попробуйте приготовить соус с основой на оливковом масле либо томатный соус.

Морепродукты можно отварить предварительно, и на сковороде на оливковом масле поджарить готовую пасту, смешать ее с морепродуктами, рубленым чесноком, кедровыми орешками, черным молотым перцем. Все это прогреть в течение 2-3 минут, перед снятием добавить немного тертого рокфора или дениш блю (датский сыр с плесенью), пару раз перемешать, чтобы подплавить сыр, и можно подавать.

ЗАКУСКИ К КОКТЕЙЛЮ

Если вы пригласили гостей на коктейль, советуем приготовить прекрасное угощение из сырых овощей, фаршированных сливочным сыром. Их можно приготовить заранее и выставить на стол, когда начнут собираться гости. Подавайте как закуску к напиткам. Кроме того, сырые фаршированные овощи будут также хорошей закуской и перед обедом.

ГРЕНКИ «ПИКАНТНЫЕ»

- 1 белый батон, 2 плав-ных сырка, 2 зубчика чеснока, 2 вареных яйца, пучок петрушки, 100 г крабовых палочек, упаковка майонеза, растительное масло.

Нарезаем батон ломтиками и обжариваем до румяной корочки в растительном масле, затем каждый ломтик натираем чесноком. Натираем на терке плавленый сыр, чеснок, белок яиц, майонез, делим

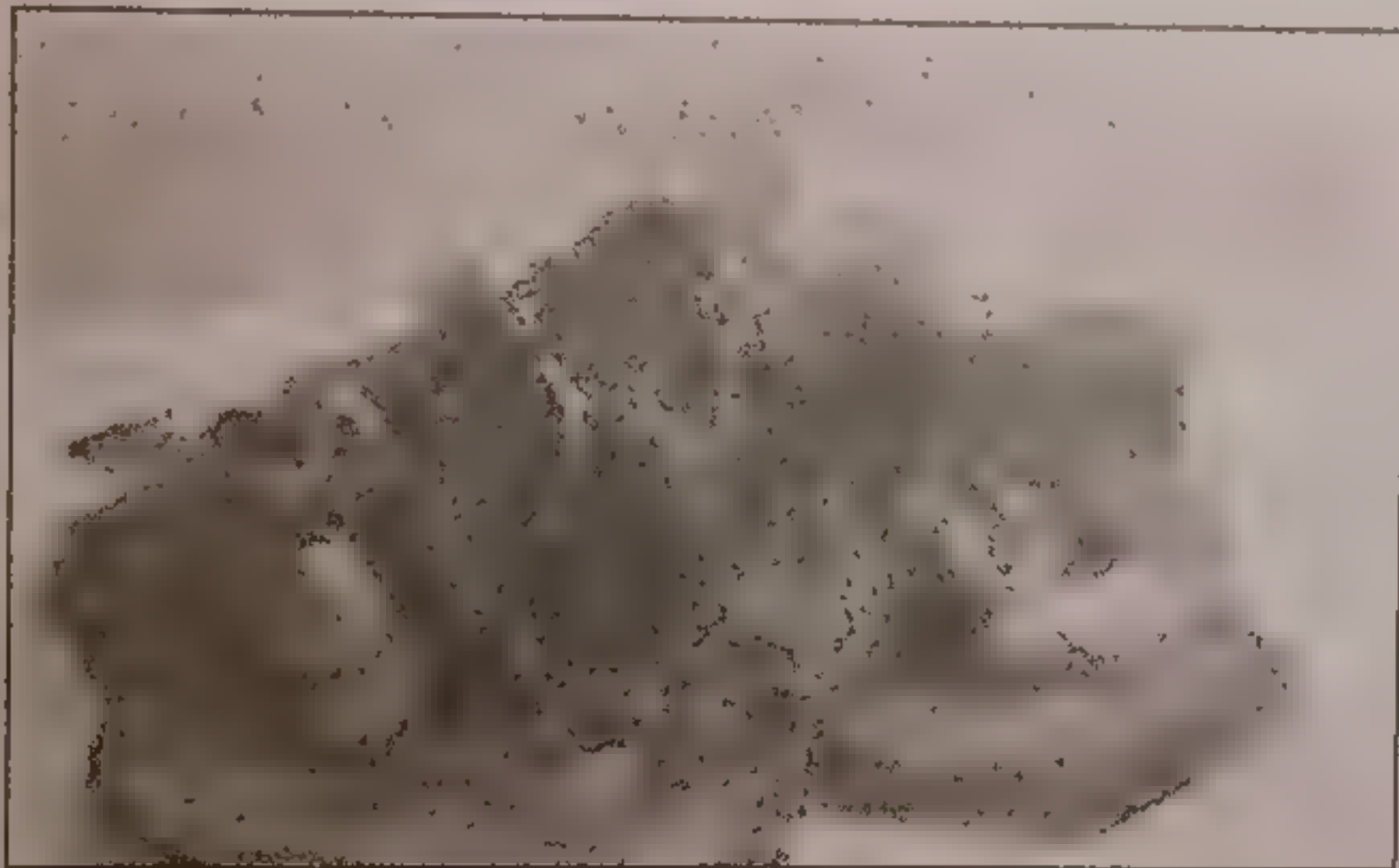
эту смесь на три части и добавляем в одну часть — желток, натертый на терке, в другую — крабовые палочки (мелко нарезанные), в третью — мелко рубленную зелень петрушки. Смазываем гренки каждой смесью. Теперь укладываем в блюдо по очереди: красные — с крабовыми палочками, желтые — с желтком, зеленые — с петрушкой, и у нас получилась красивая и вкусная закуска.

Цикорий

- Листья цикория, сливочный сыр.

Вымойте и высушите небольшие листы цикория. На каждый выдавите сливочный сыр так, чтобы получилась толстая вол-

нистая линия. Получится очень красивая и вкусная закуска.



ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

- ЛИДЕР ПРОДАЖ!
 - Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
 - Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!
 - Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
 - Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
 - Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
 - Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при использовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
 - Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
 - Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
 - Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню возьмите машинку с собой!
- Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

www.ksin.ru

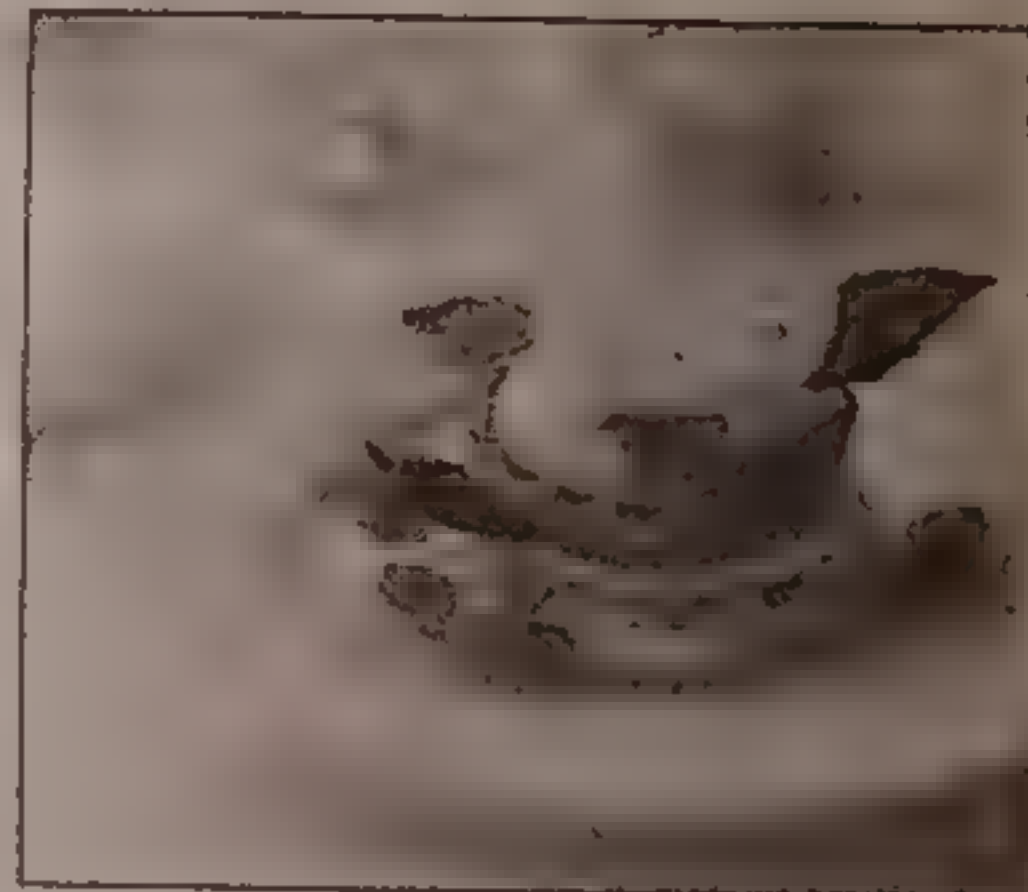
Заказать чудо-машинку

Вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63 или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 24. Цена с оплатой при получении на почте — 1890 руб. При заказе от 2 шт. — цена 1890 руб. за шт.

Помидоры

- На 6 порций: 6 помидоров, плавленый сыр, томатная паста, паприка.

Срежьте верхушки с маленьких помидоров. Выньте мякоть и переверните, чтобы стекла жидкость. Заполните помидоры плавленым сыром, в который добавлены томатная паста и паприка.



ЗАКУСКА «ВЕЧЕРИНКА»

- Для фаршированных яиц: 15 яиц, сваренных вкрутую, 150 мл майонеза, щепотка кайенского перца, филе анчоуса для украшения.

- Для рулетиков из ветчины: 100 г творога, 100 г датского острого сыра с плесенью, 8 ст. л. очень жирных сливок, 30 тонких ломтиков ветчины, 3 груши, очищенные от кожуры и с вынутой сердцевинкой.

Для рулетиков из ветчины: смешайте сыр и сливки. Тонко смажьте этой смесью ломтики ветчины. Нарезьте груши маленькими кусочками. Положите по кусочку груши на каждый ломтик ветчины и скатайте ветчину рулетами.

Для фаршированных яиц: очистите от скорлупы

сваренные вкрутую яйца и разрежьте их пополам. Разомните желтки, смешайте их с майонезом и кайенским перцем. Распределите начинку, наполнив ею белки. Скатайте в трубочки филе анчоусов и украсьте ими яйца.



Рецепт от читателя

Салат «Чипсовый рай»

- Чипсы Принглс (зеленая банка со сметаной и луком), крабовые палочки, шампиньоны жареные (либо с луком, либо без), зеленый салат, яйца вареные, майонез, соль.

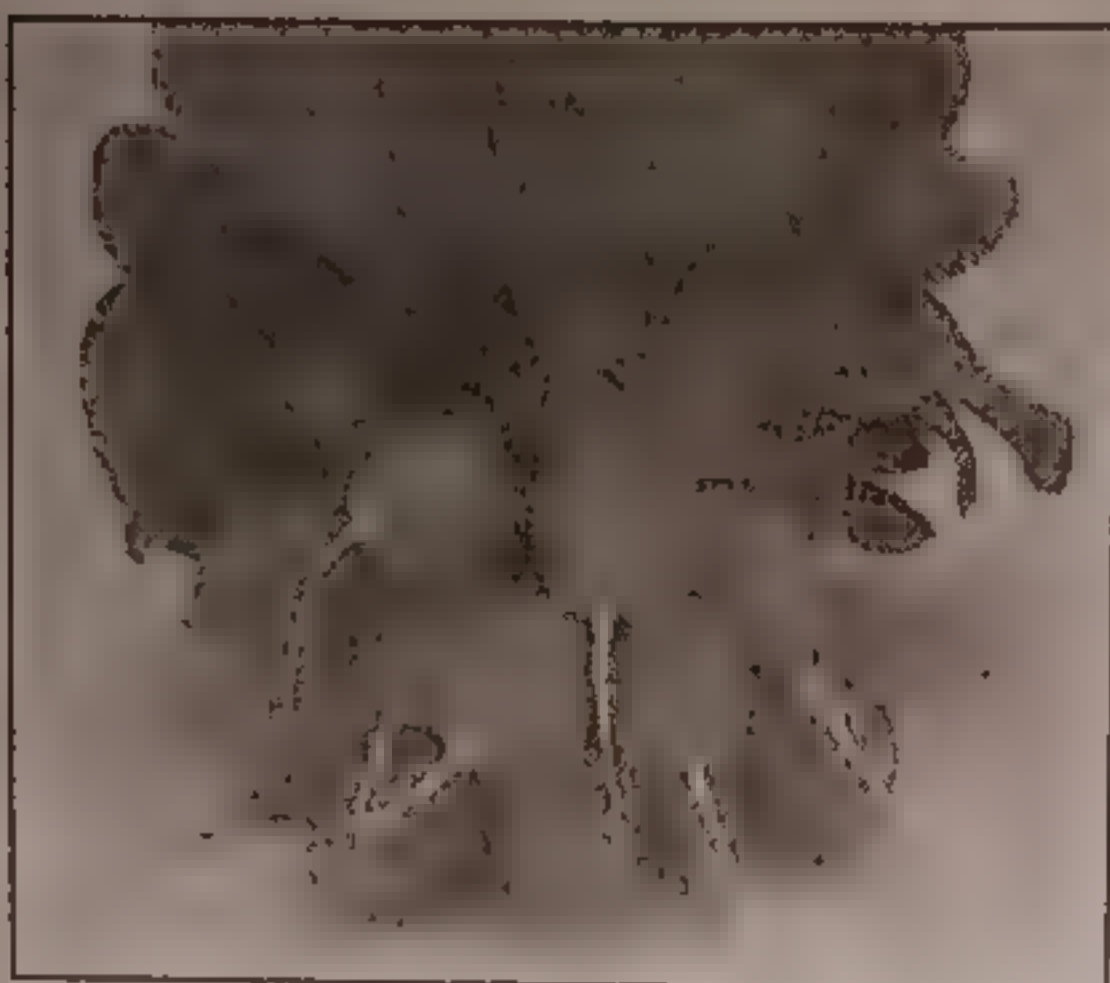
Мелко нарезать (очень мелко, примерно 2 мм, чтобы вся эта смесь не распадалась при выкладке на хрупкие чипсы) крабовые палочки, яйца вареные, листовой зеленый салат (но не весь, т.к. часть нужно оставить для украшения), обжаренные предварительно шампиньоны (по вкусу с луком или без), смешать и заправить майонезом. Берем чипсину, кладем на нее кусочек салата (размером чуть больше чипсины миллиметра на 2 и художественно выкладываем на листике салата. Вид — красота необыкновенная. Такого вкуса вы еще нигде не встречали, это что-то незабываемое! Только чипсы обязательно должны быть Принглс зелёные! Иначе такого эффекта не будет.

Дана ШИРОКОВА, г. Владивосток

ОКРОШКА

Редис. В пищу идут и вершки, и корешки

Майское солнышко разогрело землю. И хотя до основного урожая еще далековато, земля уже дарит нам свои плоды. Первый весенний овощ – редис. С этой культурой знакомы все огородники. Она богата различными витаминами и минералами. Однако мало кто знает, что редис – овощ универсальный. В пищу идут как вершки, так и корешки.



нии корней. Следует помнить, что урожай редиса хорошего качества можно получить только при достаточном и равномерном обеспечении растений влагой на протяжении всего периода вегетации. Редис совершенно не переносит загнивания. Он требователен к аэрации почвы, поэтому очень важно поддерживать почву в рыхлом состоянии. С увеличением продолжительности освещения растения редиса развиваются быстрее.

Выращивание

Для посева нужно использовать только крупные семена, опустившиеся на дно при высыпании семян в стакан с водой (мелкие семена всходят позже и дают цветущие растения). Сроки посева: первый – в апреле, последний – в начале августа (интервал между посевами 10 – 15 дней). Глубина заделки семян 1-2 см. Вегетационный период: ранние сорта – 20 – 25 дней, поздние – 40 – 50 дней. Редис лучше развивается на коротком дне (10-12 ч). Поэтому летние посевы желательно притенять светонепроницаемым материалом, натянутым на каркас высотой 25 см (свет не должен проникать и с боков тоже). Почвы по степени кислотности – нейтральные или слабокислые (лучшие почвы – рыхлые супесчаные и суглинистые). Лучшие предшественники – любые овощные культуры, кроме капустных (крестоцветных).

Клад из витаминов

Корни редиса – источник легкоусвояемых минеральных солей и витаминов. Витамины содержатся и в его листьях, которые очень богаты каротином и другими полезными веществами. Поэтому листья ре-

диса употребляют как витаминную добавку при приготовлении зеленых щей. Эфирные масла, находящиеся в корнях редиса, придают ему своеобразный вкус и остроту. Редис повышает аппетит и улучшает пищеварение. По калорийности он приближается к помидорам и превосходит их по белку.

Брат капусты

Редис – однолетнее и двулетнее растение семейства капустных (крестоцветных). Двулетний редис – это так называемые озимые сорта (китайские и японские), а однолетний – это европейские сорта. У нас в стране распространены в основном европейские сорта, которые в год посева формируют корни и образуют семена.

Большинство европейских сортов редиса имеет небольшие по массе корни (7 – 20 г) и самую разную форму – от плоско-округлой до удлиненно-цилиндрической.

Окраска корней редиса также может быть самой разной – белой, розовой, красной, желтой, фиолетовой.

Ему холодно

Редис относится к холодостойким растениям. Весной его высевают в открытый грунт сразу после подготовки почвы. Являясь скороспелой культурой, редис не развивает мощной корневой системы. Поэтому он требователен к увлажнению и плодородию почвы. Он не может использовать влагу глубоких слоев почвы. Вот почему полив имеет большое значение, особенно в стадии появления настоящего листа и при формировании

Вопрос - ответ

«Уважаемая редакция! Скоро будем собирать первый урожай редиски. Традиционными салатами сейчас уже никого не удивишь. А хотелось бы узнать рецепт какого-нибудь экзотического блюда из этого привычного овоща. Я и моя семья скажем вам большое спасибо.

Анна КОМАРОВА, г. Омск»

ОТ РЕДАКЦИИ: Предлагаем рецепты нетрадиционного салата, супа и бутербродов.

Салат «Улыбка солнца»

• 0,5 кг редиса, 4 ст. л. сметаны, 1 луковица, соль и зелень по вкусу.

Почистите редис, вымочите его в подсоленной воде 20 - 30 минут, порежьте на тонкую соломку. Мелко порежьте лук, добавьте соль, зелень. Все перемешайте и заправьте сметаной.

Суп из листьев редиса

• На 1 порцию: зелень пучка редиса со стеблями; 2 луковицы; 30 г сливочного масла; 0,5 л. воды; соль по вкусу.

Крупно порезать вымытую зелень и лук, потушить в кастрюле с маслом в течение 5 минут. Вскипятить отдельно 1,5 л подсоленной воды и залить ею овощи в кастрюле. Закрыть кастрюлю и варить суп 10 минут.

Бутерброд с тертым редисом

• 200 г редиса, 2 яйца, 150 г сметаны, укроп, петрушка, соль по вкусу.

Сварить яйца, редис мелко порубить или натереть на терке. Готовые яйца мелко порезать, смешать со сметаной и тертым редисом, добавить столовую ложку мелко нарезанного укропа и соль. Полученной массой намазать ломтики хлеба, украсить их зеленью.

Полезная информация

Знаете ли вы, что редис лечит радикулит и невралгии? При этих заболеваниях к воспаленным местам прикладывают в виде компресса кашицу из этого овоща. При простудных состояниях полезен сок редиса в комбинации с луковым соком и медом.

Редис очень полезно кушать при ожирении, атеросклерозе и гипертонической болезни.

ПРОВЕРЬ, НАСКОЛЬКО ИДЕАЛЕН ТВОЙ ВЕС?

Не секрет, что каждая женщина следит за своей фигурой и стремится поддерживать вес в норме. А насколько Вы близки к идеалу? Это очень просто проверить! Достаточно произвести нехитрые расчеты: вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах. Полученная величина называется индексом массы тела.

$$\frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2} = \text{ИМТ}$$

ИМТ от 20 до 23 - Вы само совершенство. Чтобы быть всегда в такой же прекрасной форме, рекомендуем приобрести уникальный пояс "Вулкан". Благодаря специальному трехслойному составу он в 2 раза повысит эффективность физических упражнений, осуществит микромассаж кожи и предотвратит образование целлюлита.

ИМТ от 24 до 29 - Необходимо срочно принимать меры, чтобы привести свой вес в норму! Настоятельно рекомендуем Вам приобрести универсальный пояс для похудения «Вулкан». Благодаря уникальному трехслойному материалу пояс осуществляет тепловой микромассаж, сжигая жировую прослойку в области талии и живота. Вы худеете без усилий, без таблеток, без диет! Одновременно с этим "Вулкан" повышает тонус мышц и устраняет целлюлит.

ИМТ более 30 - У Вас избыточный вес! Вам просто необходим пояс для похудения "Вулкан": Только он сможет обеспечить действительно стабильное похудание. При ношении пояса не требуется соблюдать особый режим, заниматься изнуряющей гимнастикой или садиться на диету. Сжигая жировую прослойку, "Вулкан" препятствует дальнейшему образованию и развитию целлюлита и тонизирует ваши мышцы, поэтому при похудании кожа не обвисает, а остается подтянутой.

Пояс "Вулкан" - твой маленький секрет!

ПОЯС ДЛЯ ПОХУДАНИЯ "ВУЛКАН".



Специальное предложение

Цена ~~450 руб.~~

295 руб.

Пояс «Вулкан».

Благодаря уникальному трехслойному составу пояс осуществляет микромассаж кожи, что обеспечивает сжигание жира и избавляет от целлюлита, концентрирующегося на талии и животе. При этом не требуется соблюдать особый режим и заниматься изнуряющей гимнастикой. Действуя с максимальной эффективностью, пояс улучшает циркуляцию крови. Особенно пояс полезен людям, страдающим от болей в пояснице (при радикулите). "Вулкан" поможет избежать возможные травмы при физических занятиях.

КАЖДОМУ, заказавшему пояс Вулкан, в ПОДАРОК замечательный тайский массажер

Вырежьте заполненный бланк заказа и отправьте его по адресу:
101000, Москва, а/я 344.
Срок исполнения заказа: 2 недели + время доставки почтой. Оплата при получении на почте по указанным ценам, + от 2 до 8% составит почтовый сбор.

БЛАНК
ЗАКАЗА

☒ Лот № 27238. Пояс "Вулкан"

278

ФИО _____

Полный адрес _____

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 344.

ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ

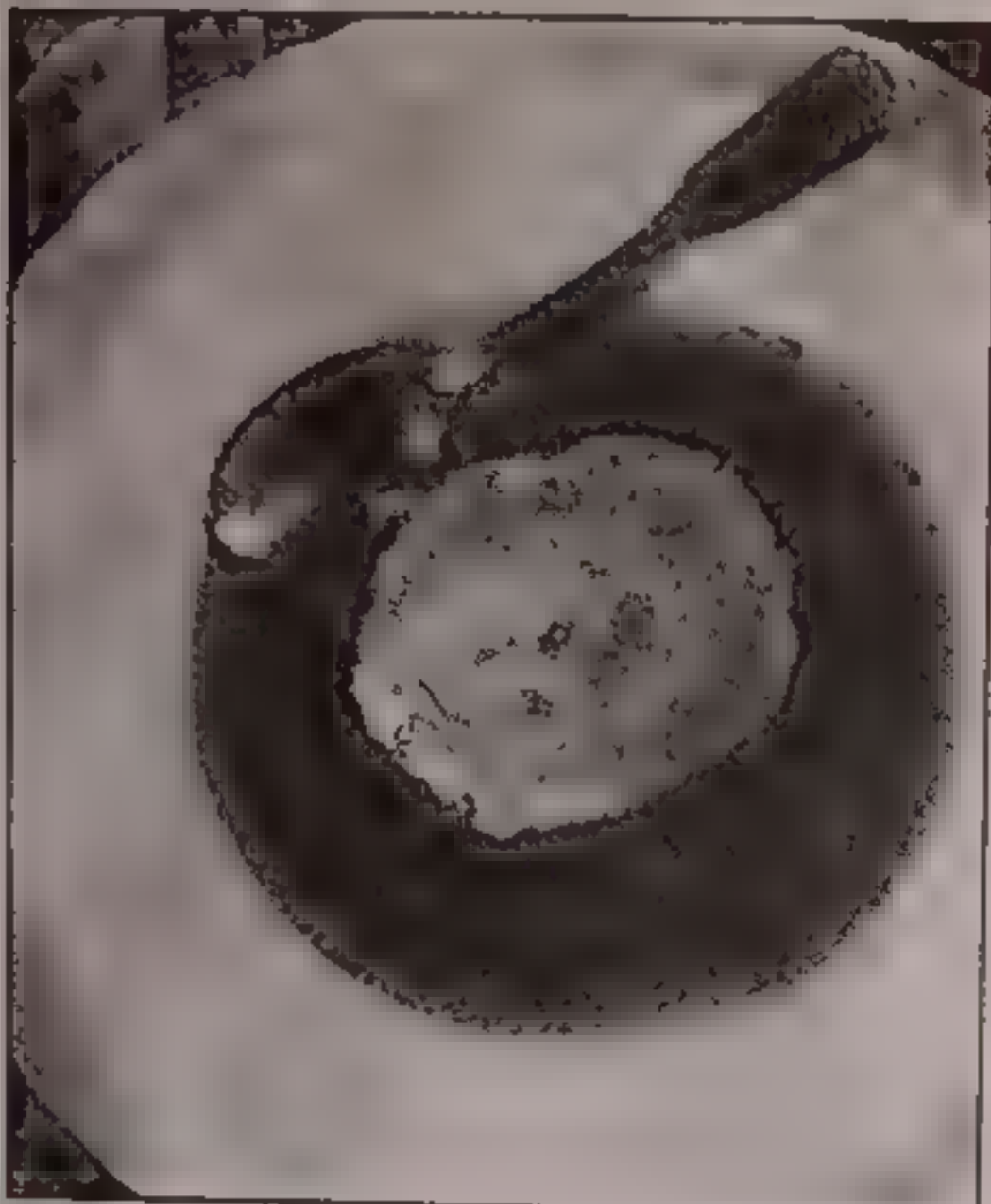
ОКРОШКА

ЩИ КИСЛЫЕ ПОСТНЫЕ

• 600 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 5-7 горошин черного перца, соль, сахар по вкусу, зелень петрушки или сельдерея.

Очень кислую капусту следует промыть холодной водой, отжать, нарезать помельче. Капусту перед тушением можно спассеровать в растительном масле, не давая, однако, ей заколороваться. Затем добавить воды и, прикрыв крышкой, тушить до мягкости в течение примерно 1 ч. Затем залить горячей водой, добавить нарезанные соломкой пассерованные морковь и

репчатый лук с томатом, приправить перцем, лавровым листом, солью и сахаром по вкусу, ввести мучную пассеровку, прокипятить 3 мин. Подавая к столу, щи посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

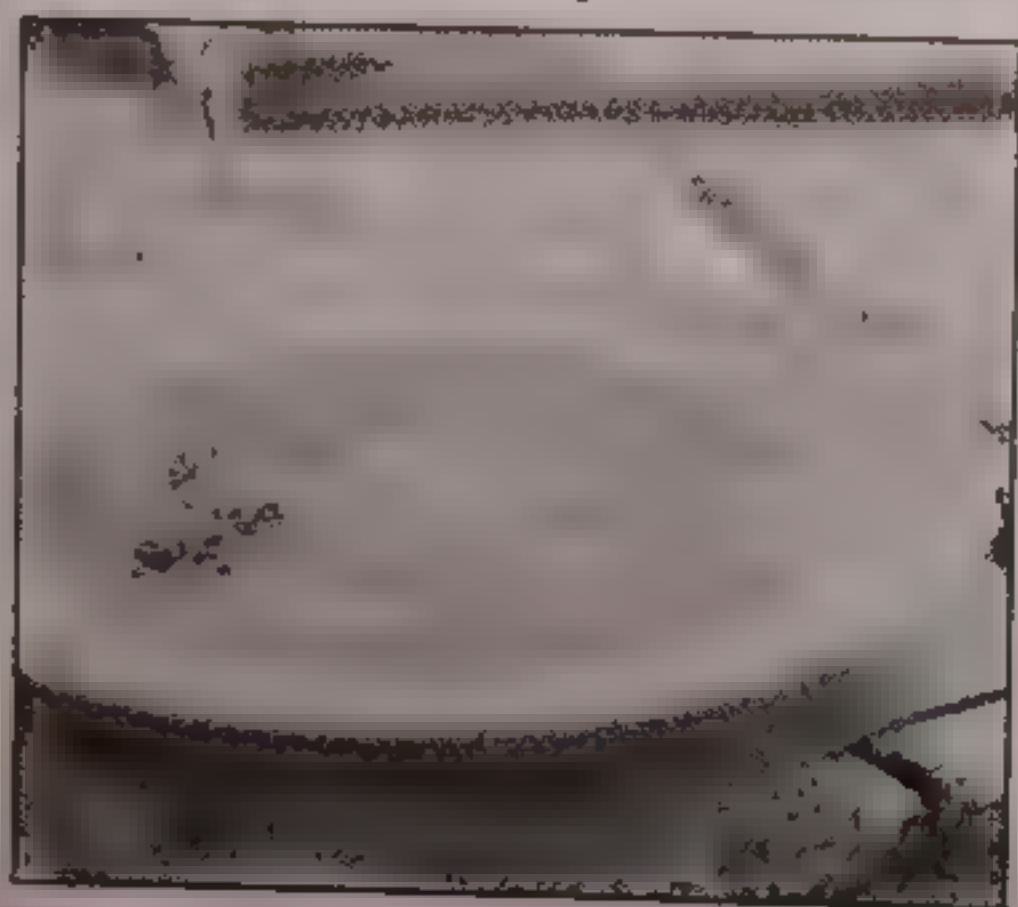


МУРЗА

• Картофель, майонез, лук репчатый, соль по вкусу.

Отварить очищенный картофель до готовности. Толкушкой в тарелке потолочь вынутый из картофельного бульона картофель до равномерной и однородной массы (как пюре). Добавить репчатый лук (1 маленькую луковицу на 1 порцию, мелко порезанную) и майонез примерно 2 столовые ложки на 1 порцию.

Все перемешать с картофельным пюре и залить горячим картофельным бульоном.



Рецепт от читателя

Суп-пюре хлебный

• 200 г ржаного хлеба, 1 л. воды, 25 г муки, 40 г масла сливочного, 40 г зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.

Хлеб нарезать мелкими кусочками. Обжарить на сливочном масле. Кусочки сложить в кастрюлю и залить кипятком, сварить до мягкости. Затем жидкость слить, а хлеб протереть через сито. Пшеничную муку слегка поджарить на сливочном масле, соединить с протертым хлебом, жидкостью и прокипятить. В суп положить масло, сметану, соль и прогреть, но не кипятить. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Дана ВОРОПАЕВА, г. Псков



Экзотический рецепт

Мексиканский рыбный суп

Длинные побережья Мексики дают изобилие рыбы, которая часто используется в острых, вкусных супах.

• На 4 порции: 5 спелых помидоров, 5 зубчиков чеснока, 500 г рыбы люциан, порезанной на кусочки, 1 л рыбного бульона плюс 1-2 рыбных бульонных кубика, 2-3 ст. л. оливкового масла, 1 порезанная луковица, 2 свежих чили, кусочки лайма, очищенные и мелко порезанные.

Нагреть не смазанную маслом сковороду с тяжелым дном, добавить целые помидоры, чеснок и обжаривать на большом огне или под разогретым грилем. Кожура овощей должна почернеть, а мякоть должна остаться мягкой. Альтернативно можно положить овощи в форму для духовки и запекать в разогретой духовке при 190-200 градусах в течение 40 мин. Дать остыть помидорам и чесноку, затем очистить от кожуры и порезать, смешав их со всеми соками из сковороды. Отставить. Отварить рыбу в бульоне на среднем огне. Снять с огня и отставить. Нагреть масло в кастрюле и обжарить лук до мягкости. Перелить в кастрюлю жидкость, в которой варилась рыба, затем добавить помидоры и чеснок, перемешать. Довести до кипения, затем снизить огонь и варить около 5 мин. при медленном кипении. Добавить чили. Разделить куски рыбы между тарелками и разлить сверху суп. Подавать с кусочками лайма или лимона.

Рецепт от звезды

Овощной супчик

от певицы МАДОННЫ

Нарезанный тонкими колечками лук слегка обжарить в оливковом масле. Заправить порошком карри, тмином, чесноком и варить на слабом огне. Затем добавить нарезанные кубиками морковь и сельдерей, нашинкованную белокочанную капусту, соцветия цветной капусты и нарезанные помидоры.

Все залить водой, добавить кориандр, лавровый лист, мелко нарезанные стручки острого перца, зелень петрушки и кинзы.

Старинный рецепт

Немецкий пивной суп

• 2 ст. светлого пива, 2 ст. молока, 1 ст. сливок, 1 ст. л. крахмала, 4-5 ст. л. сахара, 100 г изюма, 3 яйца (желтки), 1 ч. л. корицы.

В Германии пивные супы имеют давнюю традицию — пивной суп присутствовал еще в меню прусского короля Фридриха Второго. Смешать пиво, молоко и сливки. Отделить пару ложек смеси в отдельную чашку и засыпать крахмалом. Добавить к молочно-пивной смеси соль, сахар и вымытый изюм, вылить в большую кастрюлю и поставить на огонь. Довести до кипения, добавить крахмальную смесь, дать вскипеть, снять кастрюлю с огня. Заправить суп желтками, добавить сахар и корицу. Подавать горячим с сухарями или гренками.

ЖЕЛТОЕ В БЕЛОМ

Блюда из яиц – лучший выход для тех, кому надо очень быстро приготовить завтрак или угощение для неожиданных гостей. И, казалось бы, даже банальную яичницу можно сделать так, что облизнется даже самый привередливый гурман. Вот нехитрые рецепты для вас, наши дорогие читатели!

ЯИЧНИЦА «ВЫПУЧЕННЫЕ ГЛАЗКИ»

- 4 яйца, 50 г сыра, соль по вкусу, 4-5 ст. л. сметаны или майонеза.

Аккуратненько отделяем белки от желтков, причём очень важно не повредить при этом желток, оста-



вить целеньким (можно прямо в половинке скорлупы). Белки взбиваем в пену, добавляем чуть-чуть соли и опять взбиваем. Выкладываем их на смазанную маслом сковородку. Посыпаем тертым сыром. Аккуратненько делаем маленькой ложечкой углубления по количеству желтков и в них так же аккуратно выкладываем желтки. Желтки получаются как бы в гнезде. Слегка солим. Сверху смазываем сметаной или майонезом (осторожно, стараясь не повредить желток, не то вся красота пропадет) и посыпаем остатками сыра. Теперь в духовку на 7 минут.

ЯИЧНЫЕ УШКИ

- 1 яйцо, растительное масло, соль.

Сковородку сильно нагреваем, предварительно хорошо смазав ее растительным маслом без запаха. Разбиваем яйцо, как для глазуньи. Аккуратно ложкой двигаем желток от центра к краю и ждем, когда белок слегка «схватится». Затем

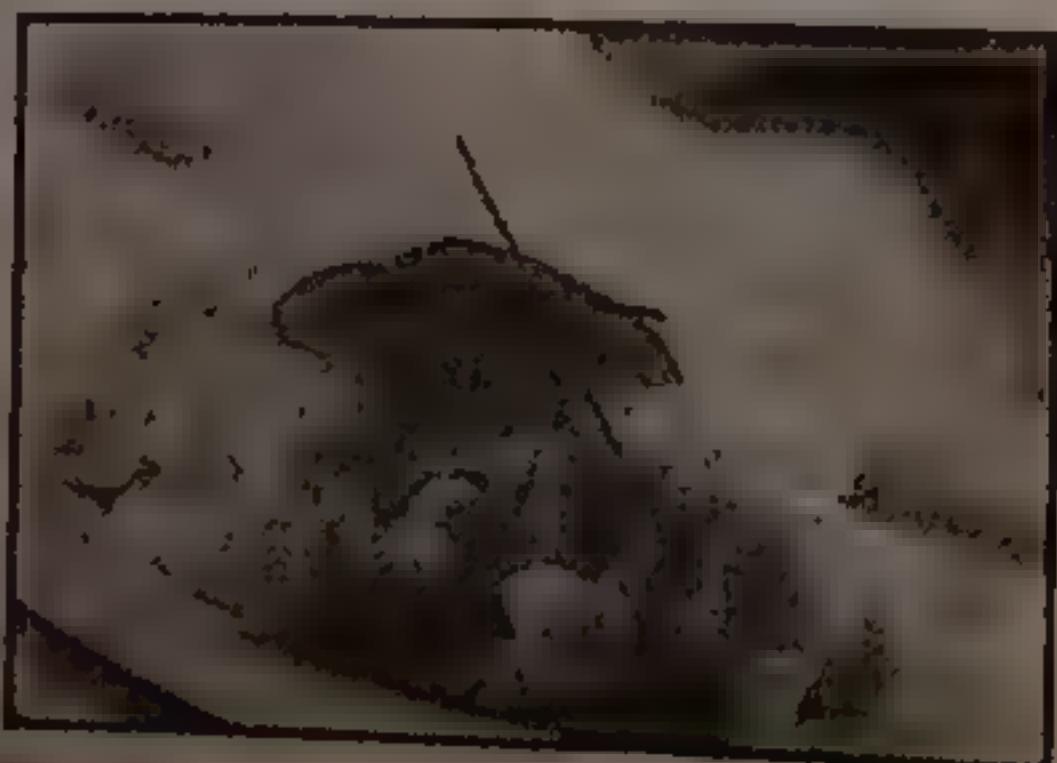
освободившейся половиной белка накрываем желток, получается полукруг. Обжариваем его как пирожок с двух сторон и солим корочку. В зависимости от силы огня можно получить прожаренный или сырой желток внутри. Необыкновенно преображает супы, а также отлично дополняет любые гарниры.

ХРУСТЯЩИЙ МЕСЬЕ

- 1 яйцо, ветчина, сыр, белый хлеб, кресс-салат.

Положите кусочек ветчины и ломтик сыра между двумя ломтиками смазанного маслом белого хлеба. Обжарьте с обеих сторон в 2 ст. л. сливочного масла до золотистого цвета. Подавайте разрезанным на маленькие треугольники.

Для «Хрустящей мадам» положите сверху яичницу-глазунью. Украсьте кресс-салатом.



ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

- 4 яйца, 1-2 шт. лука репчатого, 1 ст. л. растительного масла, соль, специи.

Отварить вкрутую яйца, остудить. Мелко нарезать лук, пассировать до золотистого цвета (важно, чтобы он остался мягким), слегка посолить. При обжаривании можно добавить в лук мелко нарезанный (не выдавленный) чесночницей, а именно нарезанный) чеснок – 1-2 зубчика. Яйца разрезать пополам вдоль (или любым другим способом, позволяющим вынуть желток и сохранить «ямочку», в которой он размещался), извлечь желтки и растереть их с луком. В полученную массу

можно добавить специи, майонез или кетчуп, только немного, чтобы начинка не стала жидкой. Также можно добавить рыбку, паштет, курицу, все, что вам нравится. Но канонический вариант не содержит ничего, кроме лука и яиц. Начинка плотно, «с горкой» накладывается в половинки яиц. Остатки начинки, которые почти всегда есть, можно использовать для бутербродов, особенно вкусно это на гренках. Для тех, кто будет готовить фаршированные яйца впервые, нелишним является предупреждение, что для гостей следует заготавливать как минимум по 3 «лодочки» на брата – а то съедят хозяйку.

ЯИЧНЫЙ БУТЕРБРОД

- На две порции: 2 яйца, два кусочка хлеба.

Вырезать в куске хлеба или булки мякоть, оставив 1 см по краям. Обжарить хлеб с одной стороны, перевернуть

и разбить яйцо в центр. Обжаривать с другой стороны до готовности яйца. Если хотите разнообразить завтрак, возьмите разные формочки и вырезайте разные формы.

Добрый совет

Чтобы приготовить итальянский вариант «Хрустящего месье» положите кусочки сыра моцарелла между 2 слоями белого хлеба (корки предварительно обрежьте). Плотно сожмите и порежьте на брусочки, затем обмакните в яйцо, обваляйте в сухарях и обжарьте.

Экзотический рецепт

- 3 яйца, 1 или 2 луковицы, 1 ананас (средних размеров), соль, специи по вкусу, сливочное масло 150-200 грамм.

Ананас нарезать мелкими кубиками, нарезать лук. Все вместе обжарить на среднем огне до образования золотистой корочки на луке. Разбить яйца на все это, посолить, поперчить, выключить плиту (если она электрическая), газовую перевести на минимальный огонь. Через пять минут можно подавать на стол.

Полезная информация

Чтобы проверить, насколько яйца свежие, нужно опустить их в стакан с водой – яйцо утонет, если оно несвежее, в противном случае оно будет подниматься и плавать.

Сыроедение

Сыроедение по сути своей является особой формой вегетарианства, более строгой и более жесткой, имеющей свои преимущества и недостатки.

В пользу применения сырой пищи говорит ее более высокая биологическая активность. В состав сырой пищи входят все растительные продукты, которые можно есть в натуральном виде, свежем, невареном состоянии. По своему химическому составу растительную пищу можно называть углеводисто-витаминно-минеральной. Кроме того, в ней в достаточном количестве присутствуют жиры и белки.

Наибольшее количество белков содержат орехи, бобы, особенно соя, чечевица, фасоль, горох, шпинат, цветная капуста, кольраби, пшеница. Достаточное количество жиров находится в растительных маслах. По содержанию витаминов, минеральных

веществ на первом месте фрукты и овощи в сыром виде. Особенно полезны орехи, апельсины, мандарины, лимоны, гранаты, дыни, тыквы, кабачки, огурцы.

Сыроедение является лучшим средством против вялости кишечника, благоприятно для больных сердечными и почечными болезнями, а также в некоторых случаях ожирения, для облегчения водного обмена веществ. При ожирении лечение сырой пищей дает лучшие результаты, чем голоданием. Лечение сыроедением также дает хорошие результаты при подагре, освобождая организм от мочевой кислоты, при атеросклерозе и кожных заболеваниях, при гипертонической болезни, ревматизме и др.

Переход на лечебно-профилактическое сыроедение должен быть осторожным и постепенным, чтобы приучить организм. Лучше становиться вегетарианцем после

30 лет. Резкий переход от привычного питания к совершенно новому рациону крайне опасен для здоровья. К полусырому молочно-растительному режиму сравнительно легко переходят сразу те, кто отвык от мяса и потребляет мало животных продуктов.

Рекомендуется не отказывать себе в желании съесть что-либо из прежнего рациона. Такие случаи будут проявляться все реже и реже по мере приспособления организма к новому режиму. Уже во время перехода к сыроедению запрещается употреблять кондитерские изделия, экстракты, мучные супы, макаронные изделия. Чтобы стать сыроедом, надо иметь сильную волю, выдержку, соответствующее руководство, знания и здоровый желудочно-кишечный тракт.

При переходе на сыроедение первое время следует есть меньше, так как строгая умеренность в еде облегчает переваривание и

настраивает организм на восприятие сырой пищи. Необходимо тщательно пережевывать пищу, есть только при появлении естественного физиологического голода, нельзя пить непосредственно перед едой и сразу после нее. Температура пищи в любое время должна быть комнатной. Нельзя есть блюда, только что извлеченные из холодильника. Приготовленные сырые блюда не следует хранить долго даже в холодильнике.

Фрукты и орехи надо есть перед обедом, а не после него. Тогда они могут быть полностью усвоены организмом. Сырая вода должна быть очень чистой, отстаиванной в течение нескольких часов. Отстаивать надо и кипяченую воду. Следует употреблять травяные, фруктовые и ягодные настои, но не отвары.

Предлагаем несколько рецептов из меню вегетарианцев-«сыроедов».

САЛАТЫ

«ОСВЕЖАЮЩИЙ»

• 1 редька, 1 морковь, 1 яблоко антоновка, 3 - 4 зубчика чеснока, 1/4 лимона, 1/2 ч. л. лимонной цедры.

Редьку и морковь очистите и натрите на мелкой терке. Перемешайте. Добавьте толченый чеснок и цедру. В конце выжмите в салат сок лимона, снова перемешайте и слегка посолите.

ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАБАЧКАМИ И КЕФИРОМ

• 4 свежих огурца, 1 кабачок, 1 луковица, 1 ст. кефира, 2 ст. л. зеленого лука, соль.

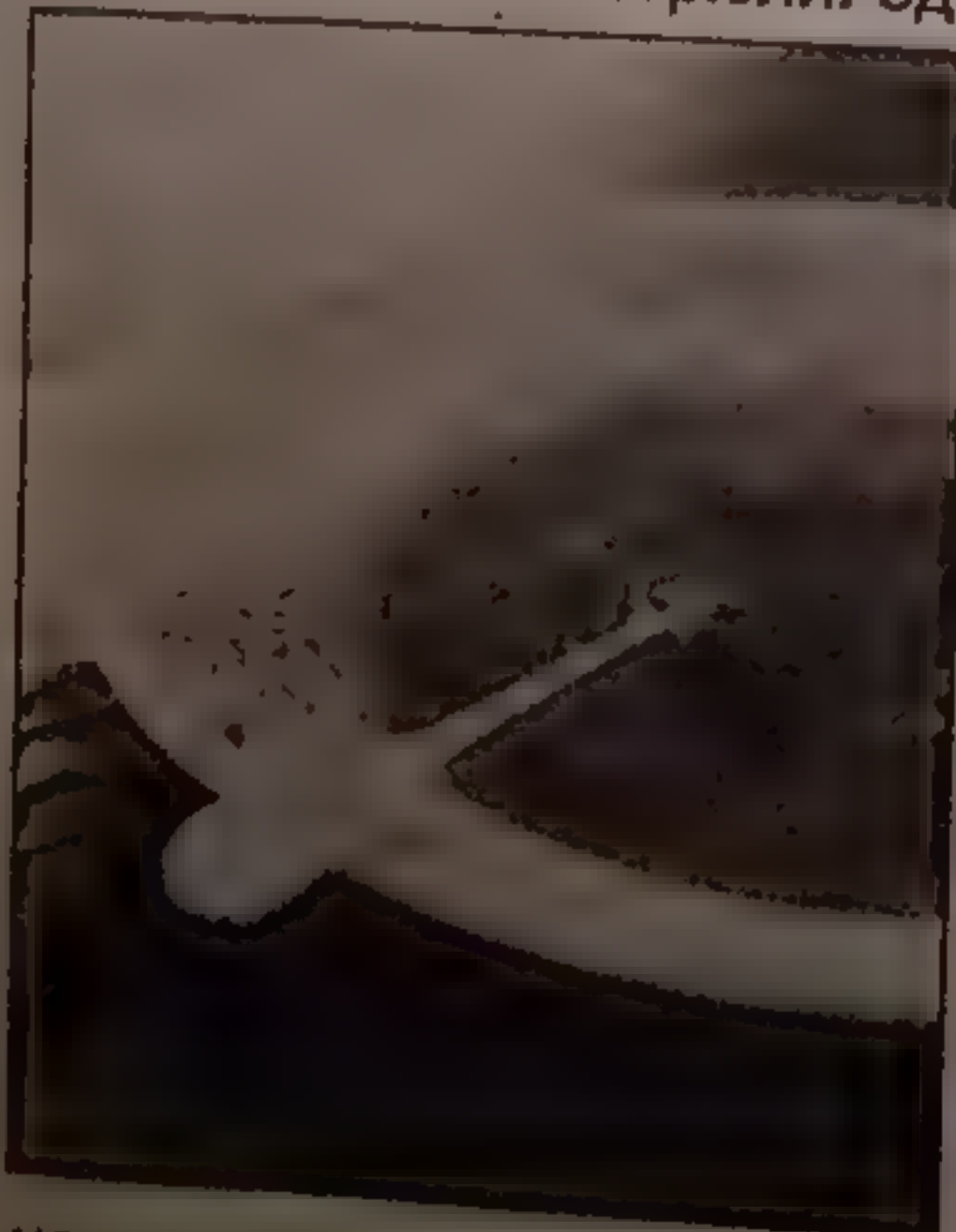
Молодой кабачок нарезать соломкой, смешать с нарезанными соломкой огурцами, добавить рубленый лук, соль. Уложить овощи в са-

латник, полить кефиром, посыпать рубленым луком.

Борщ

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ

Этот борщ готовится нетрадиционным способом. Необходимы 2 кастрюли: од-



на с толстым дном и плотно закрывающейся крышкой, вторая - обычная.

В первую кастрюлю наливаем растительное масло, кладем мелко нарезанный лук, натертые на мелкой терке морковь и свеклу, нарезанный кубиками корень сельдерея или петрушки, 1/2 клубня картофеля, болгарский перец (свежий или замороженный), пассеруем все под закрытой крышкой 4 - 10 мин., затем выкладываем нарезанную капусту, тушим еще 10 мин.

В другой кастрюле варим предварительно замоченную в течение 8 - 10 ч. фасоль. Когда фасоль сварится, добавляем 500 г густого томатного сока, 2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу. Кипящий бульон с фасолью выливаем в первую кастрюлю, добавляем мелко нарезанный зубчик чеснока, зелень, 1/4 ч. л. черного молотого перца, на кончике но-

жа - красный молотый перец. Выключаем огонь.

Подаем на стол сразу же. Все витамины, энзимы и микроэлементы при таком способе приготовления сохранены максимально.

ДОМАШНИЙ ЙОГУРТ

Вскипятите 1 л обезжиренного или цельного молока. Когда оно охладится до 41° С, добавьте 2 ст. л. молока в небольшое количество простого йогурта или его закваски. Затем тщательно перемешайте закваску с оставленным молоком. Держите в большом закрытом сосуде в теплом месте 12 ч., после чего поставьте в холодильник.

Можете сохранить 2 ст. л. для следующей партии йогурта, но не больше - иначе он не заквасится.

КАК ХУДЕЮТ ЗА ГРАНИЦЕЙ

Проблема лишнего веса – явление интернациональное. Поэтому предлагаем вашему вниманию способы похудения, которые помогают нашим заморским подругам возвращать стройность и легкое отношение к жизни.

Канадка

Общее правило – не отступать от перечисленных продуктов и времени, когда их есть. А также 20 минут физкультуры 3 раза в неделю и 1,5 литра чистой воды в день (зеленый чай и разбавленный сок входят в эту норму, но не кофе). Калории не считать, но и не объедаться.

Завтрак: кофе или чай. Хлеб или бублик (не белые!). Творог, или сыр, или 2 яйца. Никаких мюслей и т.п.

Перекус: 2 фрукта.

Обед: мясо или рыба (куриная грудка, баранина, телятина, можно иногда говяжьей вырезку «филе мignon»), но в принципе лучше отказаться от говядины и свинины. Колбасы –

забыть. Можно иногда куриные сосиски. На гарнир – рис, макароны (не белые), репе – печеную картошку. Салат. Все без хлеба.

В день – 1 столовую ложку оливкового масла.

Перекус: сок (не сладкий), зеленый чай, можно обед поделить на 2 приема.

Ужин (желательно за 3-4 часа до сна): салат или тушеные овощи (без картошки и морковки). Как и в обед – мясо или рыба. Зеленый чай, вода.

И все. После 18.00 ничего другого нельзя. Ни соков, ни фруктов, ни хлеба, ни гарниров.

По бразильской системе

Эта диета передана нам из Рио-де-Жанейро. Благодаря ей многие бразильянки избавились от лишних отложений на талии и ягодицах. Ее надо придерживаться 14 дней. Тем, кто не любит яйца, эту диету лучше не пробовать. За две недели диеты можно сбросить 4-5 кг.

Первые два дня: три раза в день по одному яйцу вкрутую, чашке кофе, одному яблоку.

Третий день: утром – 2 яйца; в обед – кусок говядины, шпинат; вечером – одно яйцо, шпинат.

Четвертый день: утром – одно яйцо; в обед – отвар-

ная рыба, помидор; вечером – 2 яйца, чашка кофе.

Пятый день: утром – одно яйцо, чашка кофе; в обед – два яйца, помидор; вечером – рыба, жаренная без жира (на решетке), овощи с уксусом.

Шестой день: утром – одно яйцо, чашка кофе; в обед – кусок говядины, огурец; вечером – телятина, жаренная без жира (на решетке), помидор, кофе.

Седьмой день: утром – одно яйцо, чашка кофе; в обед – половина цыпленка, жаренного без жира (на решетке), овощи; вечером – вторая половина цыпленка, яблоко, кофе.

Чудо-печь

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.

Во время работы печь не издает запаха, быстро согревает помещение, потребляет очень мало горючего и, главное, совершенно безопасна в эксплуатации.

Не требует трубы дымохода и вытяжки! Работает без дозаправки 15 часов.

Топливо – дизельное.

Расход – около 2 л в сутки.

Масса 6 кг, габариты 37x42x32 см.

Производится в России по немецкой технологии.

Цена – 1790 руб. с оплатой при получении, при заказе от 2 шт. – 1740 руб. за штуку

Сделать заказ вы можете по тел. 8 (8332) 31-04-63, 31-05-07

Или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 24

Почему надо пить воду: чтобы организм не испытывал дефицит воды и не сдерживал ее в организме. Не забывайте принимать витамины и магний для лучшего водобмена. А маленькая физическая нагрузка нужна для того, чтобы уходить жир, а не белок из мышц.

Восточная грация

Среди многочисленных диет для похудения наиболее приспособленной к среднеевропейским условиям жизни является так называемая «восточная диета», рассчитанная на 10 дней. Количество питья в ней не ограничено, и при строгом соблюдении диеты человек теряет в весе до 4 кг. Через 3-4 месяца диету можно повторить. При любой диете для похудения следует всегда помнить о необходимости потребления достаточного количества белка, нехватка которого угнетающе действует на все функции организма и ухудшает настроение. В день требуется не менее 250 – 300 г белковой пищи.

8 часов – чашка кофе или чая с кусочком сахара;
11 часов – крутое яйцо и 8 штук чернослива сушеного или свежих слив в зависимости от времени года;

14 часов – 200 г отварного постного мяса (можно иногда заменить его молочными сосисками) и 100 г гарнира из капусты или моркови (желательно свежих), яблоко или апельсин;

17 часов – 30 г сыра, апельсин или яблоко;

20 часов – стакан простокваши или кефира.



Вопрос - ответ

Можно ли худеть во время лактации?

Инна Беккер, г. Кострома

Ни в коем случае нельзя, т. к. при соблюдении диет часто меняется обмен веществ и «поднимаются» шлаки, да и часто диеты ограничены в необходимых витаминах. Плюс ко всему, часто диета является стрессом для организма. Думается, что важнее вырастить здорового ребенка, а диетами для похудения можно заняться немного позже.

Наталья Чуева, специалист по питанию кормящих матерей

ОКРОШКА

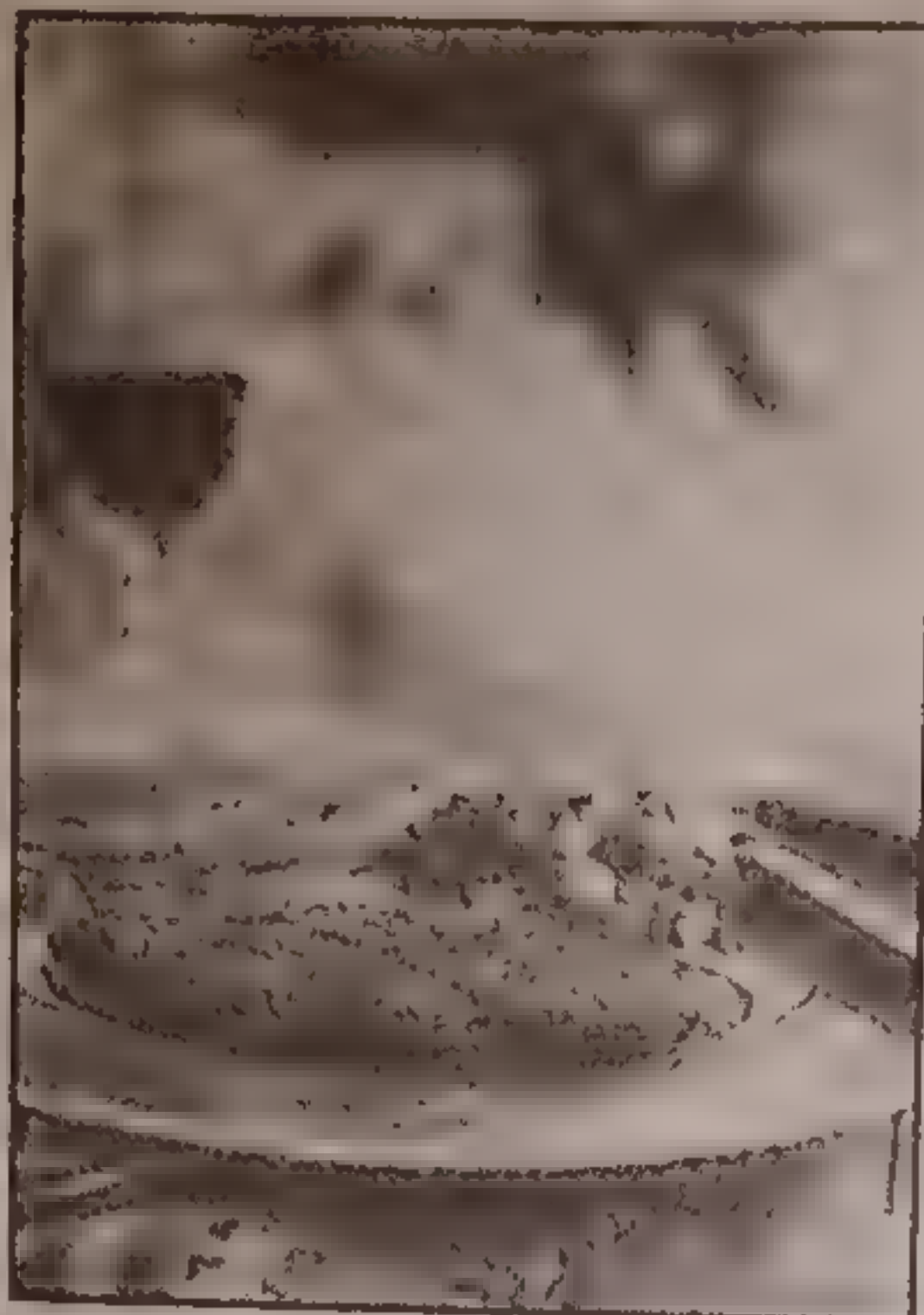
ОТБИВНАЯ С ВИНОМ И ЯБЛОКАМИ

• 1 кг отбивных с косточкой, соль, перец, 1 десертная ложка корицы, 2 гвоздики, 1/4 л. красного вина, 2 яблока.

Разогреть духовку до 200°C. Мясо натереть солью и перцем, положить в сотейник жирной частью вниз. Полить 1/8 л кипящей воды, жарить около 10 мин. в духовке.

Мясо перевернуть, добавить корицу, гвоздику, красное вино. Запекать 30 мин., затем добавить нарезанные кусочками яблоки. Жарить еще 60 мин. в ду-

ховке при 180 градусах. Постоянно поливать мясо.



СВИНИНА С БАНАНАМИ

• 500 г свиного филе, соль, молотый черный перец, 30 г топленого масла, 1 манго (около 400 г), 1 ст. л. лимонного сока, 1 стручок красного перца чили, 4 банана, 12 кусочков бекона, 1/2 пучка кинзы.

Свинину посолить, поперчить и обжарить со всех сторон в горячем топленом масле. Добавить 125 мл воды, накрыть крышкой и тушить 15 минут. Затем снять со сковороды и завернуть в алюминиевую фольгу. Манго очистить, мякоть срезать

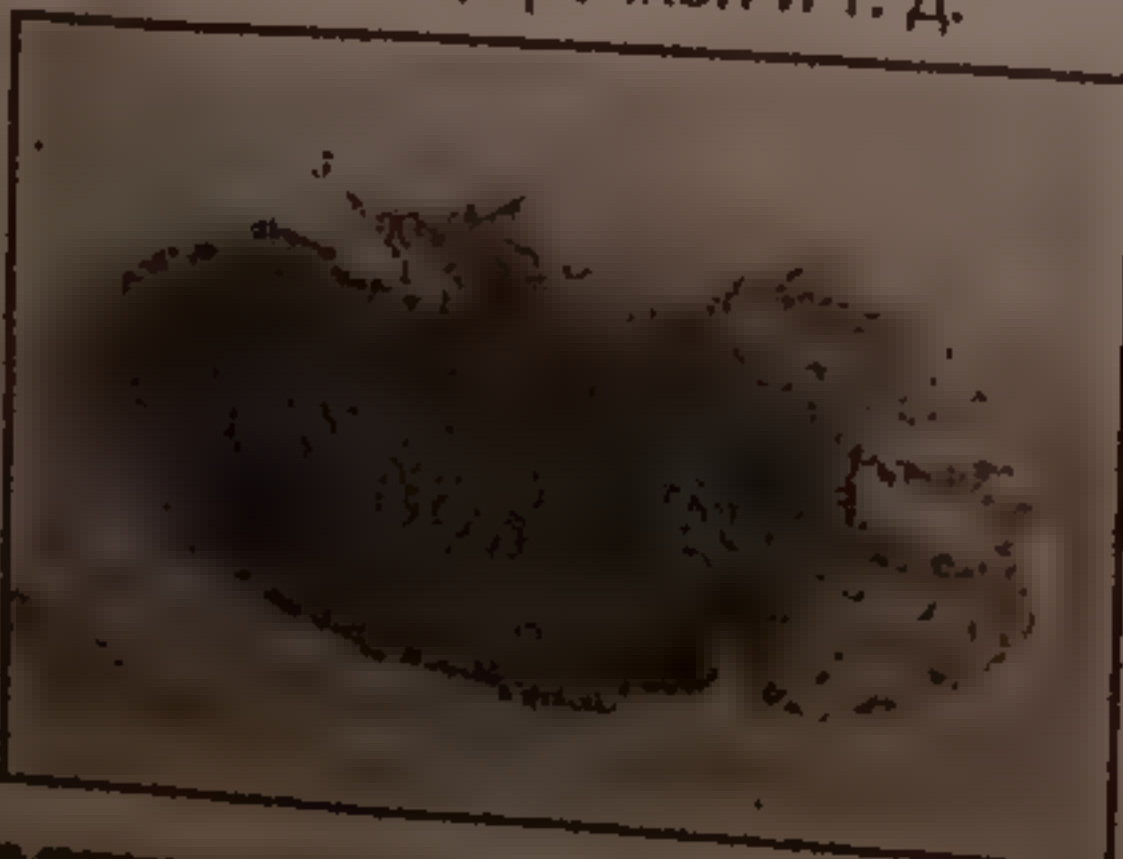
с косточки, мелко нарезать, добавить соль, молотый черный перец и сделать с помощью миксера пюре. Стручок перца чили разрезать пополам, удалить семена, мякоть мелко нарезать и смешать с пюре. Бананы очистить и обернуть кусочками бекона. Обжарить на сковороде без жира по 2-3 минуты с каждой стороны. Поперчить. Свинину нарезать кусочками и выложить на тарелки вместе с бананами и пюре из манго. Посыпать кинзой.

НЕЖНАЯ ГОВЯДИНА

• 1 кг говядины, 2-3 шт. моркови, 1 ст. л. муки, соль, перец.

Говядину нарезать порционными кусками. Отбить молоточком, чтобы кусочки стали похожи на блин. Посолить, поперчить. Кусочки обжарить на раскаленной сковороде до образования корочки (не пережаривать). Затем сложить их в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить на медленном огне. Затем добавляется порезанная кубиками морковь. Потом мука жарится на сухой сковоро-

де до желто-коричневого цвета, разводится бульоном, в котором варится мясо, и добавляется в кастрюлю с мясом (делается соус). В этом соусе мясо варится часа два (чем дольше, тем лучше). Подается с картофельным пюре, рисом, гречкой и т. д.



Старинный рецепт

Свинина с капустой и кнедликами по-старочешски

• 700 г филе свинины, 1 головка лука, 6 картофелин, 200 г муки грубого помола, 2 яйца, 2 булочки венские, 2 банки (по 480 г каждая) капусты красной консервированной с яблоками, 1 ч.л. тмина, 2 ч.л. меда и песка сахарного, 200 мл масла растительного, соль.

В утятницу налить растительное масло слоем 5 мм. Мясо посолить, обильно посыпать тмином, опустить в утятницу. Налить полстакана воды. Запекать в духовке при 180-200°C. Через 20 минут свинину перевернуть, нашинковать лук и половину нашинкованного лука добавить в мясо. Уменьшить огонь до 120°C. Еще через 10 минут закрыть утятницу крышкой. Печь до образования корочки.

Картофель отварить в мундире. Остудить, очистить, натереть на мелкой терке. Разбить в эту массу 2 яйца, добавить 200 г муки и 1 ч.л. соли. Все хорошо вымесить. 2 булочки (не мягких!) порезать на мелкие кусочки, обжарить на растительном масле. Остудить. Добавить к картофельной массе. Вымесить.

Из этого теста на посыпанном мукой столе раскатать колбаску. Разрезать ее пополам, каждую половинку обсыпать мукой или панировочными сухарями. Эти цилиндрики (кнедлики) опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 20 минут. В другую кастрюлю налить растительное масло (слоем 5-10 мм), спассеровать оставшуюся половину лука. Добавить красную капусту. Тушить 20 минут. За несколько минут до готовности добавить 2 ч.л. сахарного песка или меда. Мясо и кнедлики нарезать ломтиками. Выложить на тарелку вместе с тушеной капустой.

Рецепт от звезды

Баранья нога

от писателя Сергея ЛУКЬЯНЕНКО

• 1 баранья нога, 4 морковки, головка чеснока, приправы по вкусу.

Баранью ногу натереть приправами, сделать надрезы и заполнить их мелко порубленной морковкой и чесноком. Завернуть ногу в фольгу или жаропрочный пакет (можно обмазать тестом). Готовить 2 часа в духовке при 180-200°C. На гарнир подать печеную картошку.

Экзотический рецепт

ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНКА ПО-БРАЗИЛЬСКИ

• 250 г телячьей печени, полрюмки белого вина, 1 лимон, 1 банан, 1 небольшая луковица, 1/2 ч. л. майорана, 3 ст. л. растительного масла, щепотка черного перца, 1/2 ч. л. соли.

Смешиваем вино, сок 1/2 лимона, натертую луковку, майоран, перец и соль. Это маринад, в который кладем нарезанную на тонкие ломтики печеньку и оставляем мариноваться на двое суток. Затем ломтики печени обжариваем в растительном масле, добавляем маринад и жарим на небольшом огне в течение 3-4 минут. В конце жаренья добавляем размятый банан, сбрызнуть лимонным соком, осторожно перемешать и сейчас же подать на стол с рассыпчатым рисом.

«ПЬЯНАЯ РЫБА»

- 500 г тонко нарезанного филе пикши или другой плотной белой рыбы, 2 ст. л. кукурузной муки (крахмала), 1 ч. л. соли, 1 слегка взбитый яичный белок, 2,5 ст. растительного масла, 2 ст. л. арахисового масла, 12 сушеных черных грибов.

Для соуса:

- 1 ст. л. кукурузной муки (крахмала), разведенной водой, 3 ст. л. куриного бульона, 5 ст. л. рисового вина или сухого хереса, 1,5 ч. л. коричневого сахара.

Смешать кукурузную муку и соль. Сначала обвалить кусочки рыбы в муке, стряхнуть излишки, а затем погру-

зить их по отдельности в яичный белок, дать излишкам стечь. Нагреть масло в сковороде на среднем огне, добавить рыбу и обжаривать по 2 минуты с каждой стороны: рыба должна оставаться белой.

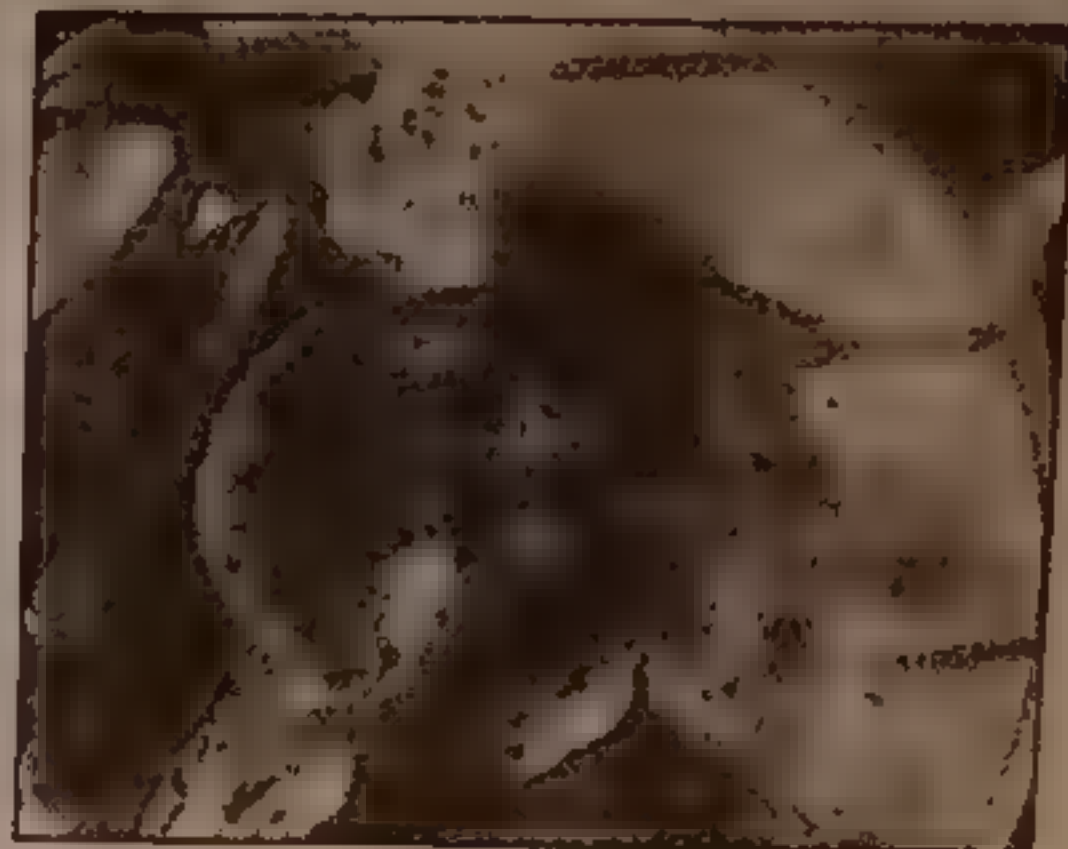
Вынуть рыбу, дать стечь маслу и поставить в теплое место. В кастрюле средних размеров нагреть арахисовое масло, добавить грибы и жарить при помешивании 1 минуту. Вынуть грибы и подсушить на бумаге. Приготовить соус — все ингредиенты смешать и потушить на небольшом огне. Перед подачей посыпать рыбу подсушенными грибами и полить соусом.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ

- 1 кг хека, трески или спинки минтая, 2 головки репчатого лука, 150 г булки, 100 г свиного сала (шпика), перец черный молотый, соль, 1 ч. л. сахара, 2 столовые ложки муки, 2-3 столовые ложки растительного масла.

Рыбу очистить, вымыть, отделить филе от костей и кожи, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, размоченной и отжатой булкой, приправить солью, сахаром, перцем, перемешать. Сформовать котлеты, обвалить в муке, обжарить в растительном масле, чтобы «схватилась» золотистая корочка.

Положить котлеты в кас-

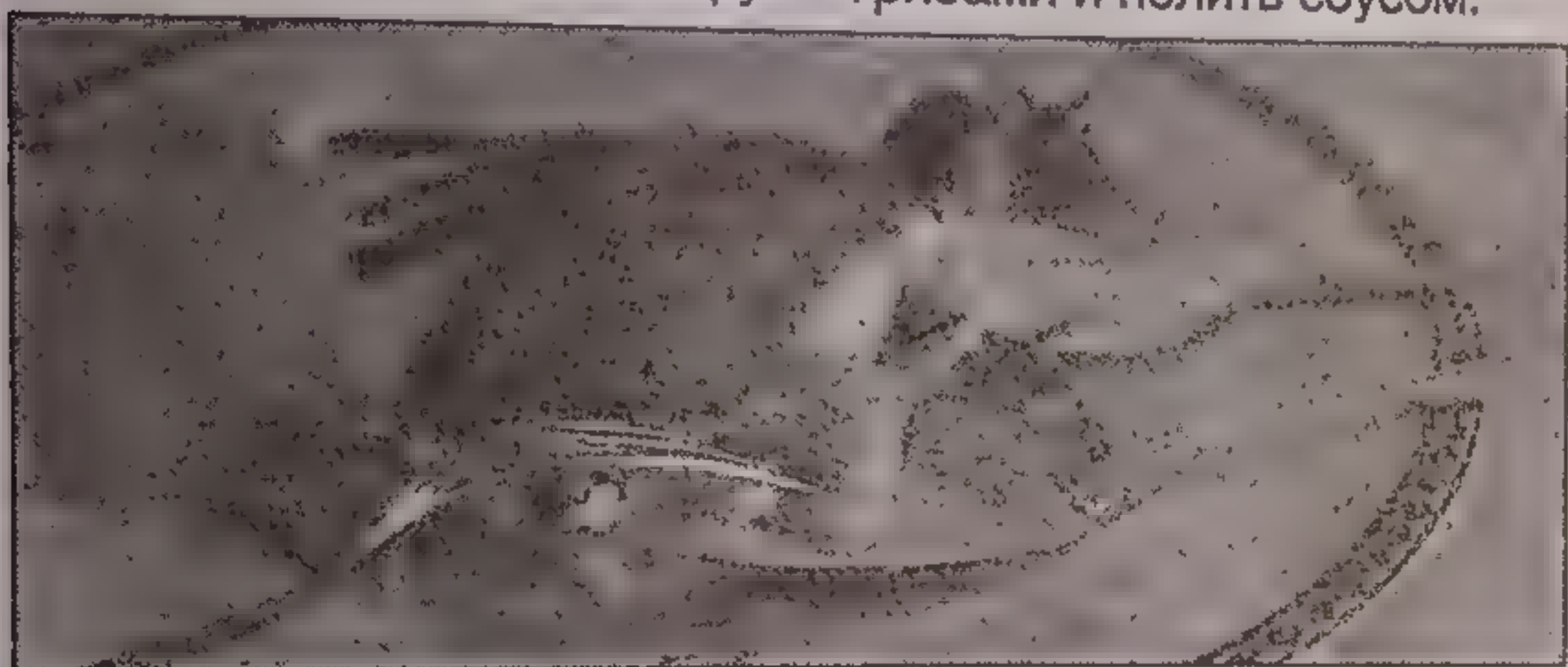


трюлю, залить процеженным рыбным бульоном (кожу и кости залить водой, чтобы она только покрывала их, сварить бульон, процедить), поставить в духовку на 20 мин. Подавать со сметаной, свежими овощами, брусникой, картофельным пюре, зеленью. Рыбные котлеты, приготовленные на пару, еще вкуснее.

РЫБА С ОВОЩАМИ

- 1 кг рыбы (можно — мойву, минтай, щуку, судака), 1 кг моркови, 0,5 кг лука, 0,250 г майонеза, перец, соль — по вкусу, 2 шт. лаврового листа, масло растительное для обжарки.

Морковь натереть на терке, лук нарезать соломкой, потушить до полуготовности, добавить перец, соль, майонез, все перемешать. Рыбу нарезать, выложить на лист, накрыть овощами — и в духовку до готовности.



Скажи водке: «Нет!»

Рассказывает Анатолий Степанов:

— Последние годы я сильно пил. Началось все с шумных застолий на работе, и вскоре я даже не заметил, как сам начал заходить в рюмочные. Выпить двести грамм после работы стало нормой. «Для снятия стресса», — говорил я сам себе. Через какое-то время начались «эксперименты». То я напивался вином, то пресловутым «портером», после которого с распухшей головой надо отлежаться два дня. То баночным «джин-тоником». Но, по сути, все было одним и тем же — этиловым спиртом. Иногда я пытался смешивать напитки. Например, «портер» с портвейном — жуткая смесь, толкающая на поиск приключений.

Алкоголь уже не давал былого кайфа. Я пил не для того, чтобы было хорошо, а для того, чтобы не было плохо. «Не до жиру, быть бы живу» — не мог уснуть без ста граммов водки. Каждый день я был подшофе, а вечером напивался. Утро начиналось с опохмелки, а день заканчивался пьянкой.

Работать в таком состоянии я не мог, и меня выгнали из фирмы. Любимая девушка ушла к другому. Началась депрессия, и пошли черные запои. Выпил — отключился, проснулся — опять выпил. Практически ничего не ел. Каждый день рвало желчью, по телу пошли красные пятна,

руки и ноги сводило судорогой, прошибал вонючий и липкий пот. Появилось алкогольное косоглазие — вместо одного предмета я видел два. Сердце стучало как бешеное. Стали побаливать почки, а под глазами появились «мешки». Мое лицо опухло и побагровело. А потом началось самое страшное — из стены стал приходиться черт. Было так страшно, что хотелось повеситься. Я понял, что это — финиш.

Но однажды я выпил рюмку водки, и меня тут же вырвало, следующую рюмку я просто не мог выпить — меня тошнило от запаха алкоголя. Неделью меня мучил похмельный синдром — руки и ноги сводили судороги, а в груди холод, бьет пот. Потом стало легче, дрожь прекратилась, появился аппетит и главное — наладился сон. Через месяц я стал нормальным человеком и уже год как не пью. Захожу в магазин и даже не замечаю винно-водочный отдел!

А недавно мама рассказала мне историю моего исцеления. Одна добрая женщина посоветовала ей обратиться к отцу Нестору, настоятелю Суходольского скита Святой Троицы, главе общины староверов-трезвенников. Выслушав мою историю, он сказал маме: — Дело плохо, но помочь можно. Я дам вам «елейную соль», которой сам был исцелен. Снизится похмельный синдром, возникнет отвращение к спиртному. Какое-то время сыну будет плохо, но потом он станет нормальным человеком. Можете давать «елейную соль» без ведома пьющего. Она безвредна.

Ежегодно в Петербурге от пьянства и его последствий умирают 25 000 человек. Это кладбище 400 x 400 метров. И если у вас пьяет родственник, пишите по адресу: 190000, Санкт-Петербург, Главпочтамт, а/я 319, Братство «Трезвенники», настоятелю Суходольского скита Святой Троицы отцу Нестору.

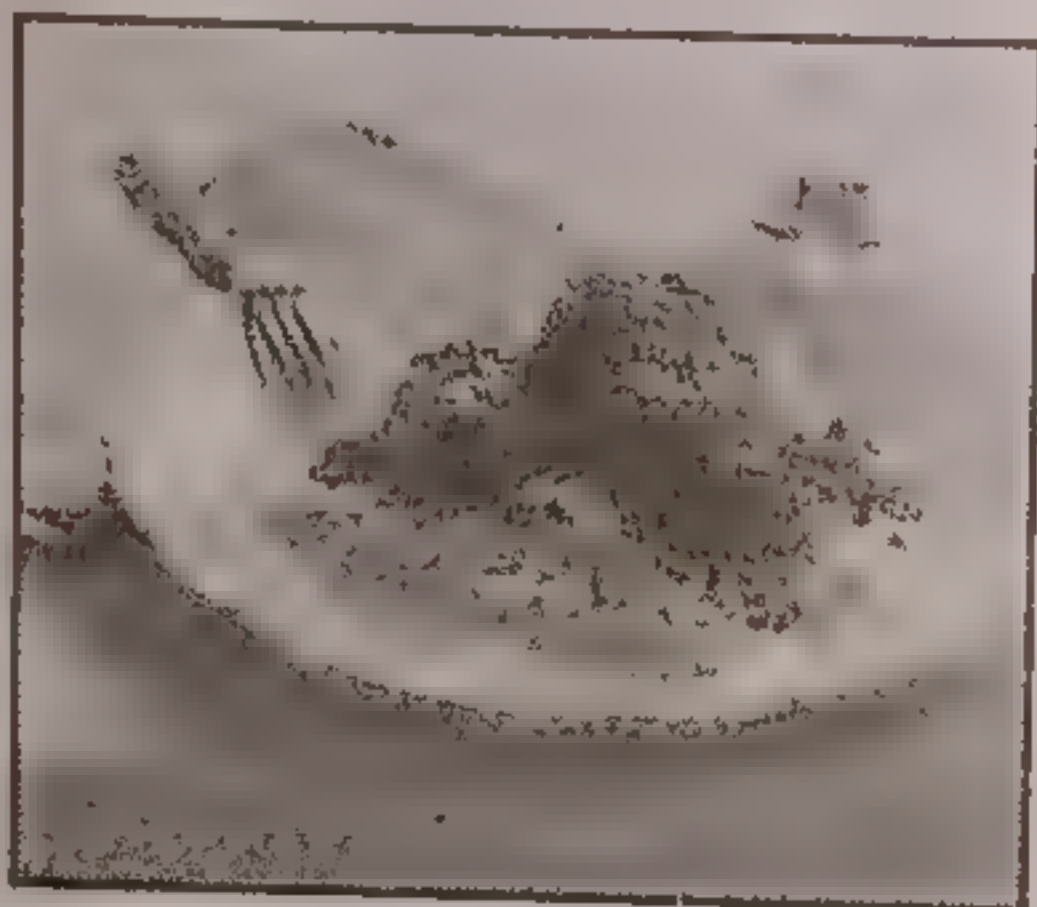


КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА В ЛИМОННОМ СОУСЕ

• 6 куриных окорочков (по 300 г), 5 лимонов, 2-3 ст. л. сахара, соль, кайенский перец, 400 мл куриного бульона, 750 мл сливок, несколько листочков петрушки.

Куриные окорочка разрезать на две части. С двух лимонов снять теркой цедру и выдавить 6-8 ст. л. сока. Смешать сок с 2 ст. л. лимонной цедры, сахаром, солью и молотым кайенским перцем. В полученный маринад положить окорочка на 30 минут, при этом через 15 минут их следует перевернуть. Духовку разогреть до 200°. Окорочка промакнуть салфеткой, маринад сохранить. Окорочка положить на решетку и запекать на второй планке снизу 30-35 ми-

нут. Под решетку следует подставить противень. Тем временем маринад с бульоном и сливками довести до кипения и, не закрывая крышкой, варить 20 минут. Один лимон нарезать кружочками, затем каждый кружочек разрезать пополам. Два лимона нарезать дольками. Окорочка украсить лимоном и петрушкой, как на нашем фото, и подать с соусом.

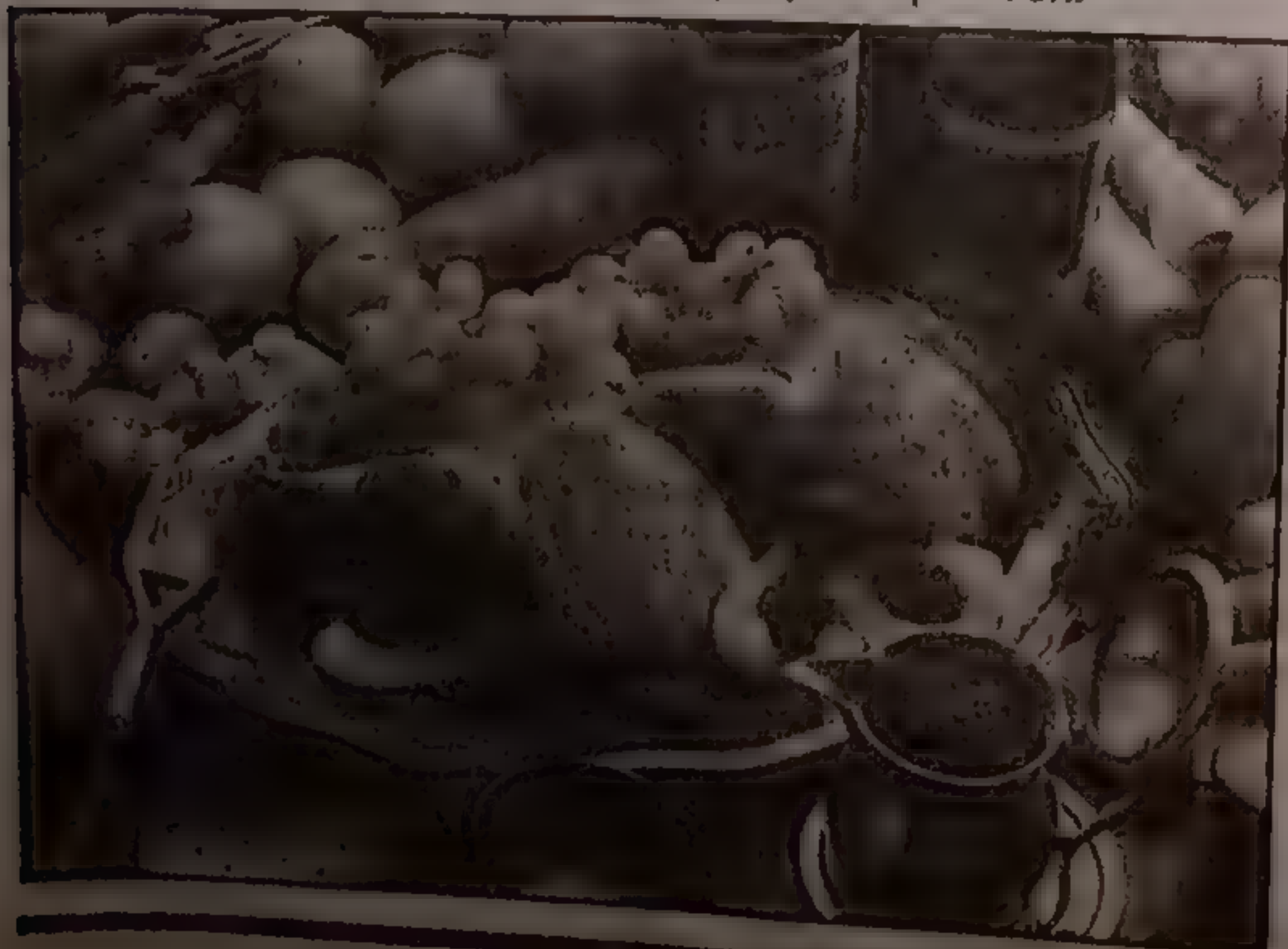


КУРИЦА С ЧЕРНОСЛИВОМ В ТЕСТЕ

• 1 курица, 300 г чернослива, 1 яйцо, 1 ст. воды, 1 ст. муки, вода, специи.

Приготовить крутое соленое тесто: стакан соли крупного помола, 1 яйцо, 1 ст. воды, мука. Вымесить тесто. Курицу помыть, промокнуть, натереть специями, но не солить. Внутри заложить чернослив, отверстие закрыть зубочисткой. Курицу

уложить на пласт из раскатанного теста и завернуть. Поставить в духовку на 1 час 20 мин: при температуре 150-200°C. Вытащить и немного погодя разломать панировку. Тесто не съедобно. А курица получается очень нежной и вкусной. Если панировка будет подгорать во время приготовления, советуем прикрыть фольгой.



Старинный рецепт

ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА С ЛИМОНОМ И КУС-КУСОМ

• На 4-6 порций: 1 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, мелко порезанная, 3 раздавленных зубчика чеснока, 2 кг грудки индейки, 50 г сливочного масла, 1 крупный лимон, тонко порезанный, горсть тимьяна, 1 ч. л. паприки, тертая цедра 1 лимона, горсть свежих трав, 1 яйцо.

Для кус-куса: 100 г манной или мелкой кукурузной крупы, 100 мл воды, 10 г масла сливочного, мука, соль.

Сперва делаем кус-кус. Для этого манную или мелкую кукурузную крупу высыпать на большой поднос, сбрызнуть соленой водой, растереть круговыми движениями, пока крупа не собьется в комочки, слегка присыпать мукой, продолжать растирать, пока комочки не достигнут величины просяного зернышка, высыпать крупу в сито, плотно вставить его в подходящую по размеру кастрюлю с кипящей водой. Кастрюлю накрыть крышкой и сложенным вчетверо полотенцем, варить на пару 1 час. Перед подачей кус-кус осторожно перемешать с маслом.

Для приготовления самой индейки нагреть масло в кастрюле, обжарить лук и половину чеснока в течение 5-6 мин. до мягкости. Посыпать кус-кусом, полить кипятком, чтобы вода покрывала кус-кус на 5 мм. Накрыть крышкой и оставить на 10 мин. Тем временем ослабить кожу на индейке, просунув руку между мясом и кожей (не снимайте кожу совсем, она должна держаться). Размять вилкой масло с оставшимся чесноком, втереть эту смесь под кожу. Сверху разложить дольки лимона и тимьян. Разрыхлить кус-кус вилкой, чтобы зернышки распались. Добавить паприку, цедру, порезанные травы и яйцо, перемешать. Приправить солью и черным перцем. Нафаршировать смесью индейку. Взвесить грудку индейки и высчитать время запекания из расчета 18 мин. на каждые 450 г.

Положить индейку в форму и запекать нужное время, поливая соком. Готовую индейку закрыть фольгой и оставить на 10-15 мин., перед тем как резать.

Экзотический рецепт

ЦЫПЛЕНОК БОН-БОН

• 750 г жирного мяса цыпленка, 10 г кунжутного масла, 10 г кунжутной пасты, 15 г лука-порей, 15 г сахара, 15 г острого перечного масла, 50 г соевого соуса, 5 г семян кунжута, 2,5 г молотого черного перца.

Ошпарить семена кунжута до хрустящего состояния и грубо перемолоть. Мелко нарезать лук-порей. Приготовить соус: смешать семена кунжута, лук-порей, кунжутную пасту, сахар, соевый соус, перечное масло и молотый черный перец.

Положить цыпленка в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности. Затем вынуть и положить в холодную воду. Когда цыпленок остынет, слить с него воду и насухо промокнуть. Затем смазать кунжутным маслом. Отрезать ножки, крылья и грудку. Вынуть кости. Отбить тушку так, чтобы отделилось мясо, затем разделить его на полоски и выложить на тарелку. Подавать на стол вместе с соусом.



Ваше «НОВОЕ ЗРЕНИЕ»

В нашей семье все страдают дефектами зрения. Не хочется с этим мириться. Я много слышал хвалебных отзывов об очках-тренажерах «НОВОЕ ЗРЕНИЕ», способных остановить развитие многих болезней и восстановить зрение. Недавно видел на рынке похожие очки за умеренную цену, но сразу покупать не стал. Я берегу и цену свои глаза, поэтому не хочу пользоваться фальшивками. Решил посоветоваться с окулистом. Доктор сказал, что на рынке такие вещи покупать нельзя! Лучше обратиться без посредников на фирму «Домашний доктор», производящую эти очки. Подскажите, пожалуйста, её адрес, и объясните, как правильно сделать заказ.

Николай Васильевич, г. Череповец. Действительно, очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» помогли исправить зрение многим тысячам людей. Их лечебный эффект основан на ежедневной тренировке мышц глазного яблока. Уже через 3-5 месяцев упорных занятий глаз, который был не способен прочесть крупный газетный заголовок, начинает различать самые мелкие шрифты газетного текста! Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ»:

- Эффективно и быстро снимают спазм аккомодации, усталость глаз
- Устраняют ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах
- Исправляют близорукость и дальнозоркость (в том числе возрастную)
- Корректируют астигматизм, косоглазие, анизотропию
- Приостанавливают развитие катаракты, глаукомы и других глазных болезней
- Помогают восстановить зрение после операций.

Очки-тренажеры не требуются носить постоянно. Достаточно 15 - 60 минут в день.

Где купить «НЕВОТОН-ЛЮКС»?

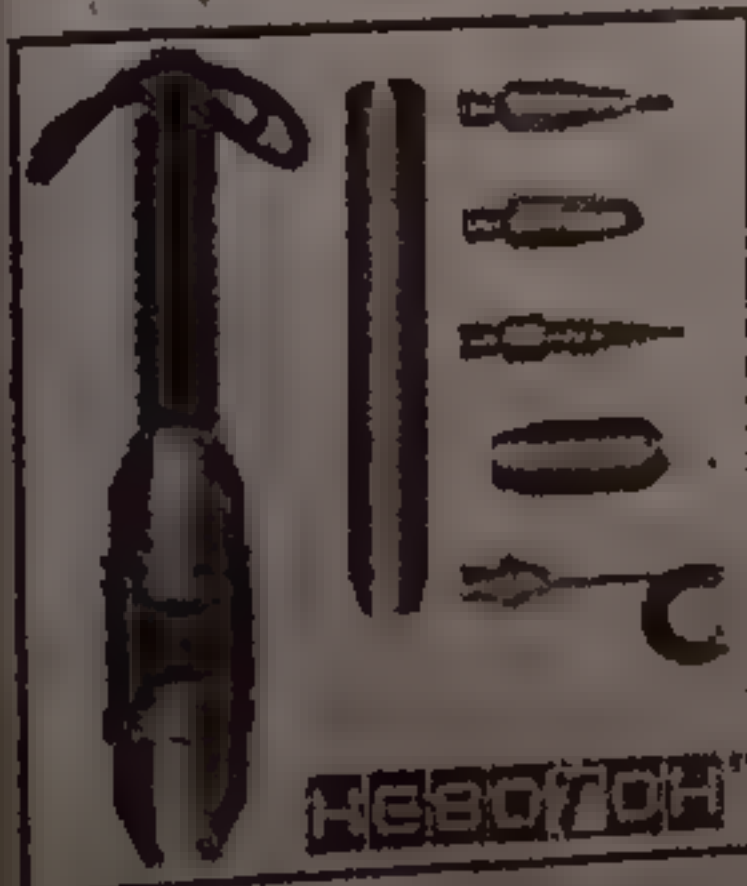
У меня очень много болячек. В прессе и на телевидении много говорят и пишут об удивительной чудо-капсуле «НЕВОТОН», которая действительно исцеляет людей. Подскажите, где можно заказать последнюю модель биокорректора «НЕВОТОН» по минимальной цене?



Татьяна Павловна, Ярославская обл. Действительно, возможности биокорректора «НЕВОТОН» очень велики. Он выпускается более 10 лет и уже завоевал огромную популярность среди пациентов благодаря своим миниатюрным размерам, простоте в обращении и высокой эффективности.

Ещё в Древнем Египте врачи успешно применяли магниты для лечения самых различных заболеваний. А в наши дни образовалось целое направление в медицинской науке — «магнитотерапия». Магнитное поле используется для нормализации внутриклеточных процессов. Организм самоочищается, ускоряются обменные процессы, улучшается кровоснабжение тканей. За счет этого ускоряются процессы восстановления поврежденных недугом клеток, и происходит излечение. Вот выдержка из официальных показаний к применению биокорректора «НЕВОТОН»:

- Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертония, ишемия, стенокардия, вегето-сосудистая дистония, сердечный приступ, постинфарктное, постинсультное состояние, тромбоз, фибрилляция.
- Поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря.
- Неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головные боли, метеозависимость, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость (кроме психических заболеваний в стадии обострения).
- Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчекаменная болезнь, импотенция, сексуальные расстройства, простатит, аденома предстательной железы, воспаление женских половых органов.



Заболевания вен таза и нижних конечностей: варикозное расширение вен, геморрой.
 ■ Ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, аллергия.
 ■ Снятие болевых синдромов различного происхождения.

Заказывать новейший прибор «НЕВОТОН-ЛЮКС», включающий лечебную капсулу со специальным шнуром для крепления, набор специальных насадок для массажа, маятник для определения неблагоприятных зон необходимо у официального представителя. Для этого вам необходимо отправить заказ на наш адрес, лучше почтовой карточкой или письмом. В заказе необходимо указать Ваш адрес, ФИО, наименование и количество изделий. Срок выполнения заказа — 1 месяц. «НЕВОТОН-ЛЮКС» снабжен фирменной упаковкой с защитной голограммой и подробной инструкцией.

Цена «НЕВОТОН-ЛЮКС» — 460 руб. +8% почтовый сбор.

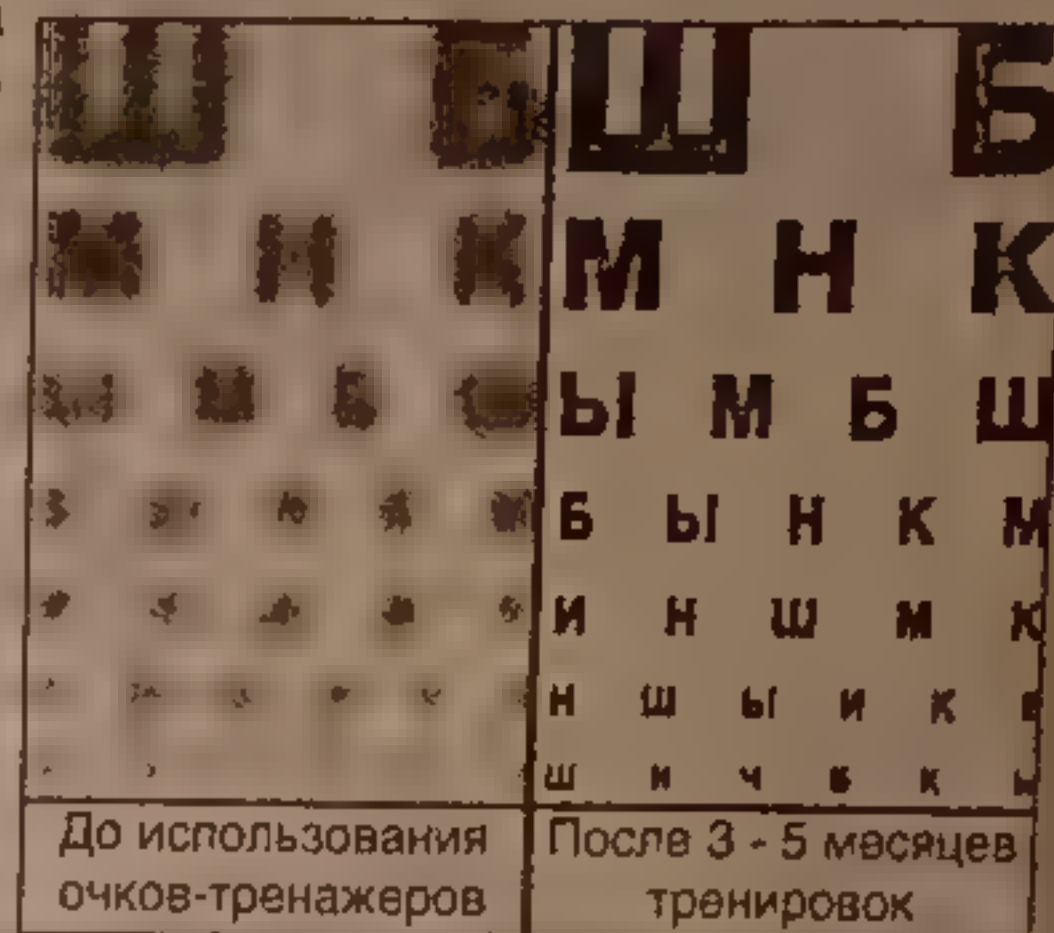
Сертификат NN № РОСС RU.ИМ15.В00192

Для достижения наилучшего лечебного эффекта рекомендуем выполнять Комплекс специальных упражнений, приведённый в прилагаемой инструкции. По заключению специалистов, эффект их использования — улучшение зрения на 0,3 - 1 в.д. в месяц. Особое внимание следует обратить на то, что «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» — это настоящие лечебные очки-тренажеры, уникальные свойства которых подтверждены Сертификатом соответствия и испытаниями в ИЦ НИИОП ВНИЦ «ГОИ им.С.И.Вавилова». Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» являются эталоном, так как изготовлены в соответствии с требуемыми техническими параметрами.

Уважаемые заказчики! Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» можно приобрести в пределах России по почте наложенным платежом. Для этого вам необходимо отправить заказ на наш адрес, лучше почтовой карточкой или письмом. В заказе необходимо указать Ваш адрес, ФИО, наименование и количество изделий. Срок выполнения заказа — 1 месяц. В комплект входят: очки-тренажеры, контрольная таблица, инструкция.

Цена: 450 рублей + 8% почтовый сбор

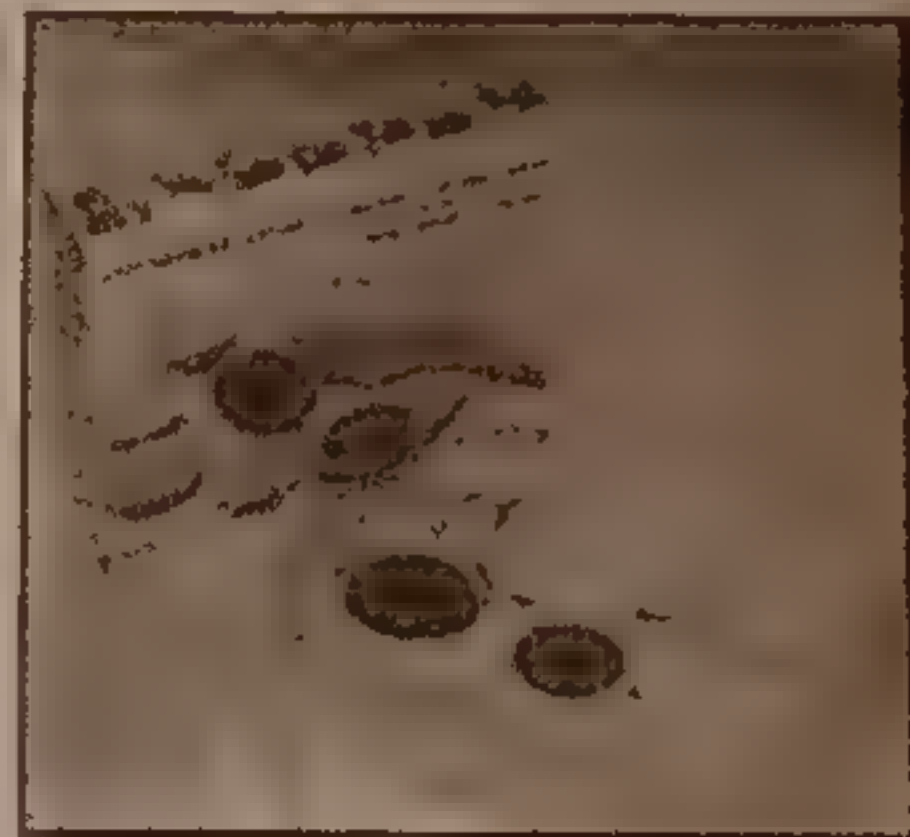
Сертификат соответствия № РОСС RU.АЮ40.Н16695



СПУТНИК ВАШЕЙ КРАСОТЫ

У моей сестры есть удивительный прибор: косметический массажер «Спутник красоты». Она регулярно им пользуется и выглядит день ото дня все лучше. У нее исчезли круги под глазами, морщинки, цвет лица стал очень здоровый, и вообще она стала как-то привлекательнее и моложе. Сестре его привезли в подарок, и где его купить, она не знает. Я очень хочу приобрести такой же прибор. Может быть, вы что-то подскажете?

Надежда Олеговна, г. Ярославль. Действительно, косметический массаж считается универсальным средством поддержания женской красоты и привлекательности в любом возрасте. Однако немногие могут позволить себе регулярное посещение специализированных салонов. Вместе с тем существуют альтернативные варианты. «Спутник красоты», о котором идет речь — это компактный, удобный, многофункциональный магнитный массажер с нагревом инфракрасными лучами. Его уникальность заключается в сменных насадках для различных видов массажа.



- Магнитный инфракрасный облучатель с нагревом быстро расслабляет мышцы лица и повышает их тонус. Благодаря этому женщина сразу выглядит моложе.
- Нежный массажер для лица мягко массирует кожу, очищает её и ускоряет впитывание косметических кремов. Таким образом, прибор значительно повышает эффективность средств по уходу за внешностью, придает мышцам лица тонус.
- Насадка для кожи головы, мягко вибрируя, стимулирует волосы, улучшает циркуляцию крови, укрепляет корни волос. После подобных процедур причёски смотрятся еще роскошнее.
- Роликовая насадка быстро избавляет тело от чувства усталости. Под ее действием кровь начинает двигаться быстрее, унося из клеток шлаки, являющиеся причиной утомления.
- Жесткая насадка расслабляет и оказывает стимулирующее действие на тугоподвижные мускулы тела. Она снимает мышечную усталость и позволяет чувствовать себя легче и свободнее.
- Две оригинальные насадки для глубокого и проникающего массажа мышц успокаивают и приводят в порядок ноги, уставшие от высоких каблуков, снимают болевые ощущения.

«Спутник красоты» — отличный подарок всем женщинам!

Заказать и получить настоящий магнитный массажер «Спутник красоты» модели KM-911H с прогревом инфракрасными лучами и 7 насадками производства известной американской фирмы «Meditech» теперь можно по почте наложенным платежом в любом регионе России. Для этого вам необходимо отправить заказ на наш адрес, по электронной почте, факсом или почтовой карточкой. В заказе необходимо указать Ваш адрес, ФИО, наименование и количество изделий. Срок выполнения заказа — 1 месяц. Оплата производится на почте при получении массажера!

Цена: 1500 руб. +6% почтовая доставка.

Акция «Специальное весеннее предложение»

Каждому заказчику — в подарок чудо-трелка мгновенного действия!

Предложение действительно до 01.06.2005 года

Сертификат соответствия: NO РОСС US.ИМ04.А04276 тест АНО «ЦСМИ ВНИИМП»

АДРЕС ДЛЯ ЗАКАЗОВ: 150002, ЯРОСЛАВЛЬ, МЯ 11, «ДОМАШНИЙ ДОКТОР».

ЗВОНИТЕ: ТЕЛ. ФАКС (0852) 27-67-21 (кроме выходных). E-mail: homedoc@narod.ru

СЕКРЕТЫ «ПАЛЕННОЙ» ВОДКИ

Как проверить качество алкоголя? Раскусить подделку очень просто — самому провести экспертизу. Примите к сведению наши советы.



ПРОБКА

Посмотрите, в каком она состоянии. Если она **прокручивается** — скорее всего, перед вами подделка. Дефекты объемного клейма на пробке тоже указывают на фальшивку.

УРОВЕНЬ ЖИДКОСТИ В БУТЫЛКЕ

Тару с винтовой пробкой заливают обычно до середины горлышка. Если используется «**бескозырка**» — чуть выше плечиков.

ДОМАШНЯЯ ЭКСПЕРТИЗА

Чтобы понять, каков химический состав купленной вами водки, можно провести дома простейшие опыты.

Опыт 1. Синяя лакмусовая бумажка окрашивается в **красный цвет** — значит, в водку добавили серной или уксусной кислоты.

Опыт 2. Налейте в чайную ложку немного водки. Нагрейте ее зажигалкой — пусть жидкость загорится. Дайте спирту выгореть и понюхайте оставшуюся жидкость. Резкий и неприятный запах — это значит, что в водке в большом количестве содержатся **сивушные масла**. Чрезмерное количество сивушных масел в водке легко обнаружить с помощью серной кислоты. Смешайте небольшое количество купленной вами водки с разбавленной серной кисло-

ЭТИКЕТКА

Фирменные этикетки на заводе наклеивает автомат. Поэтому получается ровно, клей наносится мелкой «гребенкой» — аккуратными, равноудаленными друг от друга полосами. Если **мазки клея неравномерные** — кто-то клеил этикетки вручную.

ПОЛИГРАФИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ЭТИКЕТКИ

Она должна быть чуть лакированной. На внутренней стороне этикетки напечатан **либо шифр, либо дата изготовления**. Если этикетка изготавливалась на ксероксе, то фактура бумаги будет более рыхлой и толстой.

ЛАЗЕРНАЯ МАРКИРОВКА

Она располагается прямо на стекле в виде цифр и букв, нанесенных мелкими черными точками. Подделку легко определить: настоящая маркировка не стирает-

ся, от поддельной на пальце остаются следы.

ВНЕШНИЙ ВИД НАПИТКА

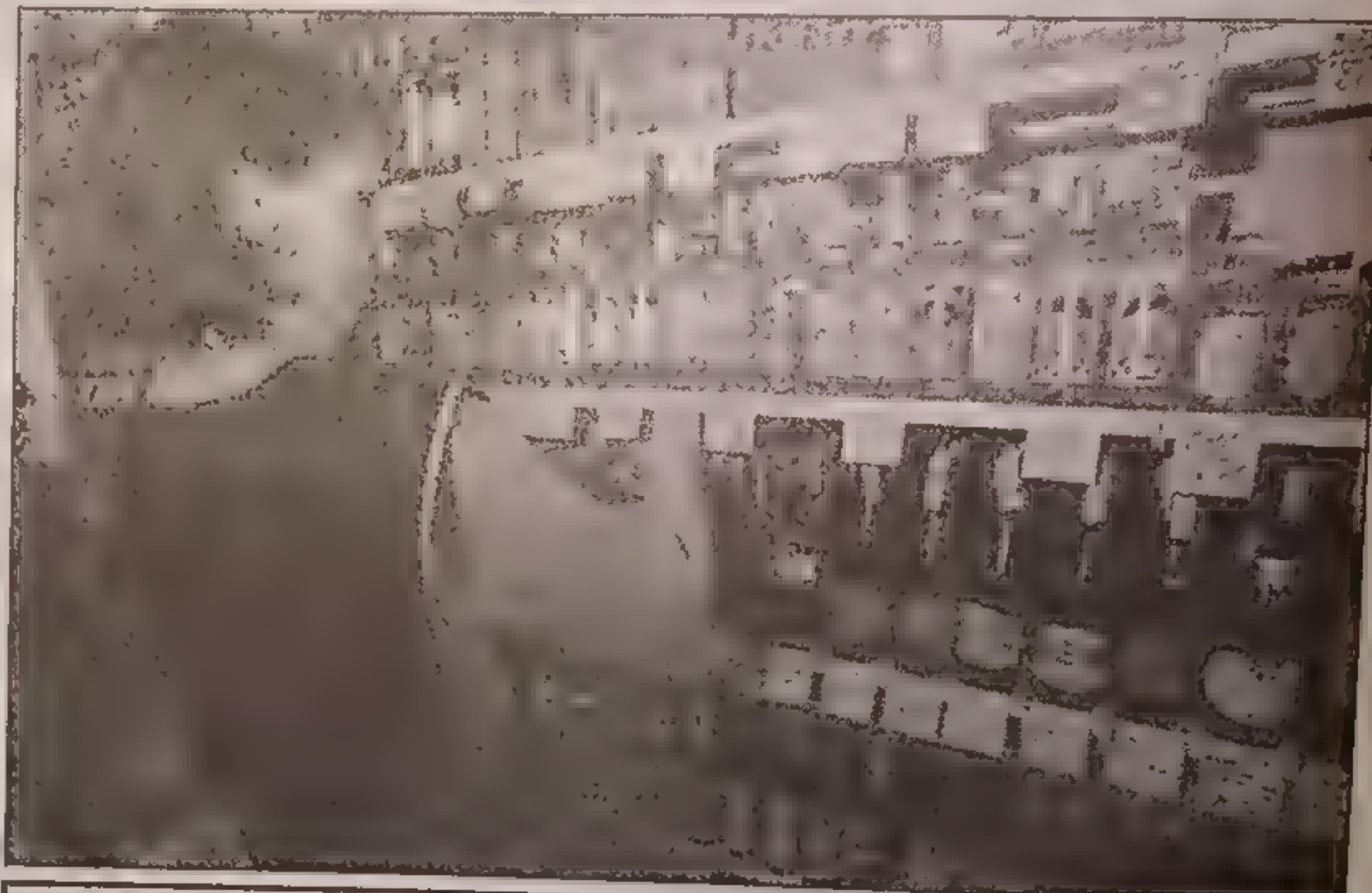
Переверните бутылку и взболтайте ее по кругу. Внимательно посмотрите на «**змейку**», которую образуют мелкие пузырьки. Крупные пузыри говорят о том, что в бутылке вода. Или о том, что в составе напитка воды больше нормы.

Если увидите на стекле бутылки **беловатый налет**, не сомневайтесь: перед ва-

ми спирт, разбавленный водой. Открыв такую бутылку, можно почувствовать даже запах эфира или ацетона.

СРОК ГОДНОСТИ

У спиртных напитков, изготовленных по всем правилам российского ГОСТа, срока годности нет. Они **могут храниться долгие годы**. Водка, хорошо укуренная в тару из качественного стекла, может пролежать 10 и больше лет без ущерба для качества. Разумеется, этот срок к паленому спиртному не относится.



Добрый совет

А как отличить **настоящее виноградное вино** от подделки с анилиновым красителем? Налейте вино в небольшой пузырек, зажмите горлышко пальцем, опустите в сосуд с водой, после чего отпустите палец. Натуральное вино не будет смешиваться с водой. В противном случае — чем быстрее происходит смешивание, тем больше в вине примесей. Кроме того, **натуральность вина можно определить с помощью глицерина**. Если в натуральное вино плеснуть глицерин, он опустится на дно сосуда, оставаясь бесцветным; если же вместо вина — «компот», то глицерин окрасится в оттенки красного или желтого цвета.

Полезная информация

Как выбирать свежие яйца

Яйца протухают при длительном хранении в теплом месте. Простейший способ отличить яйца — это потрогать скорлупу. У **свежих яиц она твердая, а у протухших или старых — мягкая**. Если это не помогает, нужно посмотреть сквозь яйцо на солнце. Свежее яйцо просвечивает, тухлое — нет. Если все равно не понятно, яйцо помещается в воду. Если оно **плавает — оно свежее**, если нет — протухло. Если яйца хранились в холодильнике в течение долгого времени, то эти проверки можно устраивать после того, как яйца прогреются до комнатной температуры.

«Здравствуйте, дорогая редакция! Я очень люблю готовить. Особую радость доставляет мне приготовление необычных блюд. Муж даже называет меня волшебницей. Я слышала, что некоторые блюда не только благотворно влияют на состояние здоровья, но и способны добавить изюминку в личные отношения. Очень хотелось бы приготовить что-нибудь эдакое и удивить мужа еще больше. Буду благодарна за советы.

Светлана ВОСНЕЦОВА, г. Курск»

ЛЮБОВНАЯ ПИЩА

Не секрет, что после многих лет совместной жизни ощущения сексуальной новизны притупляются. Доктора нередко для возвращения былого пыла начинают пичкать пациентов таблетками. Чаше всего глотать химию не стоит, поскольку растительные снадобья действуют гораздо мягче и эффективнее. Растения, которые обостряют чувственность, называются «афродизиаки». Многие из них вполне доступны. Они с успехом могут использоваться любой хозяйкой. Поверьте, ночь будет незабываемой.

Чеснок и яйца

Яйца — белковый продукт, который веками используется в качестве сексуального стимулятора. Перед любовными утехами их с удовольствием ел Казанова. Лучший любовный стимулятор — обыкновенная яичница. Из яиц можно приготовить множество вкусных блюд. Только старайтесь покупать свежие яйца. Чеснок также очень способствует горячему «боевому настрою». Как любовный «фильтр» чеснок можно назвать легендарным продуктом. Он используется итальянцами (а они известны как хорошие любовники) и незаменим в кухне гурмана. Но если вы хотите

съесть чеснок на ночь, то не забудьте дать его партнеру, чтобы дыхание одного не вызвало неприязнь у другого. Чеснок, жаренный в масле с яйцами, — традиционное блюдо перед любовью на всю ночь.

Мед

Иногда его называют пищей богов. Мед особенно почитают за то действие, которое он оказывает на половую жизнь. Он — лучший восстановитель сексуальной энергии и входит во все рецепты возбуждающих блюд вместе с орехами, фруктами, яйцами, мясом. Мед можно есть только натуральный, не гретый и не фильтрованный, сохраняющий свой природный вкус.

Грибы

Их шляпки, имеющие фаллическую форму, возвышаются над стройной ножкой. Грибы окутаны вековыми легендами, страхами и домыслами. Съедобные, галлюциногенные и даже ядовитые, в фольклоре многих стран они считались возбуждающими пророческий дар и посланниками смерти. Раньше грибы были пищей элиты. Сейчас налажено их выращивание в больших количествах. Из них готовят супы, салаты, подливки, соу-

сы. Они содержат много цинка. Считается, что грибы — источник сексуальной энергии.

Оливковое масло

Самое питательное из всех растительных масел и лучше всех переваривается. Оно может долго храниться без прогрева и не становится прогорклым. Богатое незаменимыми жирными кислотами, оливковое масло дает полноценную пищу здоровым половым органам. Греки утром в первую очередь выпивают глоток оливкового масла, а затем большую ложку свежего меда, чтобы промыть желчные протоки и наполнить силой половые органы.

Лук

Продукт повседневного употребления. Этот самый обычный, всем известный овощ стоит на вершине пирамиды продуктов, дарящих человеку сексуальную силу. В подливках, копченостях, в жарком, рубленный, порезанный кольцами и даже в виде сока, лук считается прекрасным средством для поддержания сексуальности. Его употребление запрещено в монастырях. Но в домашней кладовой он не обязателен.

Чувственные травы

Петрушку и сельдерей используют в качестве

средств, повышающих сексуальные возможности. Смело добавляйте в салаты свежую траву, которая не только полезна, но и придает блюдам пряный вкус. Можно приготовить в домашних условиях сок, который принимают по 2 ч. л. 3 раза в день. Свежие или сухие листья мяты перечной можно заливать кипятком, настаивать и принимать по полстакана два раза в день с той же целью.

Эликсир для двоих

Семена крапивы и подорожника растолочь и залить медом, выставить на 30 — 40 мин. на солнечный свет, чтобы средство пропиталось энергией солнца. Есть отдельно или добавлять в пищу не более 1 ч. л. в день. Малина или малиновое варенье имеют большую силу и входят в состав простого, но очень действенного рецепта: перепелиные яйца взбить в пену, добавить малину или малиновое варенье, сахар или мед по вкусу. Количество каждого продукта берется на ваше усмотрение. Готовьте, экспериментируйте, и пусть эти рецепты принесут вам красоту и здоровье, продлят вашу молодость и подарят внутреннее спокойствие, а в вашей семье будут царить любовь и страсть, не проходящие годами.



ДЕШЕВО, ВКУСНО, БЫСТРО

У большинства молодых семей в начале совместной жизни бюджет на питание обычно довольно скромный. Как же ухитриться питаться разнообразно и не вредно, и при наличии заранее заготовленных продуктов готовить дешевые и вкусные блюда?



Покупка продуктов

Действительно, мясо и особенно рыба, как правило, недешевы. Поэтому лучше закупать **куриные потроха, говяжий фарш и сорта мяса, требующие длительной тепловой обработки и имеющие в себе косточку**. Фрукты и овощи, если покупать сезонные, а не те, которых хочется именно сегодня, тоже достаточно дешевы.

Например, можно закупать **мороженую рыбу** целыми тушками. Разрезать не размораживая, положить в морозилку и размораживать по мере необходимости. Всегда при покупке смотрите на цену за единицу веса, а не на цену за упаковку. Так намного дешевле. Научитесь печь. Мука достаточно дешева, вариантов начинок полно. Можно весьма разнообразно и недорого готовить разного рода пироги. В тех же макаронах видеть не просто макароны, а пасту и, соответственно, проявив достаточную фантазию, ис-

пользовать их с разными видами соусов как очень недорогое и достаточно здоровое блюдо.

Чаще готовьте **супы**, они вкусны, недороги и разнообразны.

Чем меньше вы хотите потратить денег (и это не только относительно еды), тем больше вам придется проводить времени в магазинах, изучая ассортимент и цены.

Можно нормально питаться практически при любом бюджете при наличии желания и терпения. Очень выгодно делать **«оптовые» закупки на рынках**, а потом замораживать продукты. Так можно создать стратегический запас и не бояться, что завтра нечем будет накормить мужа или принять внезапных гостей.

Советы по замораживанию продуктов

Вполне успешно можно замораживать **хлеб, дрожжевую выпечку** (тогда у нее дольше сохраняется вкус свежее выпеченной), **оладьи, булочки**, в которых можно ва-

рить ребра. Для замораживания **хлеба и выпечки** используйте обычные пластиковые мешки, и пластиковую пленку — для **оладий**. Но не держите их в замороженном виде больше одной-двух недель. После заморозки хлеб размораживают при комнатной температуре. Просто достаньте вечером, откройте пластиковый пакет и оставьте его на столе на ночь. Утром он будет, как только что купленный.

Кроме этого многие умные хозяйки морозят **свежие помидоры** на зиму. Вкус у этих овощей, замороженных в сыром виде, в соусах и супах дает вкус свежих помидоров, а если морозить их уже вареными, то будет у них вкус консервированных из банки. Из замороженных помидоров можно делать чрезвычайно простой, но очень вкусный соус, который годится к жареной рыбе и макаронам.

Рецепт

На небольшой глубокой сковороде разогреть **оливковое масло** (не жалеть!), бросить туда мелко порубленный (но не давленный!) **чеснок** и, постоянно помешивая, пожарить несколько минут. Очень важно, чтобы температура масла не была слишком высокой. Чеснок должен томиться, а не жариться (его цвет не должен темнеть). Бросить туда **мороженные помидоры** (конечно, еще лучше свежие, но и мороженные вкусно), посолить, поперчить и потушить минут 5-10. Добавить щедрую горсть **свежей зелени** (петрушки и базилика) и потушить еще пару минут. Получается очень вкусно.

Очень скоро на огородах, а для го-

родских жителей на рынках, появится первый **щавель**. Его запас пригодится вам в период авитоминоза, так что о заготовках позаботьтесь заранее. Замораживают молодой щавель, пока на растениях еще не образовались цветочные стрелки. Вымытые крупные **листья режут поперек**, мелкие листочки можно не резать. Затем щавель бланшируют — **опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 - 1,5 мин**. Воды надо брать немного, чтобы только можно было покрыть ею все листья. Как только цвет щавеля изменится, его надо быстро вынуть из горячей воды шумовкой и переложить в дуршлаг для стекания воды. Затем **бланшированные листья сразу же разложить в банки** или другие формочки для замораживания, но не ставить их в холодильник, а дать остыть в течение 1-2-х часов. Когда масса остынет, поставить формочки в морозильную камеру. Хранить замороженный щавель можно до 6 месяцев без существенной потери качества.



Рацион будущей мамы

Качественное и сбалансированное питание актуально для каждой будущей мамы.

Правила питания беременных достаточно просты, и если вы будете им следовать, беременность и роды пройдут легче, а ребенок родится здоровым. Основной принцип питания — умеренность, основная тенденция — сведение суточного рациона к необходимому минимуму, главное условие правильного построения пищевого режима — разнообразие и качество пищи.

Правило 1-е. Не объедаться, то есть выходить из-за стола с ощущением легкого голода. То, что вам надо кормить еще одного человечка, не значит, что нужно есть очень много. Чувство тяжести в животе довольно неприятно и это плохо сказывается на ребенке.

Правило 2-е. Стараться сохранять обычный режим питания. Если пища будет принята вовремя, то ваш организм уже будет «готов» к ее обработке, а, следовательно, лучше ее переварит и усвоит. Не рекомендуется есть сразу после пробуждения ото сна и менее чем за 2 - 3 часа до отхода ко сну. Нормальный интервал между приемами пищи — 4-5 часов.

Правило 3-е. Не принимать пищу, если нет желания. Помните, что пища хорошо усваивается, только если есть аппетит.

Правило 4-е. Включать в суточный рацион как можно больше овощей, фруктов, ягод в натуральном виде.

Правило 5-е. Ограничивать себя в рафинированной пище, консервах и продуктах, содержащих красители. Влияние консервантов и красителей на развитие плода еще не изучено полностью. Многие из консервирующих веществ, содержащихся в маргаринах, жвачках и батончиках, которые продаются у нас, запрещены в Европе. Поэтому исключите из своего рациона всю пищу, относящуюся к «фаст-фуду».

Правило 6-е. Желательно исключить жареную, соленую и сладкую пищу. Излишнее употребление глюкозы может привести к ожирению плода, создаст у ребенка предрасположенность к сахарному диабету. Соль в избыточных количествах (человеку достаточно 2-3 г) замедляет обмен веществ и является причиной солевых отложений в суставах.

Правило 7-е. Стараться питаться традиционной пищей, то есть свойственной вашей нации. В надежде на всемогущий витамин С русская мама съедает много иноземных апельсинов и тем самым создает все условия для возникновения у малыша в годовалом возрасте диатеза. Если беременная женщина будет регулярно потреблять сладкие цитрусовые, детский организм начнет вырабатывать антитела на любые другие сладкие фрукты и варенья из них. Запретным плодом могут стать даже яблоки.

Это вовсе не означает, что из рациона нужно исключить цитрусовые вовсе. Просто нужно соблюдать меру. Кстати, витамина С очень много в свежей крапиве, капусте и клюкве, болгарском перце.

Рацион беременной

В рационе беременной женщины должно быть 100 - 120 г белков в день, из них

70 - 90 г животного происхождения (молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба). Необходимо чаще пить кисломолочные напитки (кефир, ряженка, йогурт). Во время беременности потребность в жирах составляет 80 - 100 г в день, из них не менее 20 г растительных.

Углеводов в рационе беременной должно быть не более 350 - 400 г в сутки. Избыток углеводов ведет к формированию чрезмерно крупного плода, а такие дети гораздо чаще получают травмы при родах. Поэтому во второй половине беременности нужно сократить количество углеводов до 300 - 350 г в день за счет уменьше-

ния в рационе количества хлеба, мучных изделий, сахара.

Беременная женщина должна ежедневно употреблять свежие овощи и фрукты, ягоды, огородную зелень, чтобы обеспечить свой организм и развивающийся плод минеральными солями и витаминами в достаточном количестве. При недостатке перечисленного используйте биологически активные добавки, содержащие витамины и микроэлементы. Йод, магний, полиненасыщенные жирные кислоты необходимы для нормального развития плода. Они содержатся в морепродуктах (океаническая рыба, креветки, морская капуста, спирулина).



Вопрос - ответ

«У меня 6 месяцев беременности. Начали крошиться зубы. Какую пищу нужно есть, чтобы предотвратить этот процесс?»

Ольга, г. Тамбов»

Во время беременности у женщин потребность в кальции возрастает в несколько раз. При нехватке кальция, фтора или фосфора эти микроэлементы берутся из костей и зубов. Поэтому диета беременной должна быть насыщена кальцием и сопутствующими элементами, то есть теми элементами, без которых он не может усвоиться.

Укреплению зубов, профилактике кариеса особенно способствуют продукты, содержащие фтор (преимущественно морская рыба) и кальций (творог, сыр, молоко).

БАБУШКИН ПИРОГ

• 2 яйца, 250 г маргарина, 0,5 ч. л. соды, 1,5 ст. сахара, 2 лимона, 3 ст. муки.

Маргарин с сахаром (1 ст.) растопить, в слегка остывшую смесь вбить яйцо, добавить соду, муку и хорошо вымесить. Тесту дать остыть на холоде 1-2 часа.

Начинка: лимон без косточек пропустить через мясорубку и добавить сахар.

Половину теста натереть на смазанный противень через крупную терку и распределить ровным слоем, выложить начинку и натереть ров-

ным слоем вторую часть теста. Выпекать 30-40 мин. при средней температуре.



АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС

• 375 г муки, 30 г дрожжей, 120 г сахара, 200 мл молока, по 50 г апельсиновых и лимонных цукатов, 2 яйца, 6 ст. л. рома, 100 г сливочного масла или маргарина, 200 мл апельсинового сока, 2 апельсина, 200 г сметаны, 200 г жирных сливок.

Муку высыпать в миску, в середине сделать углубление. Дрожжи истолочь, смешать с 50 г сахара и теплым молоком и вылить в углубление в муке. Присыпать мукой, накрыть миску полотенцем и оставить на 15 минут. Апельсиновые и лимонные цукаты мелко нарезать. Добавить вместе с растоп-

ленным сливочным маслом или маргарином в муку и замесить тесто. Накрыть полотенцем и оставить на 30 минут, чтобы тесто подошло. Кольцевую форму объемом примерно 2,5 л смазать жиром. Тесто еще раз хорошо обмять и выложить в форму. Накрыть полотенцем и оставить на 10 минут. Выпекать в предварительно разогретой духовке при 175° в течение 35-40 минут на втором уровне снизу. Апельсиновый сок смешать с ромом и 50 г сахара. Готовый кекс не вынимая из формы наколоть в нескольких местах тонкой деревянной палочкой. Пропитать апельсино-

вым соком и оставить минимум на 4 часа. Апельсины очистить ножом как чистят яблоки, полностью срезав белую кожицу. Разделить на дольки и удалить все пленки. Сливки смешать со сметаной, добавить 20 г сахара и взбить. Кекс вынуть из формы, переложить на блюдо, украсить дольками апельсина. В середину выложить взбитые сливки со сметаной.



ПИРОГ С СЫРОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

• 4 яйца, 200 г муки, 150 г тертого сыра, 150 г сливочного масла или маргарина, 1 порция соуса с сыром, 50 г очищенных грецких орехов, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука.

Отделить яичные желтки от белков. Муку просеять горкой на стол, в середине сделать углубление. 1 желток смешать с 2 ст. л. воды и вылить в муку. Добавить 50 г тертого сыра, нарезанное кусочками масло и замесить тесто. Тесто раскатать в виде круга диамет-

ром около 32 см и выложить в форму диаметром 26 см, сделав бортик. Дно наколоть в нескольких местах вилкой, чтобы оно при выпекании не выгибалось. Форму поставить на 30 минут в холодильник. В сырный соус добавить 3 желтка, 4 взбитых белка. Соус вылить на тесто, посыпать 100 г тертого сыра и грецкими орехами. Выпекать в предварительно разогретой духовке при 200° на самом нижнем уровне 35-40 минут. Посыпать зеленым луком.

Рецензия от звезды



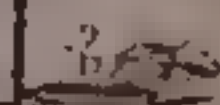
«Пирожки с котятами»

от телеведущей Арины ШАРАПОВОЙ

• 1 кабачок, 2 яблока, 1 ст. муки, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, щепотка соли, 1 ст. л. подсолнечного масла, 150 г сметаны.

Кабачок очистить от кожицы и разрезать на несколько частей. Яблоко разрезать на дольки и очистить от семечек. Натереть кабачки и яблоки на крупной терке. Добавить в кабачково-яблочную массу муку, сырые яйца, соль, сахар. Перемешать. Разогреть сковороду, налить подсолнечное масло. Выкладывать ложкой оладьи, обжаривать по 2-3 минуты с каждой стороны. Подавать со сметаной.

Старинный рецепт



Пирожки-саечки

• Опара: 100 г муки, 1/2 ст. чуть теплой воды, 25-30 г дрожжей. Для теста: 50 г распущенного сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 200 г муки.

Пирожки эти делаются из кислого теста. Ставится опара. Выбивают тесто до тех пор, пока оно не станет отставать от лопатки и кастрюльки. Через 1/2 часа, когда опара подойдет, т. е. поднимется вдвое, положить масло, яйцо, сахар, соль, муку.

Когда тесто будет готово, т. е. хорошо подойдет, выложить его на стол, посыпанный мукой; тесто раскатать в 1/2 пальца толщиной, вырезать выемкой кружочки, разложить фарш. Пирожкам следует придать форму кубика, складывая на смазанный лист плотно один к другому, предварительно смазав один бок маслом, дать еще раз подойти, смазать яйцом и поставить в не слишком горячую печь приблизительно на 20 минут. Когда испекутся — разделить и получатся саечки.

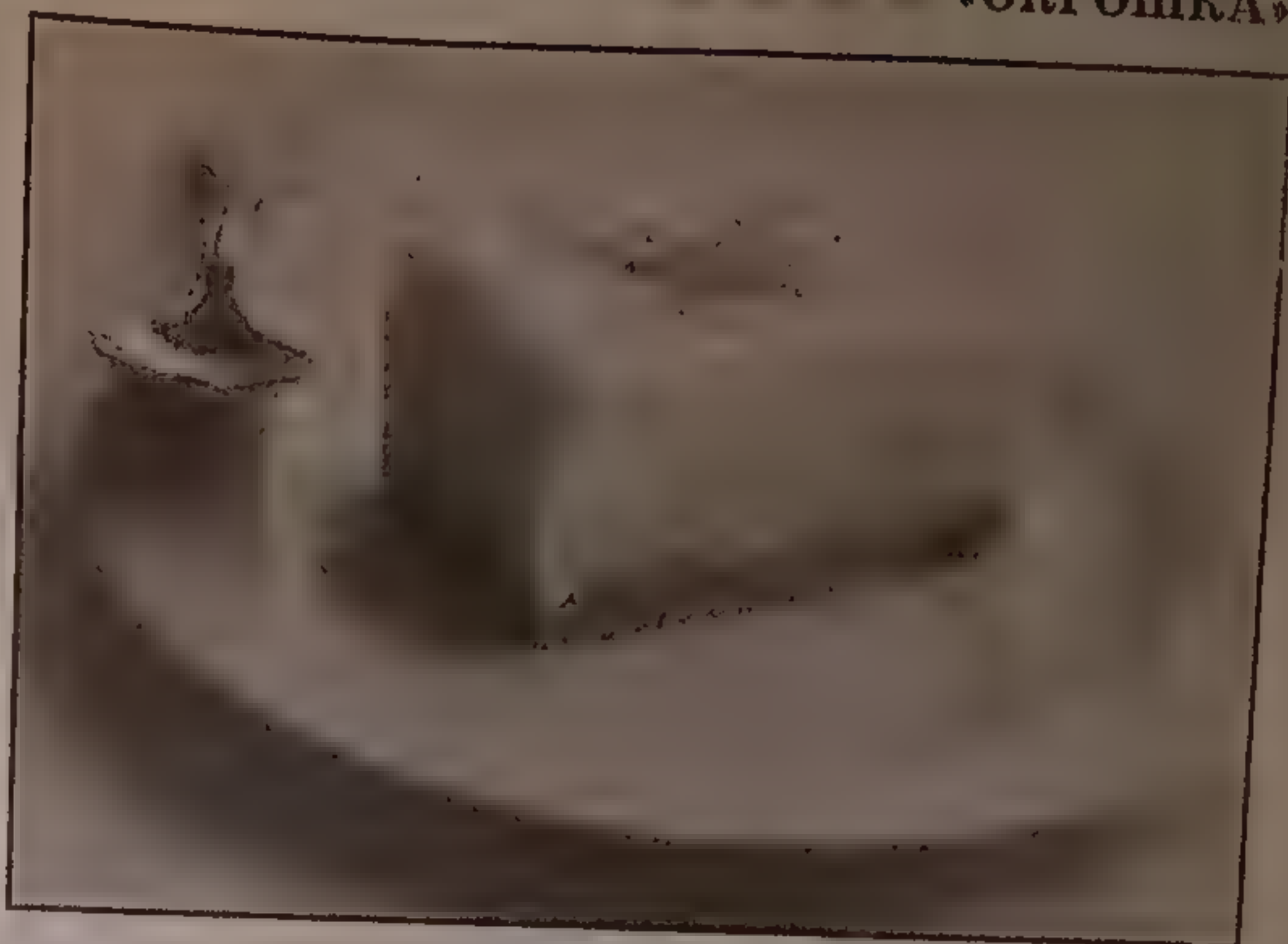
ТОРТ «ЗНОЙНЫЙ ПОЦЕЛУЙ»

• Для безе: 5 яичных белков, 1 щепотка соли, 200 г сахарного песка, 1 ст. л. крахмала. Для начинки и украшения: 10 г желатина, 400 мл сливок, 34 маленьких пирожных (пирожные-суфле с вафельным дном, облитые белым и черным шоколадом), 1 ст. л. порошка какао.

Выстелить 2 противня бумагой для выпекания. Нанести на каждый контуры круга диаметром 26 см. Взбить белки с солью, всыпая сахар. Осторожно перемешать с крахмалом. Нагреть духовку до 100°C. Положить белковую массу в кондитерский мешочек и выложить ею круги по спирали. Подсушивать в духовке 2 ч, оставив слегка приоткрытой дверцу духовки. Вы-

нуть коржи и дать им остыть. Замочить желатин. Взбить сливки. Желатин отжать, распустить и перемешать с небольшим количеством сливок. Быстро перемешать смесь с оставшимися сливками. 1/3 положить в кондитерский мешочек и отложить в сторону.

Срезать с пирожных вафельное дно. Отложить вафли и 12 пирожных-суфле. Перемешать со сливками оставшиеся пирожные. Намазать массу на первый корж-безе и накрыть вторым коржом. Прижать к краям отложенные вафли. Выложить на торт 12 розочек из оставшихся сливок и украсить пирожными. Поставить торт в холодильник на 2 ч. Перед тем как подавать на стол, посыпать какао.



ШОКОЛАДНЫЙ «АНАНАС»

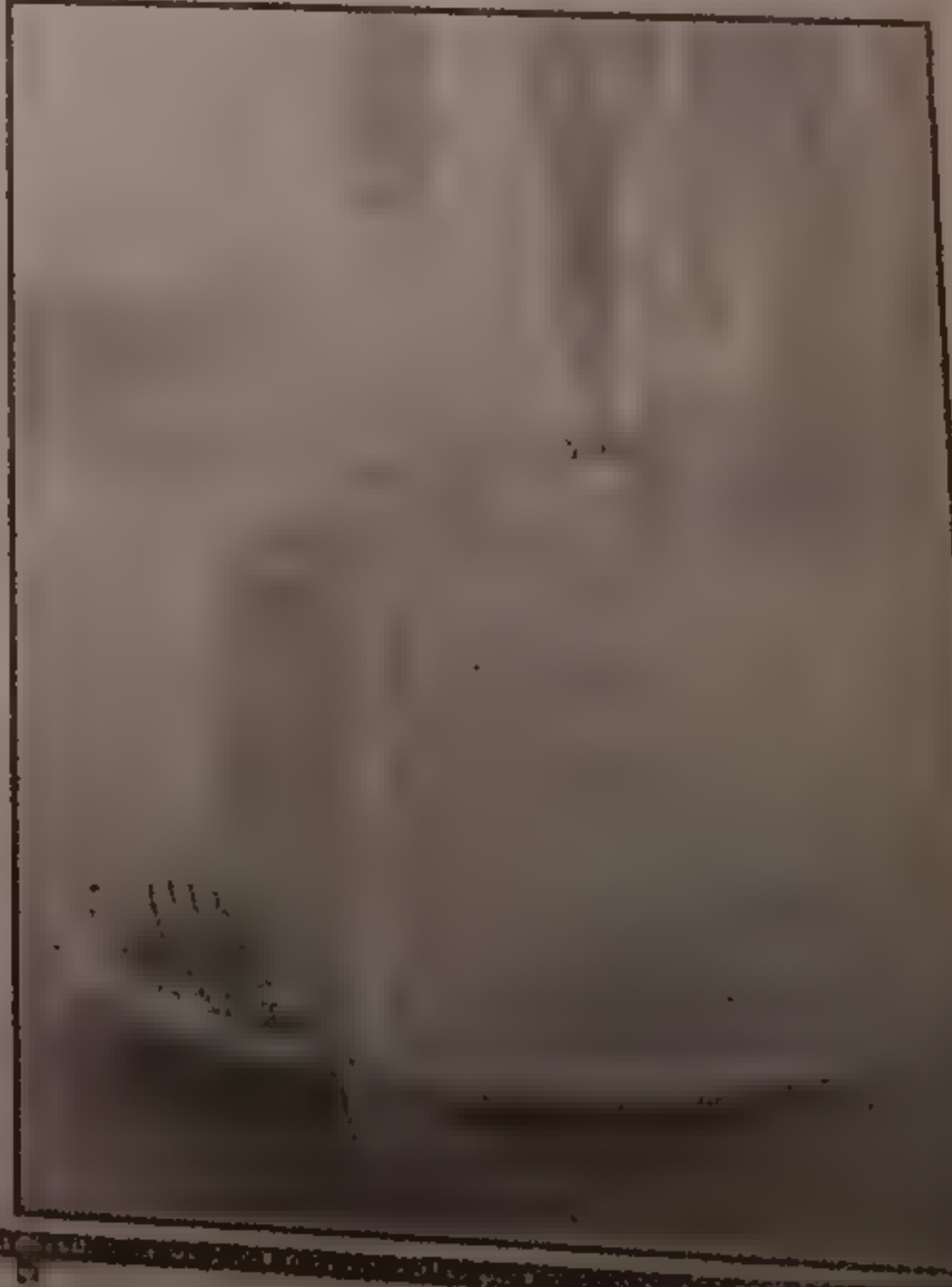
• На 12 порций. Для теста: 1 пакетик ванильного сахара, 4 яйца, 175 г сахара, тертая цедра 1/2 лимона, 75 г муки, 75 г крахмала, 1 наполненная до краев чайная ложка разрыхлителя. Для крема: 1 банка консервированных ананасов, нарезанных кольцами (850 мл), 4 ст. л. ананасового конфитюра, 600 мл сливок, 3 пакетика закрепителя сливок, 1 ст. л. порошка какао, 2 ст. л. сахара. Для украшения: 1-2 ст. л. кокосовой стружки, 1 ст. л. сахара, 50 г молочной шоколадной глазури, 100 мл сливок.

Нагреть духовку до 180 градусов. Отделить белки от желтков. Перемешать желтки, сахар, ванильный сахар и цедру лимона. Взбить белки и перемешать снизу вверх с массой. Смешать муку, крахмал, разрыхлитель и просеять на яичную массу. Перемешать снизу вверх венчиком. Застелить разъемную форму (24 см) бумагой. Положить туда тесто и выпекать около 30 мин. Вынуть форму и опрокинуть корж на кухонную решетку. Снять бумагу и охладить. Разрезать по горизонтали на 3 коржа. Накрыть вторым коржом и намазать на него 1/2 оставшегося крема. Накрыть третьим коржом. Намазать поверхность и края ос-

тавшимися кремом. Откинуть на дуршлаг дольки ананаса. 2 кольца отложить в сторону. Остальные нарезать и перемешать с конфитюром. Взбить сливки, всыпая закрепителя сливок, какао и сахар. Перемешать с кусочками ананасов. Положить на блюдо нижний корж. Поставить вокруг него кольцо для торта.

Намазать на корж 1/4 крема. Взбить в крутую пену сливки и сахарный песок. Положить в кондитерский мешочек с насадкой в виде звезды.

Украсить торт розочками. Нарезать кусками оставшиеся кольца ананаса и положить по одному на каждую розочку. Украсить края кокосовой стружкой. Глазурь настрогать в виде стружки и положить ее в середину торта.



Рецепт от звезды

Пасхальное дерево

от певицы Юлии НАЧАЛОВОЙ

• 0,5 кг муки, 25-30 г дрожжей, ч. л. сахара, ст. молока, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, щепотка соли, изюм.

Муку высыпать в миску. Сделать в муке углубление, положить туда дрожжей, добавить чайную ложку сахара и полстакана молока. Получившуюся массу накрыть крышкой и поставить в теплое место на полчаса. После этого добавить еще чайную ложку сахара, полстакана молока, сливочного масла, яйцо, щепотку соли и оставить еще на полчаса. Затем раскатать тесто слоем в 1,5 см толщиной и вырезать ствол дерева. Отдельно вылепить веточки и листики, которые приклеить с помощью желтка к стволу, и фигурки зайчиков. Глазки зайцам сделать из изюма. Выпекать на отдельном противне дерево, на отдельном — зайчат. Время выпечки — 15-20 минут.

Вопрос - ответ

Как правильно растворять желатин и вводить его затем в крем?

Ольга ТАРАНЮК, г. Майкоп

Чтобы правильно растворить желатин, нужно насыпать его поверх холодной жидкости (небольшого количества), оставить для набухания на 15-20 мин., а затем нагревать на водяной бане до полного растворения. При нагревании непрерывно помешивайте лопаткой (2-3 минуты). Чтобы проверить, полностью ли растворился желатин, проведите пальцем по поверхности лопатки. Поверхность должна быть на ощупь совершенно гладкой. Если имеются гранулы, продолжайте нагревать еще в течение 1 минуты. Что касается добавления желатина в крем, то технология будет зависеть непосредственно от рецепта: в каких-то случаях требуется вводить холодный желатин в холодный крем, в каких-то случаях — в горячий крем, в каких-то — теплый желатин в теплый крем и т. д.

Иван Шульга, повар-кондитер

Лимонный шербет

• 1 кг сахарной помадки, 5-7 г лимонной эссенции, 1/2 г лимона, 1/2 г порошка ванили.

Сахарную помадку нагревают, помешивая деревянной лопаточкой, до теплого состояния, добавляют к ней разведенную лимонную кислоту на вкус, лимонную эссенцию или тертую корочку лимона, ваниль при желании закрашивают желтой пищевой краской, хорошо вымешивают, разливают в стеклянные баночки, после чего охлаждают. Баночки покрывают пергаментной бумагой и обвязывают шпагатом. Шербет хранят в прохладном помещении.



По рецепту лимонного шербета можно приготовить апельсиновый, мандариновый, малиновый, клубничный, вишневый, розовый, земляничный и кизилловый шербеты. Эссенцию можно заменить фруктовым припасом.

Пахлава Бакинская

• Тесто: 700 - 750 г муки, 75 г масла, 2 яйца, 40 г дрожжей, 1 ст. воды. Начинка: 450 г сахарной пудры, 500 г орехов (миндаль, грецкие орехи или фундук), 4 ч.л. корицы, кардамон. Смазка и заливка: 200 г масла, 150 г меда, 100 г воды, 1 яйцо.

Взбить масло, яйца и 1/2 ст. воды в течение 3-х минут, дрожжи развести в оставшейся воде, соединить с первой смесью и замесить тесто, растягивая его 15 мин. Поставить подходить на 1,5 часа. Миндаль и фундук ошпарить, очистить от кожицы, подсушить и истолочь, грецкие орехи можно истолочь без подготовки. В результате должна получиться либо гладкая масса, либо масса, крупинки которой по размеру соответствуют сахарному песку. Орехи перемешать с сахарной пудрой и добавить пряности. Мед развести в воде и слегка уварить до тонкой нитки.

Когда тесто подойдет, раз-

делить его на две равные части, раскатать одну в пласт толщиной 1,5-2 мм, другую — в пласт толщиной 2-2,5 мм. На смазанный маслом противень положить более толстую часть теста, на него слоем 3-5 мм насыпать начинку, закрыть оставшимся пластом и защипить. Закрытая пахлава должна точно входить в противень без зазоров. Дать расстояться в течение 10 мин. и смазать яичным желтком.

Разрезать подготовленную пахлаву на ромбовидные кусочки (5x7 см) и поставить противень в нагретую до 200 - 220° духовку. Через 10 - 12 мин. пахлаву вынуть, залить по линиям разреза растопленным маслом, смазать еще раз яйцом и поставить в духовку на 30 мин. Первые 7 - 10 мин. температура должна быть высокой, а затем огонь нужно уменьшить. После выпечки горячую пахлаву залить медом по линиям разреза, дать ему впитаться, вынуть из противня и охладить.

Рецепт от звезды

Сладкое лакомство

от певца Бориса Моисеева

— Орехи я очень люблю. Особенно грецкие. И знаю множество рецептов с ними. Вот, к примеру, грецкие орехи с малиной. Нужно взять пару стаканов орехов, стакан сахарной пудры, свежую малину и растительное масло. Грецкие орехи очистить от скорлупы, с ядер снять кожу (для этого замочить на 10-15 минут в горячей воде). Очищенные ядра ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, пересыпать сахарной пудрой, поджарить во фритюре, вновь откинуть на дуршлаг и охладить. Перед подачей на стол орехи осторожно смешать с малиной и уложить горкой в вазу или в глубокую тарелку. При желании в блюдо можно добавить 2-3 ложки сиропа или сока. Приятного аппетита!

Рецепт от читателя

Конфеты «Киевские каштаны»

• 2 сырых яичных белка, 250 г сахарной пудры, 250 г пропущенных через мясорубку грецких орехов, 3 ч.л. растворимого кофе, миндаль.

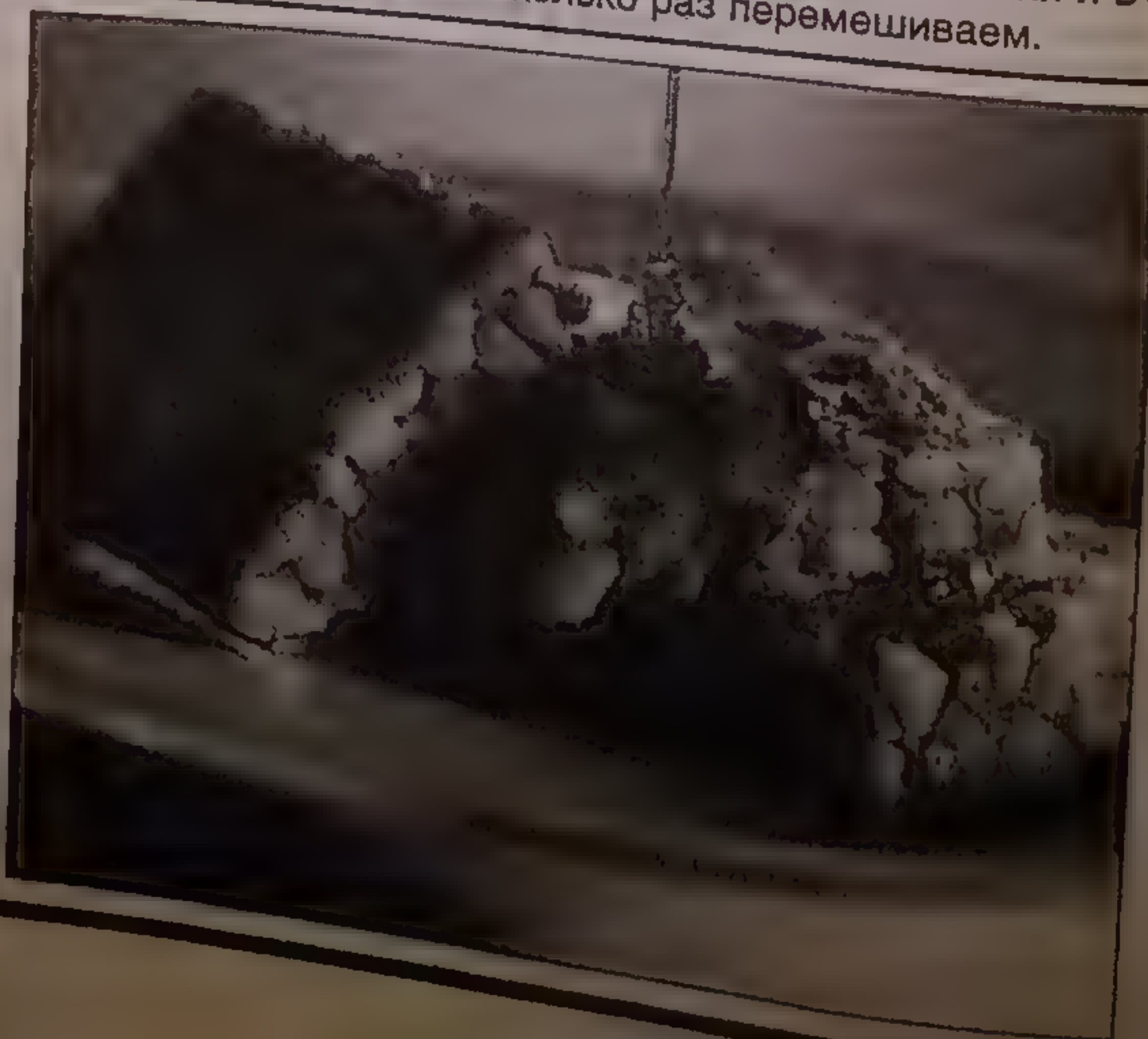
Продукты варить на пару до получения однородной массы. Массу набирать чайной ложкой и обваливать в размолотом на кофемолке миндале. Шарики выложить на небольшие вафельные пластиночки, которые смазать вареной сгущенкой.

Елена Барина, г. Керчь

Полезная информация

Кремовые хитрости

Если заварной крем очень жидкий, этому может быть несколько причин: крем мало варился — надо просто доварить; в крем добавлено жидкости больше чем нужно — добавляем муку. Но чтобы крем не взялся комочками, муку добавляем через сито, небольшими порциями и все время помешивая; сливочное масло растопленное или очень жидкое — в этом случае ставим в холодильник и в процессе застывания несколько раз перемешиваем.



ОБЕД ОТ ФЛЮРЫ

«ОКРОШКА»



Здравствуйте, уважаемая редакция «Окрошки»! Узнала о конкурсе «Дары родной земли», который проводит ваш журнал, и решила принять в нем участие. Я хочу рассказать о своей маме, Флюре Шайдулловне Закировой, которая слывет в нашем городе Казани известной кулинаркой. Например, в известной казанской утренней программе «Проснись и пой», в разделе «Кушать подано», она приготовила печенье из рассола, а в другой утренней передаче, но уже по другому местному каналу, она показывала, как накрыть стол для гостей в лучших татарских традициях. Ее узнают на улицах и просят поделиться еще какими-нибудь оригинальными рецептами.

Моей маме – 61 год, имя ее – Флюра – в переводе означает «цветок». Всю свою жизнь она и есть цветок нашей семьи – душистый и притягательный. Она любит готовить и стряпать что-нибудь вкусненькое, причем чаще всего экспериментирует и придумывает рецепты сама, часто использует в приготовлении своих блюд то, что сама сажает и выращивает у себя на даче. Еще моя мама – заядлая грибница и поэтому у нее много рецептов, где она использует дары леса. Так же хотелось бы добавить, что моя мама очень жизнерадостный человек, который излучает тепло и любовь. Она очень любит участвовать в конкурсах, и я хотела бы благодаря «Окрошке» сделать ей сюрприз. Поэтому отправляю маленькую часть рецептов из ее «большой кулинарной тетради», в которой она собирает в течение своей жизни самые необычные рецепты. Надеемся на победу в вашем конкурсе, а также на то, что ее «вкусные блюда» понравятся вашим читателям. А пока предлагаю вам вариант обеда «От Флюры».

С уважением, Гульнара ГАЗИМОВА, г. Казань.

Приятного вам аппетита!

Закуски

Кровоочистительный салат

- Сырая свекла, морковь, свежая капуста, растительное масло, сок лимона или апельсина, 1 ст. л. меда, яблоко.

Овощи и фрукты натереть на терке, добавить мед и заправить маслом.

Печеный салат

- 1 кабачок, 1 баклажан, 3 помидора, 2 сладких перца, 1 луковица, соль, майонез.

Кабачки и баклажаны порезать кубиками, посолить, выложить на дно формы, слоями выложить на них помидоры ломтиками, мелко нарезанный перец, кольцами лук. Полить майонезом и поставить в прогретую духовку на 30 мин. Можно есть горячим и холодным.

На горячее

Куриный бульон с рулетом из грибов

- 500 г сушеных или свежих грибов (по сезону), 1 курица, 2 луковицы, 2 моркови, 1 помидор,

пресное тесто, как на пельмени, зелень, майонез или сметана.

Грибы тушим на сковороде, добавляем растительное масло, морковь, помидор, лук, соль, перец и приправы. Параллельно готовим куриный бульон.

Тесто раскатываем на тонкий пласт, выкладываем овощную начинку, аккуратно сворачиваем в рулет на 40 мин. В тарелку наливаем горячий бульон, нарезанный ломтиками рулет, добавляем сметану и зелень.

Оладьи из картофеля и крапивы

- 5 шт. картофеля, 2 яйца, 1 стакан рубленой молодой крапивы, 2 зубчика чеснока, 1 стакан молока.

Молодую крапиву нашинковать, сырой картофель натереть на мелкой терке, все смешать, добавить соль, перец, взбитые яйца. Пожарить как оладьи. После выложить все в сковороду слоями, пересыпая укропом, влить молоко и закрыть крышкой. Поставить на медленный огонь, пока не выпарится молоко.

Десерт

Татлы (татарская домашняя помадка)

- 400 г земляники или малины (можно замороженных), 200 г сахара, 6 яиц,

Из ягод выжать сок, добавить сахар, размешать. Белок отделить, взбить, добавить в ягодный сок. Перемешать. Вылить в глубокую сковороду, смазанную растительным маслом, и печь, пока не поднимется и не зарумянится – 10 – 20 мин.

Напитки

Сбитень

- 1/2 ч. л. сухой мяты, 1/2 ч. л. листьев малины или смородины.

Залить 2 стаканами кипятка. Настоять 30 мин. Процедить, добавить 3 ч. л. меда, сок лимона. Перемешать до образования пены.

Домашнее шампанское

- 400 г свежих листьев черной смородины, 5 л кипятка, 700 г сахара, 1 ч. л. сухих дрожжей, 1 ч. л. лимонной кислоты.

Листья залить кипятком, укутать в одеяло, продержать до остывания. Процедить, добавить сахар, сухие дрожжи, лимонную кислоту. Оставить все на 5-6 часов. Разлить по бутылкам и плотно закупорить.

В стиле барбекю

Выезд на природу многим из нас дает гораздо больше приятных впечатлений, чем самый роскошный званый обед. Общение с природой особенно необходимо тем, кто всю свою жизнь проводит в городе.

Хлеб с начинкой

- 1 батон белого хлеба, 125 г мягкого сыра, 2 помидора, 75 г ветчины, соль, чеснок, оливковое масло.

Сделать на батоне надрезы. Сыр, ветчину и помидоры нарезать ломтиками, приправить и, чередуя, положить в надрезы. Чеснок измельчить и смешать с маслом. Выложить хлеб на фольгу и полить маслом с чесноком. Закрыть фольгу и запечь на решетке.

Маринад для шашлыка

В кефире

- 1 кг мяса (свинины или баранины), 6 головок лука, 1 литр кефира.

Мясо нарезать кусочками, лук кольцами, сложить в кастрюлю слоями, поперчить, солить только за полчаса до жарки. Залить кефиром, чтобы покрывало мясо. Мариновать от 10 до 24 часов.

В майонезе

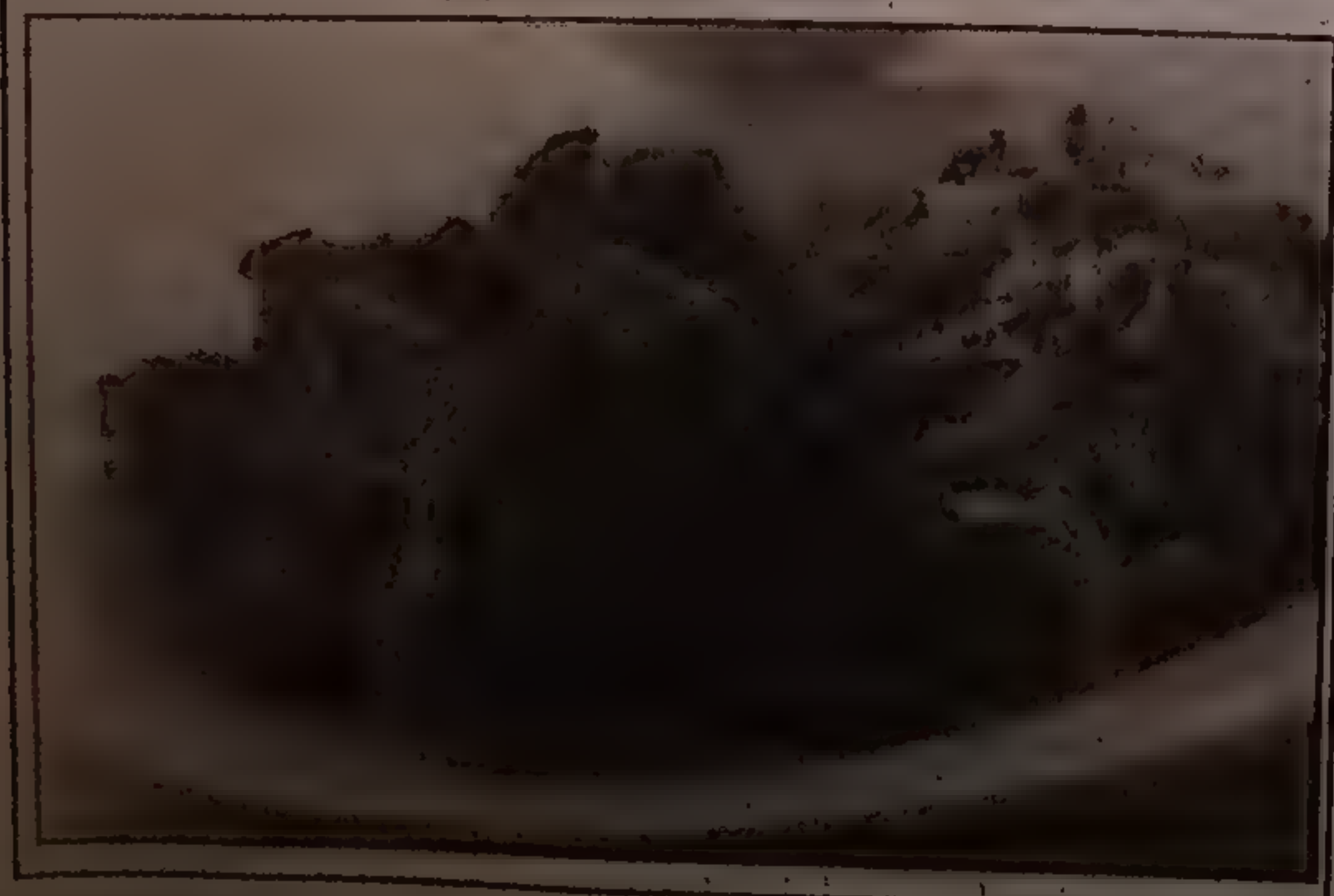
- 1 кг мяса, 5-6 головок лука, 1 банка майонеза.

Мясо нарезать кусочками, сложить в кастрюлю, добавить нарезанный лук и майонез, все перемешать. Нужно дать мясу пропитаться час.

Цыпленок на костре

- Средний цыпленок, 50 г сливочного масла, сухари панировочные, 50 г крошек хлеба, 1 лимон, 100 г огурчиков маринованных, 100 г соуса перечного, 5-6 веточек зелени, соль, перец.

Цыпленка обмыть, разрезать на порционные куски, слегка отбить, чтобы придать кускам плоскую форму, посолить, поперчить и жарить на решетке до полуготовности, периодически смазывая маслом. Снять с решетки, полить соком лимона, обвалить в сухарях и снова жарить до образования румяной корочки. Зелень измельчить и смешать. Готовые куски выложить на блюдо, полить перченым соусом, посыпать зеленью.



Секреты «походного» меню

Любой пикник можно организовать так, что вашим друзьям он запомнится надолго. Если у вас не хватает фантазии для организации именно праздника, предложите друзьям хотя бы необычные блюда. Жарение мяса на огне является одним из древнейших способов приготовления пищи. Под действием жара на мясе образуется плотная корочка, а внутри сохраняется вкусный ароматный сок. Искусство приготовления на огне состоит в том, чтобы поддерживать в костре постоянную температуру углей. Пламени быть не должно, но жара углей должно хватить для жарения. Мясо должно прожариваться постепенно, чтобы его отдельные части не пригорали, но и не остались сырыми. Следует помнить, что чем больше размер продукта, тем выше его нужно держать над углями. Чтобы мясо было особенно вкусным, поливайте его во время обжаривания растопленным жиром или сливочным маслом. Тогда ваши шашлыки или барбекю удадутся на славу!

Накрываем стол

Кстати, слово «барбекю» переводится с английского как «мясо, зажаренное на решетке», то есть то же, что и наш шашлык. Но есть и второе определение: «пикник с традиционным блюдом из мяса, зажаренного на решетке». Это уже не просто блюдо, а целый ритуал, связанный с легким дымком от костра, ароматом жареного мяса... Так же, как и традиционные шашлыки, это действие происходит на природе, причем в любое время года. Теперь местечко для приготовления шашлыков столь же обязательно на любом садовом участке, как и грядка с петрушкой. Для того, чтобы гости чувствовали себя комфортно и на участке, и в лесу, следует подумать о том, где и как накрыть стол. На участке обычно ставится стол, садовые кресла или скамьи и удобный и практичный мангал. В лесу следует выбрать удобную чистую поляну (смотрите, чтобы поблизости не было муравейников). Место, которое будет «столом», следует накрыть куском клеенки или полиэтиленовой пленки, затем брезентом или плотной тканью и только потом – скатертью. Для размещения гостей можно устроить подстилку и накрыть ее покрывалом. Можно соорудить скамьи из досок.

Сооружаем костер

Костер для приготовления блюд следует развести с подветренной от стола стороны, метрах в пяти-десяти. Если приготовление блюд предполагается только на углях, то рекомендуется рядом с основным развести дополнительный костер. Дрова для таких костров лучше брать сухие, не тоньше 5-7 см, так как сучья и тонкий валежник при сгорании не образуют долго горящих углей.

Сам процесс приготовления пищи интересен и, как мало что другое, объединяет людей. Поэтому для пикника можно собрать и малознакомую компанию. В непринужденной обстановке, на природе человек быстрее раскрепощается и заводит знакомства. А там, где установлен контакт между людьми, начинается дружеское общение и – праздник удался!

сод
нап
при
нос
пре
Газе
пров
след
черк
был
канс
нови
прим
меном
ком Д
Оч
назван
америк
роги Х
железн
«семаф

«Але

• 25
ювого,
ювого,
оды, 2-
ы лимон
Ингре
ейкере
ить, под
енным.

«Ли

• 25
го, 20 г со
минерал
капли со
Смеш
подать, у
мона.

«Р

яб

• 3-5
ков пище

ВИВАТ, ХАЙБОЛ!

Хайболы — это коктейли, содержащие газированные напитки. Когда этот напиток приобрел широкую популярность в 1920-е годы, многие претендовали на авторство. Газета «Нью-Йорк Таймс» провела специальные исследования (этот факт подчеркивает, насколько важен был этот напиток для американского общества) и установила, что он был создан примерно в 1895 году барменом из Нью-Йорка Патриком Даффи.

Очевидно, Даффи взял название из терминологии американской железной дороги XIX века. В те времена железнодорожник поднимал «семафор» (шар на столбе),

чтобы показать машинисту, что можно ускорить движение поезда. Такой «семафор» назывался «хайбол» (шар на высоте), и это название стало обозначать напиток, который быстро готовили, наливая ингредиенты в высокий стакан прямо на лед.

Обычно он состоял из одного сиропа, одного напитка для смешивания (содовая или имбирный эль) и не более одного украшения (обычно это был завиток из лимона) или вовсе без украшений. К 1930-м годам в напиток стали добавлять каплю какого-либо горького напитка, что делают и сейчас, а в качестве напитка для смешивания используют

любой газированный безалкогольный напиток. К 1950-м годам стали добавлять фруктовые соки.

Если в настоящее время возможно использование двух напитков для смешивания, один из которых должен быть газированным, то использование более одного базового сиропа не рекомендуется. В некоторых старинных рецептах «хайбол» рекомендуют использовать апельсиновый сок в качестве напитка для смешивания.

Итак, хайболом можно называть любой смешанный безалкогольный прохладительный тонизирующий напиток, разбавленный содовой или минеральной водой

или другими безалкогольными газированными напитками, соками и т.д. Подают напиток в стакане «хайбол» емкостью 250-300 мл. Следует отметить, что если в состав напитка хайбол входит сладкий алкогольный напиток, лимонный сок, выжатый кусочек лимонной или апельсиновой цедры, содовая или минеральная вода и приготавливается в стакане «хайбол» с 3-5 кубиками льда, то эти напитки называются «рикки». Таким образом, хайбол является безалкогольным, а рикки — алкогольным коктейлем. Перед подачей на стол компоненты напитка перемешиваются ложкой. Подают хайбол с соломинкой.

«Апельсиновый»

- 25 г сиропа апельсинового, 25 г сока апельсинового, 100 г минеральной воды, 2-3 капли сока цедры лимона.

Ингредиенты смешать в шейкере либо ложкой. Украстить, подать к столу охлажденным.



«Лимонный»

- 25 г сиропа лимонного, 20 г сока лимонного, 100 г минеральной воды, 2-3 капли сока цедры лимона.

Смешать, добавить льда, подать, украсив долькой лимона.

«Русское яблочко»

- 3-5 небольших кубиков пищевого льда, 1/3 ст.

яблочного сиропа, 2/3 стакана яблочного сока, 1 ломтик яблока.

Опустить в стакан кусочки льда, влить сироп, развести яблочным соком, размешать ложкой, опустить ломтик яблока и подать с соломинкой.

Грейпфрут

- 2-3 кубика льда, 30 мл красного фруктового сиропа, 80 мл сока грейпфрута, минеральная вода или лимонад.

Сок грейпфрута перемешать ложкой с сиропом и долить минеральную воду, или лимонад. Охладить льдом, подать с ломтиком грейпфрута или лайма.



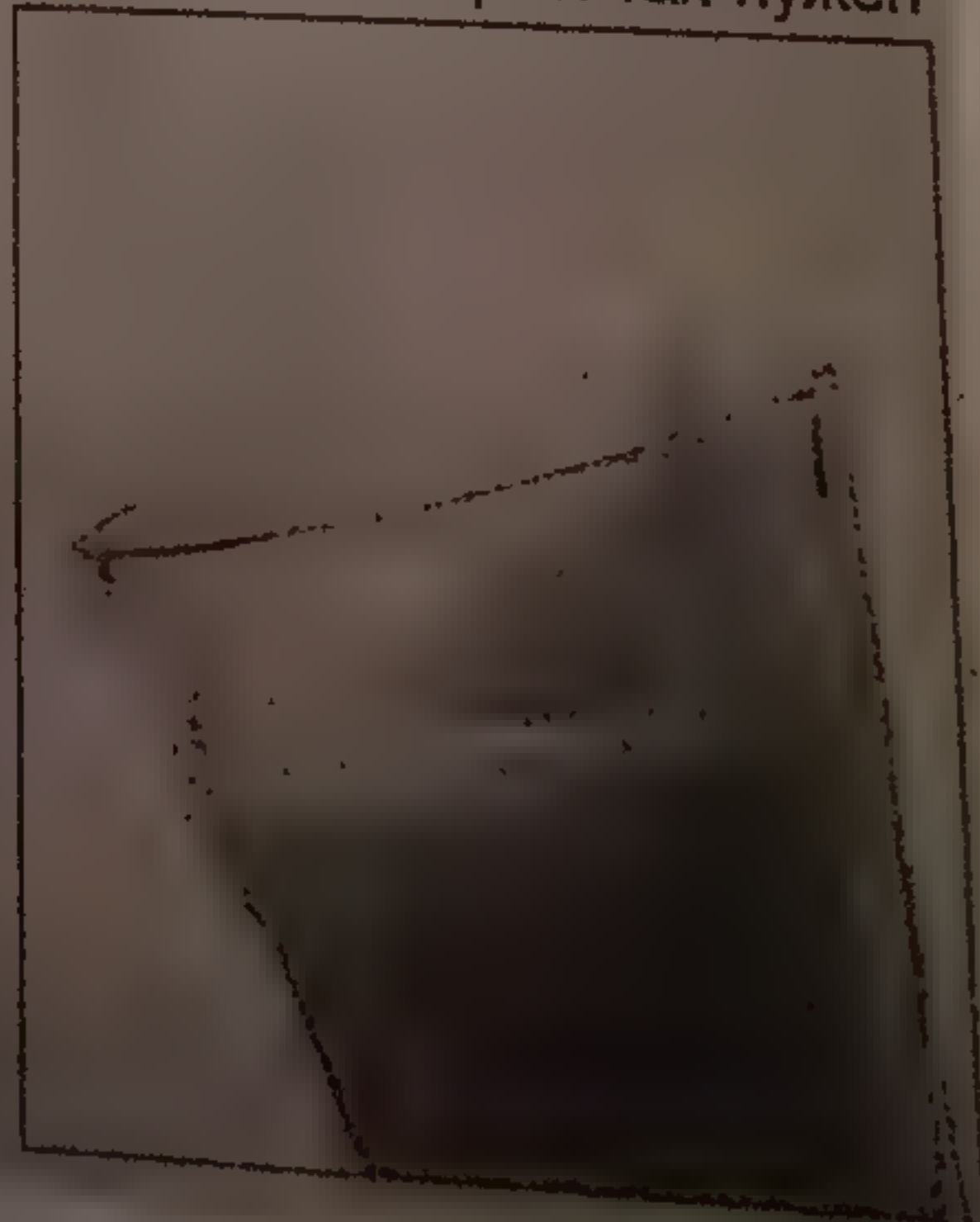
Вопрос - ответ

Какой сок лучше пить? У меня двое детей и хочется давать им только самое лучшее и полезное.

Анна ВОРОПАЕВА, г. Таганрог

От редакции:

Каждый сок хорош по-своему. В классическом варианте апельсиновый, но в нашем случае может быть любой по вашему желанию. Лучше, если он будет свежавыжатым. Грейпфрутовый сок — кладезь витамина С. Кроме того, он содержит мало калорий (27 Ккал на 100 г). Сравнимое с грейпфрутовым соком количество витамина С содержится в соке из черной смородины, поэтому тем, кто запасся летом черной смородиной или хочет поддержать отечественного производителя, целесообразно пить именно его. Очень рекомендуем томатный сок. Он чрезвычайно низкокалориен (22 Ккал на 100 г), но при этом создает ощущение сытости. Кроме того, он содержит ликопен — антиоксидант, которого лишены большинство овощей и фруктов. Морковный сок — лучший по содержанию провитамина А, который так нужен нашим глазам. Для любителей экзотики можем предложить сок из папайи, гуавы, маракуйи и других заморских фруктов. Если хочется прослыть совсем оригинальным, то можно попробовать сок из хризантем. Очень необычный вкус! Но с непривычными продуктами надо быть крайне осторожным: они могут вызвать аллергические реакции и проблемы с пищеварением. Особенно это касается детей.



«ОКРОШКА»

КЛУБНИКА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

• На банку 0,5 – 450 г клубники, на 1 л – 800 г ягод.

Для консервирования клубники в собственном соку необходимо перебрать клубнику, поместить в дуршлаг и промыть под холодной проточной водой при небольшом напоре, очистить, установить на кастрюлю и оставить на 40 минут для того, чтобы стекла вода. Затем подготовленные ягоды плотно уложить в стерилизованные банки. При укладке можно осторожно утрамбовывать ягоду деревянной лопаточкой. Наполненные бан-

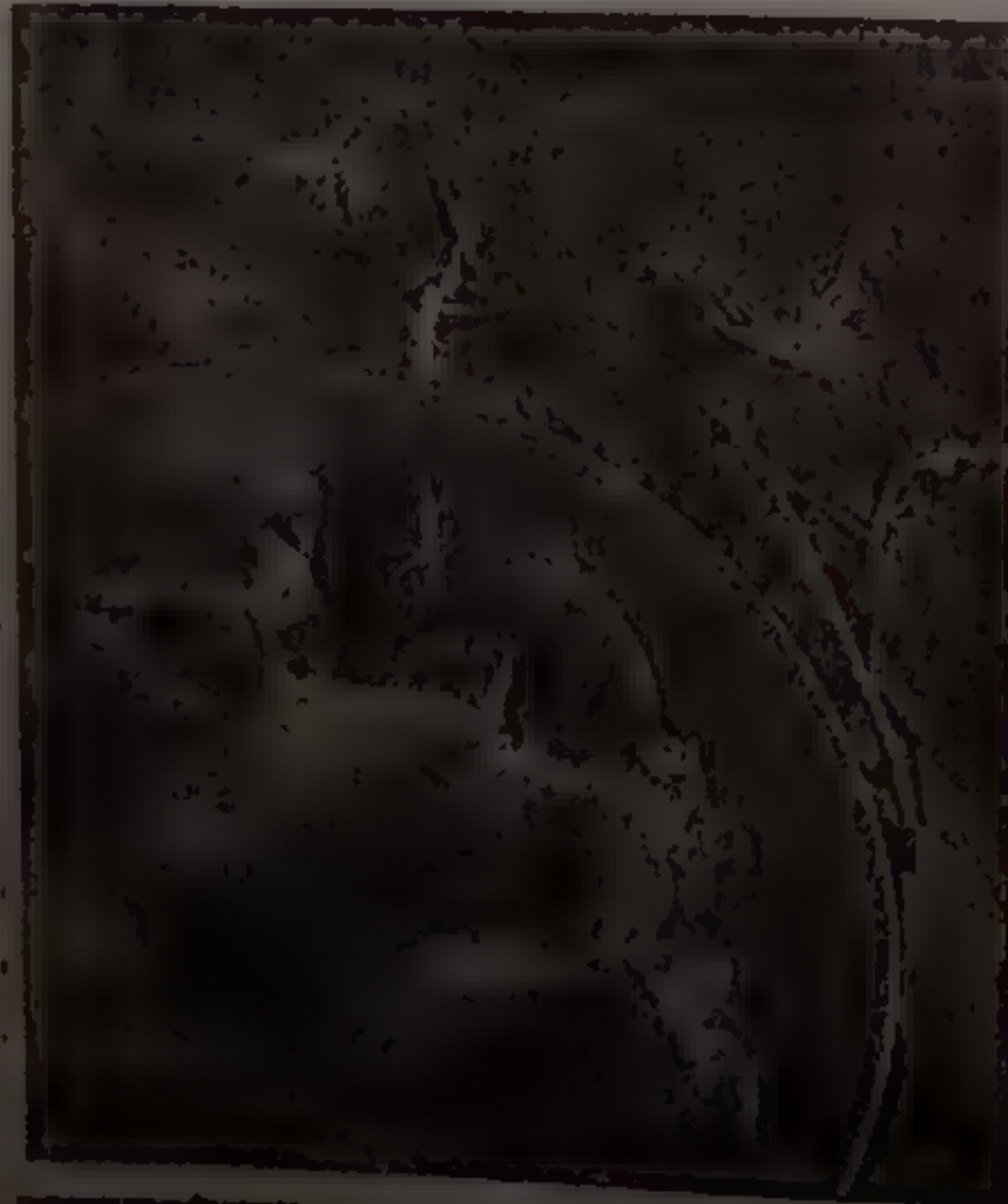
ки залить доверху клубничным соком. Наполненные банки накрыть лакированными крышками и поставить в емкость с водой, нагретой до 50 градусов и стерилизовать при температуре 100 градусов. Время стерилизации банок емкостью 0,5 л – 10 минут, 1 л – 15 минут. Стерилизацию можно заменить пастеризацией при 85 градусах. Продолжительность пастеризации банок 0,5 л – 15 минут, 1 л – 25 минут. После обработки банки герметически укупорить, перевернуть вниз горлышком и охладить.

САЛАТ ДИЕТИЧЕСКИЙ

• Капуста белокочанная – 2 части, лук репчатый, яблоки кислых сортов, морковь, сладкий перец, помидоры – по одной части. На каждую банку – 1 – 2 лавровых листа, 3 – 5 горошин перца, 1/2 ст.л. соли «Экстра».

Салата получится 13 поллитровых банок (брать банки большего размера нецелесообразно – в открытой банке он не может долго храниться). Этот вкусный витаминный салат – настоящий дар для тех, кому нельзя острого. Готовится без уксуса и с минимальным количеством соли. Овощи пере-

бери порченные, поврежденные части. Тщательно промойте. Морковь отварите до полуготовности и нарежьте соломкой, лук – тонкими полукольцами, яблоки, очищенные от сердцевин, – тонкими дольками. У перцев удалите плодоножки, семена и разрежьте каждый на 4 части вдоль, затем поперек соломкой. Капусту тонко нашинкуйте. Все овощи сложите в просторную посуду, аккуратно перемешайте, но ни в коем случае не перетирайте руками, чтобы не выжимать из них сок. Банки тщательно вымойте горячей водой. На дно каждой положите лавровый лист, горошины перца, 1 – 2 средних помидора, разрезанных на 4 – 8 частей. А затем банки заполните салатом, и не просто наполните, а буквально набейте, утрамбуйте. Закройте крышками, стерилизуйте 30 мин, после чего закатайте и переверните вверх дном. В таком положении дайте остыть. Храните в темном прохладном месте. Открыв зимой банку, заправьте растительным маслом или майонезом.



СОЛЕНЬЕ ТРЕХЦВЕТНОЕ

• В равных количествах: цветная капуста, зеленый и красный сладкий перец; зелень петрушки. Для рассола: на 1/2 л воды – 1/2 л уксуса (лучше яблочный или винный), 80 г соли.

Капусту разделите на соцветия, а перцы очистите от семян и нарежьте тонкими полосками. На дно банки положите сначала красный, затем зеленый перец. Сверху – капусту. Так чередуйте, пока банка не наполнится полностью.

Для аромата между полосками перца положите зелень петрушки. Уложенные в банку овощи придавите и залейте остывшим рассолом (для рассола – растворите в воде соль, добавьте уксус). Храните в прохладном помещении.



Добрый совет

Капуста заквасится гораздо быстрее, если перед закваской сначала опустить ее в кипяток, довести до кипения и обдать холодной водой, а затем посолить.

Рецензия от читателя

ЩАВЕЛЬ-ПЮРЕ

Свежесобранные листья щавеля переберите, тщательно промойте, чтобы полностью удалить приставшие песок и землю. Затем листья проварите в кипящей воде в течение 3 мин. В горячем виде протрите через дуршлаг. Измельченные листья снова подогрейте, уваривайте еще 5 – 10 мин. при непрерывном помешивании. В кипящем виде залейте в бутылки, укупорьте плотной пробкой и стерилизуйте в кипящей воде 30 мин.

Инна Борисова, г. Псков

Старинный рецепт

Маринование рыбы

• 3 фунта свежего судака, 1 морковь, петрушка, сельдерей, репа, 3 луковицы и 1 порей, перец и лавровый лист, 1 1/2 ст. масла, 1 ст. воды, 3 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара и 3 ст. воды, 1 ст. л. томатов.

Судака отделить от кожи и костей, разрезать на куски, промыть и осушить салфеткой, посолить, поперчить, обвалить в муке и поджарить в прованском или подсолнечном масле, только дать заколероваться и поставить в духовую печь дойти. Приготовить маринад: морковь, петрушку, сельдерей, репу нарезать звездочками; луковицы и порей нашинковать, весь гарнир сложить в кастрюлю, прибавить перец и лавровый лист, влить масла; воды, покрыть крышкой и поставить тушить минут на 15, помешивая лопаточкой, затем прибавить соли, сахару и воды, кипятить минут 10. Когда коренья будут мягкими, прибавить томатов, букет зелени, прокипятить и остудить. Холодную поджаренную рыбу сложить в горшок или банку и залить маринадом, вынести на холод. Если нужно, чтобы рыба скорее промариновалась, то можно заливать горячим маринадом, только не завязывать банку, пока не остынет.

Поз
лимонь

• 1
плодо
лимон
картоф
ла.

Сул
повник
ком,
настоя
трюлю
с лимс
затя е

ЛИМОН - Citrus limon (L.)

Плодовое дерево с кожистыми блестящими темно-зелеными душистыми, эллиптическими, по краю мелкозубчатыми листьями и красноватыми душистыми цветками. Плод – гесперидий. Широко культивируется во многих странах с субтропическим климатом. В СНГ культивируется в ограниченном количестве на Черноморском побережье Кавказа, а также в Центральной Азии (траншейная культура).

История

Первыми на полезные свойства лимона обратили внимание древние римляне. Правда, использовали они кислые плоды отнюдь не для еды. Дело в том, что за неимением синтетики, туники и тоги шили из натуральных материалов, которые были очень по вкусу древнеримской моли. Вредное насекомое прогрызало огромные дыры в одеяниях патрициев и плебеев, что, безусловно, сильно огорчало их жен, вынужденных латать прохудившееся платье. Поскольку нафталина в те времена не было и в помине, сообразительные дамочки присыпали одежду лимонной цедрой, надеясь, что аромат лимона не даст противной моли почувствовать запах добычи.

Полезные свойства

Позже выяснилось, что лимоны подходят не толь-

ко для отпугивания вредных насекомых, но и для более глобальных целей, таких как укрепление замученного стрессами и неблагоприятной экологией организма. Лимон содержит довольно много витамина С, который не только спасает от сезонных простуд и инфекций, но и избавляет от ранних морщин. Ведь аскорбинка – антиоксидант, который защищает кожу от вредного воздействия окружающей среды и преждевременного старения, а заодно и выводит из организма вредный холестерин.

Целительный сок

Лимонная кислота, как и все органические кислоты, способна справиться с многочисленными бактериями и микробами, которые так и норовят навредить организму. К примеру, ученые выяснили, что лимон-



ный сок – замечательное средство для обеззараживания воды. Даже небольшого количества лимонного сока достаточно для того, чтобы уничтожить возбудителей такой опасной инфекции, как холерный вибрион. Помимо всех этих полезных свойств, лимон содержит довольно много витаминов группы В (помогают бороться с депрессией и бессонницей, а заодно избавляют от перхоти и прыщей), витамина А (отвечает за хорошее зрение, состояние кожи и слизистых оболочек) и витамина Р (помогает организму полностью усвоить аскорбиновую кислоту). Наверное, именно благодаря своему уникальному составу лимон так сильно полюбился медикам и приверженцам народной медицины.

Правильный выбор

Чтобы принести максимум пользы своему организму, стоит повнимательнее отнестись к выбору лимона, ведь перезревшие плоды теряют большую часть витаминов и микроэлементов. Самые хорошие лимоны – небольшие, с тонкой шкуркой, но тяжелые для своего размера. Большие толстокожие плоды следует обходить стороной. Дело в том, что лимоны редко опадают с дерева на первом году жизни. Если желтые плоды не срезать до зимы, то весной лимоны снова начнут зеленеть. Следующим летом они изрядно подрастут, обзаведутся толстой шкуркой, а осенью пожелтеют снова, но потеряют при этом почти все имеющиеся витамины.

Суп из шиповника с лимоном

• 1 л воды, 100 г плодов шиповника, 1 лимон, сахар, 2 ст. л. картофельного крахмала.

Сушеные плоды шиповника залить кипятком, проварить, дать настояться, накрыв кастрюлю крышкой. Снять с лимона цедру, нарезать ее соломкой, за-

лить настоем шиповника, добавить сахар, проварить, загустить крахмалом, разведенным холодной водой, довести до кипения, затем охладить, добавить лимонный сок или засахаренный лимон (ломтиками). Подавать суп с печением (пирожным, булочкой).

Треска, запеченная с лимонным соком

• 800 г трески, сок 1 лимона, 1 чайная ложка неострой горчицы, 100 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 100 г моркови, 50 г тонко нарезанного сала, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, перец, зелень петрушки.

Рыбу полить лимонным соком, натереть солью и перцем, смазать рыбу горчицей. Лук нашинковать, морковь

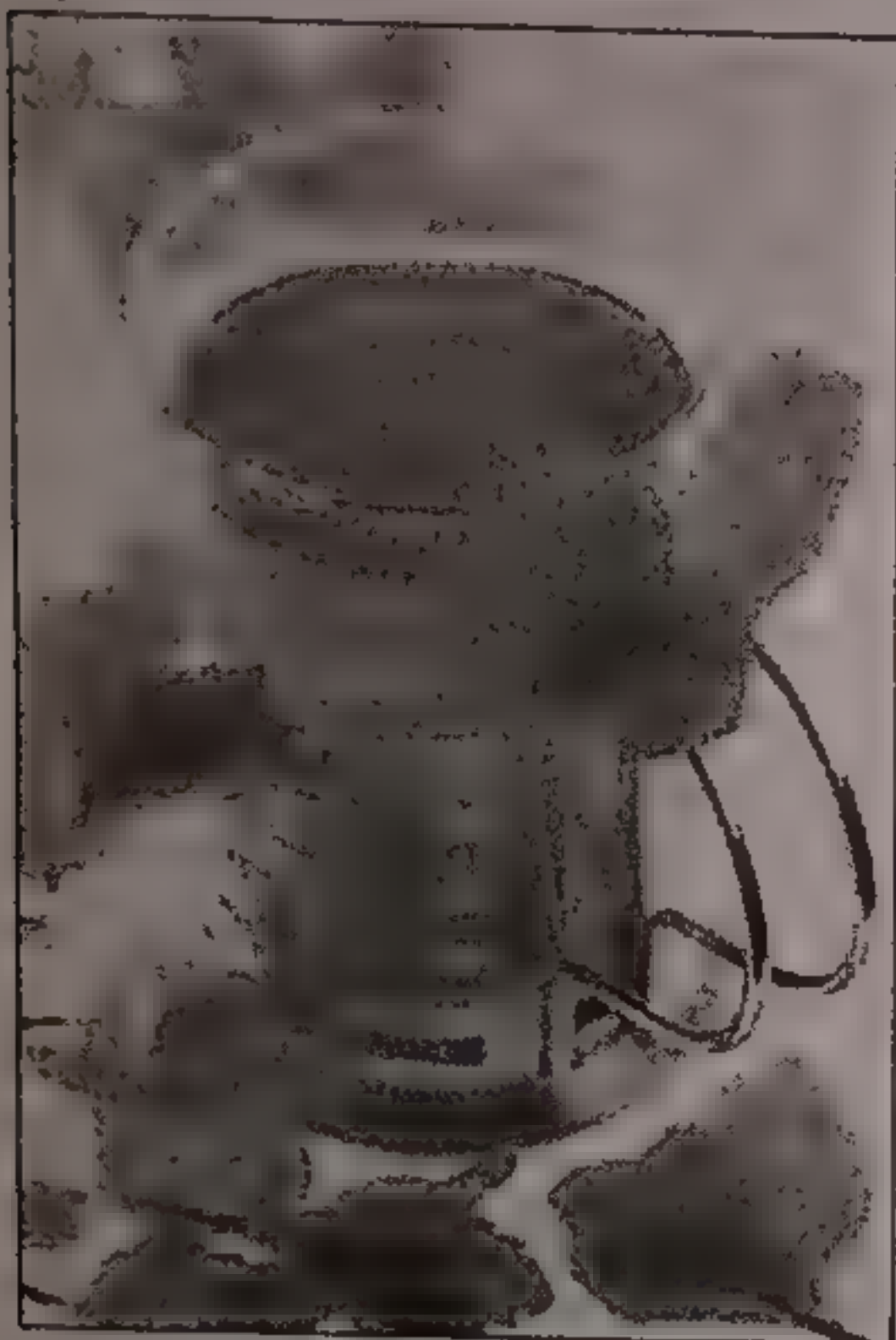
нарезать соломкой, петрушку порубить. Рыбу положить на кусок пищевой фольги.

Часть овощей положить внутрь тушек рыбы, остальные выложить вокруг. На рыбу положить кусочки сала, а на овощи – масла. Завернуть рыбу в фольгу и готовить 40 минут в духовке, разогретой до 200 градусов. Подавать на стол, посыпав рыбу зеленью.

При пиелонефрите

- Девясил (корень) – 20 г, стальник (корень) – 25 г, бедронец-камнеломка (корень) – 15 г, грыжник (трава) – 10 г.

70 г смеси залить водой (2 стакана) и кипятить в течение 10 мин., настаивать 4 часа. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день при острых и хронических пиелонефритах.



При спазмах желудка

- Крапива (листья) – 10 г, мята (листья) – 10 г, анис (плоды) – 10 г, тмин (плоды) – 10 г, фенхель (плоды) – 10 г.

2 ст. л. растительного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают в плотно закрытой посуде или термосе 1 час, процеживают и отжимают. Навар выпивают в течение дня в несколько приемов небольшими глотками при спазмах желудка и метеоризме.

При отрыжке

- Валериана (корень) – 2 ст. л., мята (листья) – 2 ст. л., полынь (листья) – 1 ст. л., тысячелистник (трава) – 6 ст. л.

Траву тысячелистника кипятят 10 мин. в 1 л воды, после чего этим отваром заливают смесь остальных

компонентов и выдерживают 30 мин. За день выпивают до 3 стаканов средства.

При конъюнктивите

- Подорожник большой (листья) – 1 часть, шиповник (цветки) – 2 части, ромашка (цветки) – 1 часть, василек (цветки) – 2 части, бузина травянистая (цветки) – 1 часть.

3 ст. л. смеси заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают через марлю и вату. Закапывают 1 раз в день по 3 капли в оба глаза.

При гастрите

- Зверобой (трава) – 20 г, тысячелистник (трава) – 20 г, чистотел большой (трава) – 10 г, ромашка (цветки) – 20 г.

1 ст. л. смеси заливается стаканом кипятка, накрывается крышкой на 30 мин. и процеживается. Пить по 1 ст. 2-3 раза в день через 1 ч после еды при гастрите с повышенной кислотностью.

При цистите

- Солодка голая (корень) – 10 г, пырей (корневища) – 10 г, кукуруза (рыльца) – 10 г, береза (листья) – 10 г, толокнянка обыкновенная (листья) – 10 г.

1 ст. л. смеси настаивают 6 часов, заливают стаканом холодной воды, кипятят на слабом огне 15 мин. и процеживают. Отвар выпивают в течение дня за несколько приемов.

Для гипотоников

- Аир (корень) – 1 часть, любисток лекарственный (корень) – 4 части, вероника (трава) – 2 части, зверобой (трава) – 14 частей, земляника (трава) – 2 части, можжевельник (ягоды) – 1 часть, рута пахучая (трава) – 4 части, цикорий (цветы) – 2 части, шиповник (плоды) – 4 части.

3 ст. л. смеси заваривают в термосе 1 л. кипятка и оставляют на ночь. Утром процеживают, пьют настой в теплом виде в 3 приема за 20-30 мин. до еды.

Средство от бессонницы

- Лист мяты перечной – 30 г, трава пустырника – 30 г, корневище валерианы лекарственной – 20 г, шишки хмеля обыкновенного – 20 г.

Взять 10 г смеси, залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин., охладить, процедить и довести количество настоя холодным кипятком до первоначального объема. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и бессоннице.

При бронхите

- Мать-и-мачеха – 2 части, трава душицы – 1 часть, цветки ромашки аптечной – 2 части.

Две столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в термосе в течение 5-6 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Для восстановления аппетита

- Рута пахучая (трава) – 2 части, дягиль (корень) – 1 часть, шалфей (листья) – 1 часть, золототысячник (трава) – 2 части.

3 ст. л. смеси напаривают на ночь в термосе или ду-

ховке в 3 ст. кипятка. Напар пьют по 3 раза в день.

При стоматите

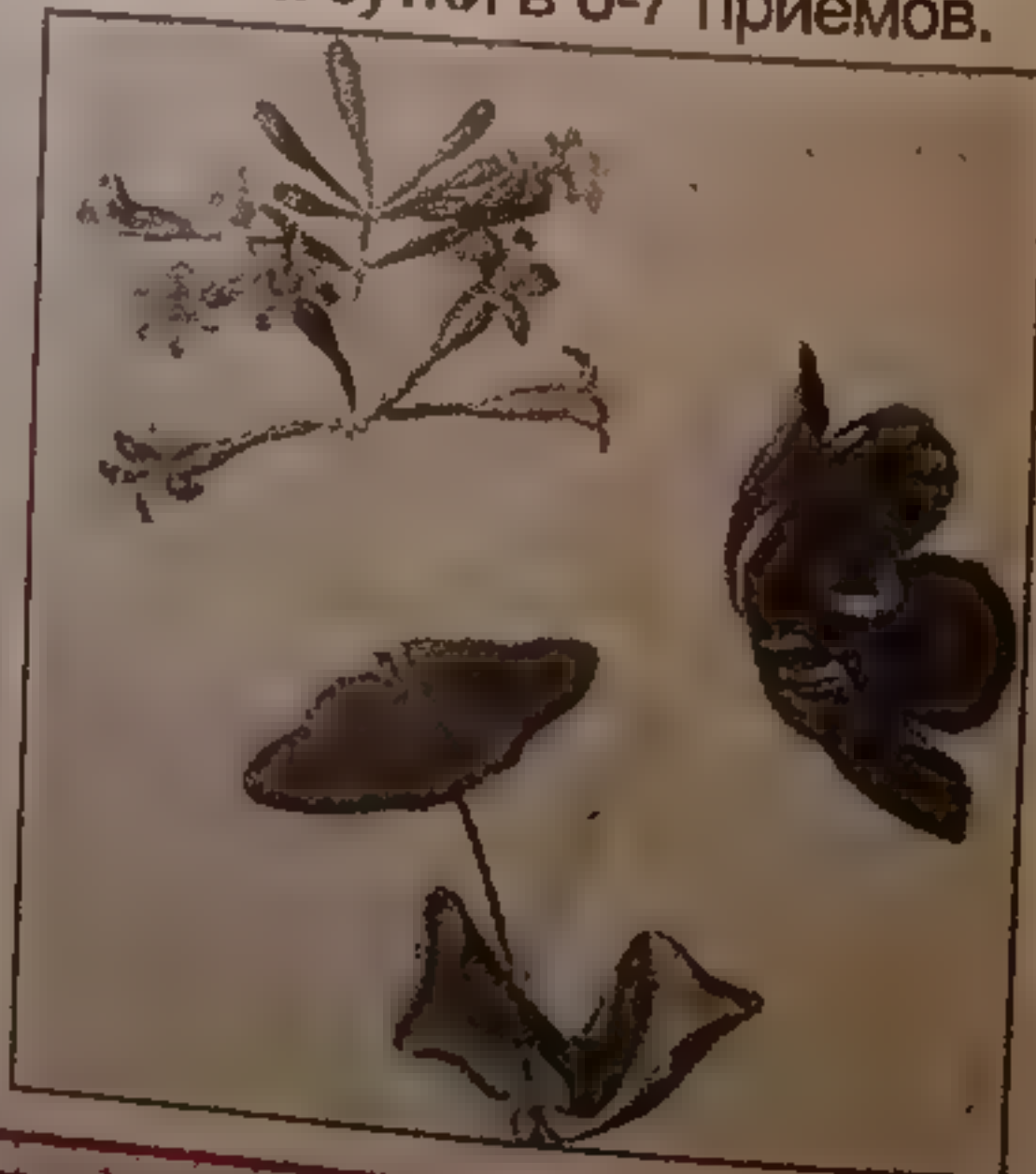
- Аир (корень) – 3 части, щавель конский (корни) – 1 часть, роза (лепестки) – 4 части, подорожник большой (листья) – 2 части, дуб (кора) – 2 части.

3 ст. л. смеси заваривают 1 л кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по 2 ст. л. 7 раз в день с одновременным полосканием рта при язвенном и афтозном стоматите.

При отложении солей

- Таволга (цветки) – 10 г, грыжник (трава) – 10 г, толокнянка обыкновенная (листья) – 15 г, бузина травянистая (корни) – 10 г, василек (цветки) – 10 г, горец птичий (трава) – 10 г, хвощ (трава) – 10 г, кукуруза (рыльца) – 15 г, фасоль (створки) – 15 г, береза (почки) – 15 г.

Сбор трав заливают с вечера 1 л сырой воды, настаивают ночь, утром кипятят 5-10 мин. и выдерживают 30 мин., процеживают и отжимают. Дозировку в теплом виде выпивают за сутки в 6-7 приемов.



Рецепт от читателя

От кашля

Берут цветки первоцвета, листья мать-и-мачехи, корень девясила и солодки голой в равных пропорциях, 1 ст. л. смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день после еды при кашле, трахеите, бронхите.

Петр СЕМЕНОВ, г. Кемерово.

ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ ОДУВАНЧИК

Нет спору – красив одуванчик на газонах, но это с точки зрения городского жителя. Тем же, кто живет в деревне, он известен как один из наиболее трудноискоренимых сорняков. А на самом деле – это растение очень полезно не только в медицине, но и в кулинарии.

Где растет, чем живет

Одуванчик – многолетнее травянистое растение семейства астровых, или сложноцветных (Asteraceae, или Compositae), высотой 10–50 см. Цветки язычковые, ярко-желтые, собранные в корзинки. Корни мощные, стержневые, длиной до 15–20 см, уходящие вертикально вниз, с ответвлениями. Все вегетативные части растения содержат горький млечный сок. Цветет одуванчик в мае-июле. Распространен по всей России, кроме Крайнего Севера. **Растет по лугам, полям, лесам, садам, около дорог и жилья.** Используются корни, выкапываемые осенью в период увядания листьев и весной до цветения, и надземная часть, которую собирают в начальный период цветения. Высушенное растение запаха не имеет, вкус горьковатый с ощущением слизистости.

В медицине используют корни одуванчика и надземную часть (листья). Корни собирают осенью, листья – летом. Одуванчик улучшает аппетит, нормализует деятельность пищеварительного тракта. **Молодые листья одуванчика используют для приготовления витаминного салата.** Сок растения применяли ранее для избавления от веснушек и бородавок. Одуванчик – один из ранних медоносов, его

мед золотисто-желтого цвета, густой, ароматный, но не очень приятный на вкус.

По секрету всему свету

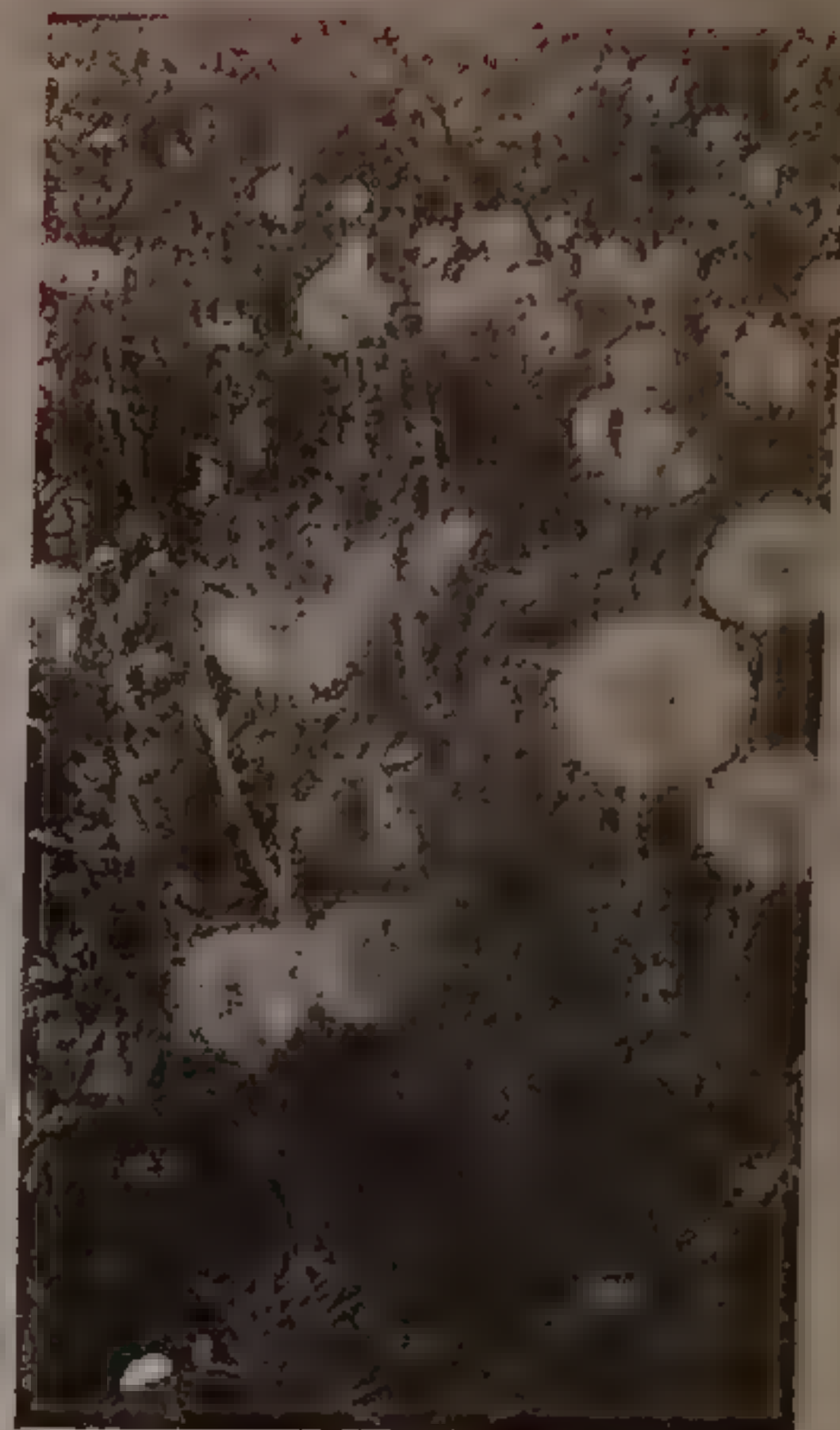
Во Франции используют листья и корень одуванчика при хроническом заболевании печени как средство, уменьшающее количество холестерина в крови. Рекомендуют следующую **микстуру**: сок свежих корней одуванчика – 100 г, спирт 90° – 15 г, глицерин – 15 г, вода – 17 мл. Процедить и принимать по 1-2 столовые ложки в день. Рекомендуется принимать по 50–100 г сока растения в день, так как он обладает кровоочистительным свойством, может применяться как тонизирующее, мочегонное средство, при слабости желудка, желтухе, при кожных заболеваниях и при подагре. Считается, что одуванчик уменьшает прилив крови к печени и растворяет желчные камни.

Во Франции одуванчик культивируется как огородная культура с более крупными и нежными листьями. Сок молодых листьев рекомендуется употреблять весной для улучшения состава крови. Молодые листья одуванчика употребляют в пищу, предварительно их заливают холодной соленой водой на 30 минут для уничтожения горечи и употребляют вместе с другими овощами или отдельно с уксу-

сом и перцем. Цветочные почки маринуют и применяют в солянки и винегреты как заменяющие каперсы. В Болгарии свежие листья и сок одуванчика применяют при лечении атеросклероза, анемии, С-авитаминоза, при заболеваниях кожи. В Германии, помимо указанных заболеваний, корень одуванчика применяют при вялотекущих процессах в селезенке, заболеваниях почек и мочевого пузыря, при почечно-каменной болезни. Молодые листья и сок свежего одуванчика используют в виде салата при застое в воротной вене, после перенесенных тяжелых инфекционных заболеваний, при малокровии, ревматизме и подагре, авитаминозах. В Польше трава одуванчика используется при застое в воротной вене, водянке; млечным соком сводят бельмо глаза.

Жизненный эликсир

В русской народной медицине одуванчику придается большое значение, из-



давна его считали «жизненным эликсиром»; используется это растение как улучшающее пищеварение. Надземная часть одуванчика, собранная в период бутонизации, и корни применяются как **средство, усиливающее секрецию желчи**, снижающее холестерин крови, улучшающее ее состав. Рекомендуется при заболеваниях печени и атеросклерозе. Одуванчик обладает пищевыми свойствами. Поджаренные корни используются как **суррогат кофе**, молодые листья, как уже указано выше, – для салатов. Корни идут для приготовления пилюль.

Старинный рецепт

Салат из одуванчика

• 100 г листьев одуванчика, 4 стрелки зеленого лука, 5-6 веточек петрушки, 4-5 веточек укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, перец, соль.

Листья одуванчика вымойте и на 30 минут уложите в миску с холодной подсоленной водой. Затем откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и мелко порубите. Петрушку и лук мелко порежьте. Все соедините, сбрызните уксусом, заправьте растительным маслом, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Готовый салат выложите горкой в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками укропа.

Настойка «Лимонная»

• На 1 бутылку водки – 2 лимона средней величины.

Обмыть лимоны, обтереть сухим полотенцем. Острым ножом срезать всю желтую кожу, стараясь делать это как можно тон-

ше, так как малейшее присутствие белой кожуры придает водке неприятный горький привкус. Настаивать несколько дней в теплом месте, затем профильтровать. В темной посуде настойка не нуждается.

Самогон «Хлебный»

• 6 кг пророщенных зерен ржи, либо следующих культур: пшеницы, ячменя, проса, кукурузы, гороха, 0,5 кг дрожжей.

Для того чтобы зерно проросло, его надо размо-чить в теплой воде, расстелить тонким (до 2 см) слоем. Следить, чтобы зерно не прокисло.

Проросшие семена высушить, смолоть в муку. В кипящую воду, помешивая, добавить эту муку. Размешивать

до состояния жидкого киселя. Укрыть и дать выстояться часов 10 – 12. Разлить по мискам и остудить до комнатной температуры. Добавить дрожжи. На 12 ведер закваски – полкило. Бродит 5-6 дней. Перегонять на паровом аппарате. Из всех видов самогона хлебный самогон – самый лучший. Если нет дрожжей, нужно добавить 1 кг сухого гороха. В этом случае процесс брожения увеличится до 10 дней.

Майское легкое пиво

• 1,5 кг посыпанного солью и тмином и высушенного ржаного кисло-сладкого хлеба, 250 г ошпаренного кипятком хмеля, 1 ст. л. сухих березовых почек, 325 г ячменного солода, 15 г дрожжей, разведенных в стакане теплой кипяченой воды, 1 ст. л. сахарного песка и 1 ст. л. сахарной картофельной патоки, 5 бутылок холодной кипяченой воды.

Развести дрожжи в стакане кипяченой воды. Положить в каменную чашку все ингредиенты, влить воду, все хорошенько размешать, закрыть крышкой и поставить в теплое место. На другой день

слить настой в кастрюлю, в густоту же влить 5 бутылок кипяченой воды, размешать и поставить опять на сутки в теплое место, после чего настоем перелить в ранее отлитый, положить 50 г истолченной двууглекислой соды, влить 10 бутылок кипяченой воды, все размешать и опять поставить в теплое место.

Через двое суток процедить 2 раза сквозь холщовую салфетку, немного подогреть, еще раз процедить и тогда осторожно разлить в бутылки от шампанского. Бутылки закупорить ошпаренными пробками, завязать тонкой проволокой, обернуть соломой, поставить в высокую кастрюлю, наполненную доверху холодной водой, и поставить на плиту, дать воде покипеть 10 мин., после чего бутылки вынуть из кастрюли, дать остыть и вынести в холодное место на хранение. Употреблять спустя 10 дней после приготовления.

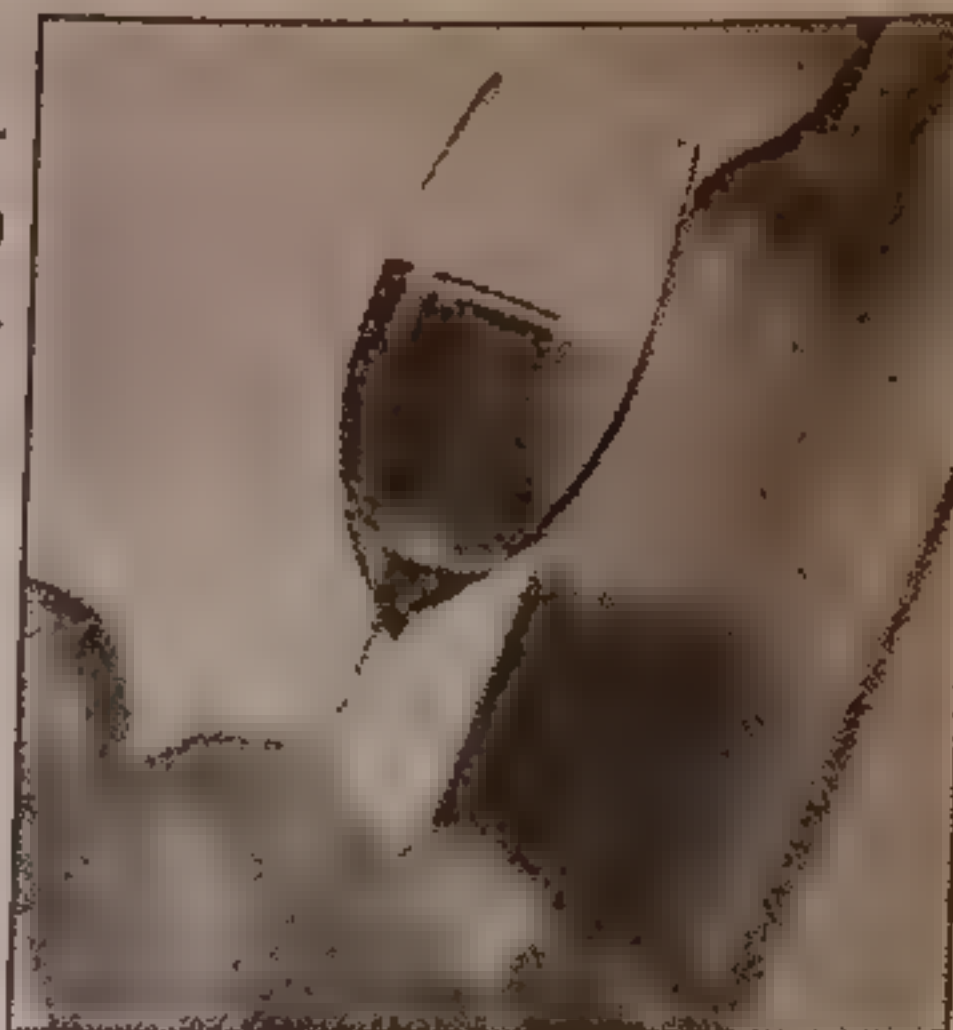


Оригинальный напиток

«Флопс»

• 1 л белого вина (можно взять самое дешевое), 2 крупных апельсина, 50 г сахара, 1 лимон, 100 г водки.

Вылить вино в кастрюлю (эмалированную или стеклянную), положить нарезанные кружками апельсины и лимон, засыпать сахаром.



Размешать, чтобы сахар растворился. Настаивать сутки. Процедить и перед употреблением добавить водки. Апельсины можно использовать на закуску или десерт. Количество сахара и водки можно варьировать в зависимости от желаемого эффекта.

Старинный рецепт

Самогон «Свекольный»

• 6 кг свеклы, 5-6 кг сахара, 10 литров воды, 500 г дрожжей.

Натереть и испечь сахарную свеклу в 10-15-литровом чугуне. Дать остыть, но чтобы свекла оставалась теплой. Добавить в нее сахар и воду с температурой 24-25°. Положить дрожжи, разведенные в небольшом количестве воды. Накрывать смесь. Поставить в теплое место. Пусть играет 3-4 дня. Перемешать.

Готовность определяется временем, когда свекла опустится на дно посуды и сверху образуется корка.

Рецепт от читателя

Вино из варенья

• Банка прокисшего варенья, пакетик дрожжей, 2 ст. л. протертой засахаренной малины, родниковая вода.

Добавьте в забродившее варенье воды из расчета чуть меньше объема варенья. Желательно, чтобы вода была родниковой или покупная (не из-под крана). Если у вас есть протертая малина, добавьте немного в получившуюся смесь, в ягодах малины много природных дрожжей, которые помогут смеси бродить. В чистом виде дрожжи не добавляйте, а то получится обычная брага. Полученный раствор налейте, например, в обычные трехлитровые банки, но не доверху. Натяните на горлышко резиновую перчатку и оставьте в покое на месяц. Перчатку не снимайте, при поступлении кислорода виноматериал может превратиться в уксус. Примерно через месяц градусов крепости, но не сухое, потому что изначально в варенье слишком много сахара, и оно досуха не выбродит. На поверхности в банке может образоваться налет из плесени, ничего страшного, просто перемешайте все. Когда брожение закончится и перчатка опадет, слейте его с ягод и дайте еще отстояться 2-3 дня. Потом слейте с отстоя в бутылки под пробку. И все – вино готово!

Наталия ГОВОРУХИНА, г. Самара

Избавляемся от стереотипов

Британские ученые придерживаются правила, что есть можно все и в каких угодно количествах, потому что это в первую очередь — прихоть организма, который пытается таким образом заполучить необходимые ему полезные вещества и витамины. А их можно вытащить даже из гамбургера. Путем многочисленных экспериментов и исследований ученые добились кое-каких результатов и смогли убедить сладкоежек, обжор, гурманов и даже алкоголиков в том, что в любимых ими продуктах есть масса полезного.

Кофе и чай

Кофе заметно стимулирует мозговую активность, улучшает память и помогает сконцентрироваться. Чашка кофе помогает при сильных приступах астмы. Утренняя порция кофе бодрит и способствует улучшению умственных способностей. Флуорид, входящий в состав чая и кофе, защищает зубы от действия бактерий, разрушающих зубную эмаль и являющихся причиной возникновения кариеса.

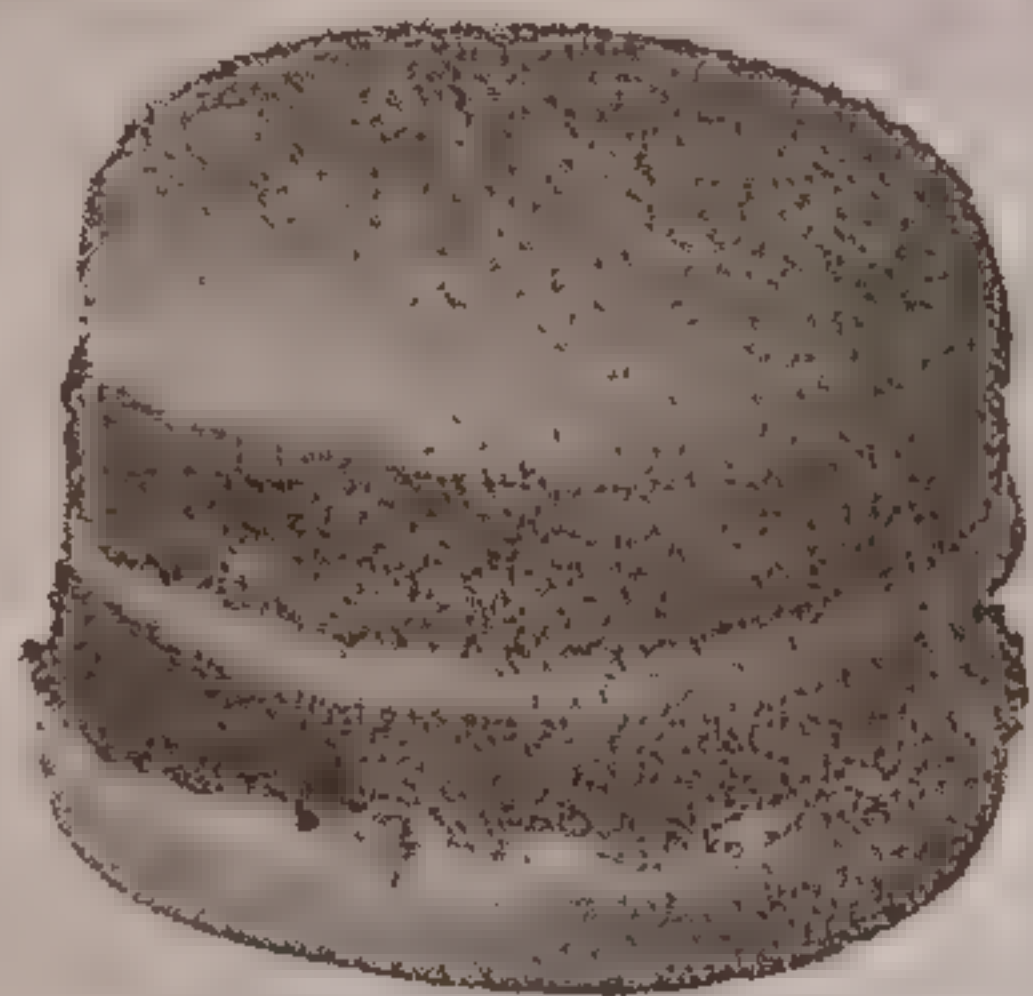
Употребление чая снижает уровень холестерина, который является причиной возникновения коронарных сердечных заболеваний. Кроме того, чай снижает кровяное давление и помогает при стрессе.

Гамбургер

Безусловно, гамбургер по количеству жиров и калорий является убийцей хорошей фигуры и здорового желудка. Но тем не менее западные ученые считают, что даже он может быть весьма полезен.

Итак, этот сэндвич не был бы таким вкусным, если бы был приготовлен без добавления овощей. Именно их присутствие несколько смягчает негативные эффекты сэндвича.

Сыр, который является неотъемлемой частью чиз-



бургера (гамбургер+сыр), полезен для зубной эмали. Тем, кто трепетно относится к состоянию своих челюстей, дантисты рекомендуют съедать небольшой кусочек сыра сразу же после приема пищи. Конечно, те же дантисты считают, что кусочек сыра в перерывах между основной едой скажется благотворно не только на состоянии ваших зубов, но и заметно притупит чувство голода.

Обычный гамбургер, как правило, готовят из постной говядины, которая обеспечивает человеческий организм такими необходимыми веществами, как протеин, витамины группы В, железо и цинк.

В состав томатного соуса, который является необходимым ингредиентом при приготовлении гамбургера, входит ликопен — сильный антиоксидант, который присутствует в помидорах (и всех производных от них продуктах) и служит отличным помощником в борьбе

с некоторыми видами раковых заболеваний, в том числе — рака простаты.

Острая пища

Речь пойдет в основном о блюдах индийской кухни. Согласно записям древних индийских трактатов, кардамон и тмин, входящие в состав большого количества индийских блюд, повышают потенцию — поэтому «есть их следует после женитьбы»...

Капсаицин, который придает перцам остроту, также заметно понижает уровень сахара в крови и увеличивает метаболизм, тем самым заставляя человеческий организм сжигать больше калорий.

Карри уже давно стал любимой пищей всех европейцев. Употребление карри заметно улучшает настроение и прибавляет энергии. Неоспоримым преимуществом карри является его уникальная особенность улучшать процессы переваривания пищи. Кроме того, индийские блюда с карри снижают уровень холестерина в крови.

Пиво

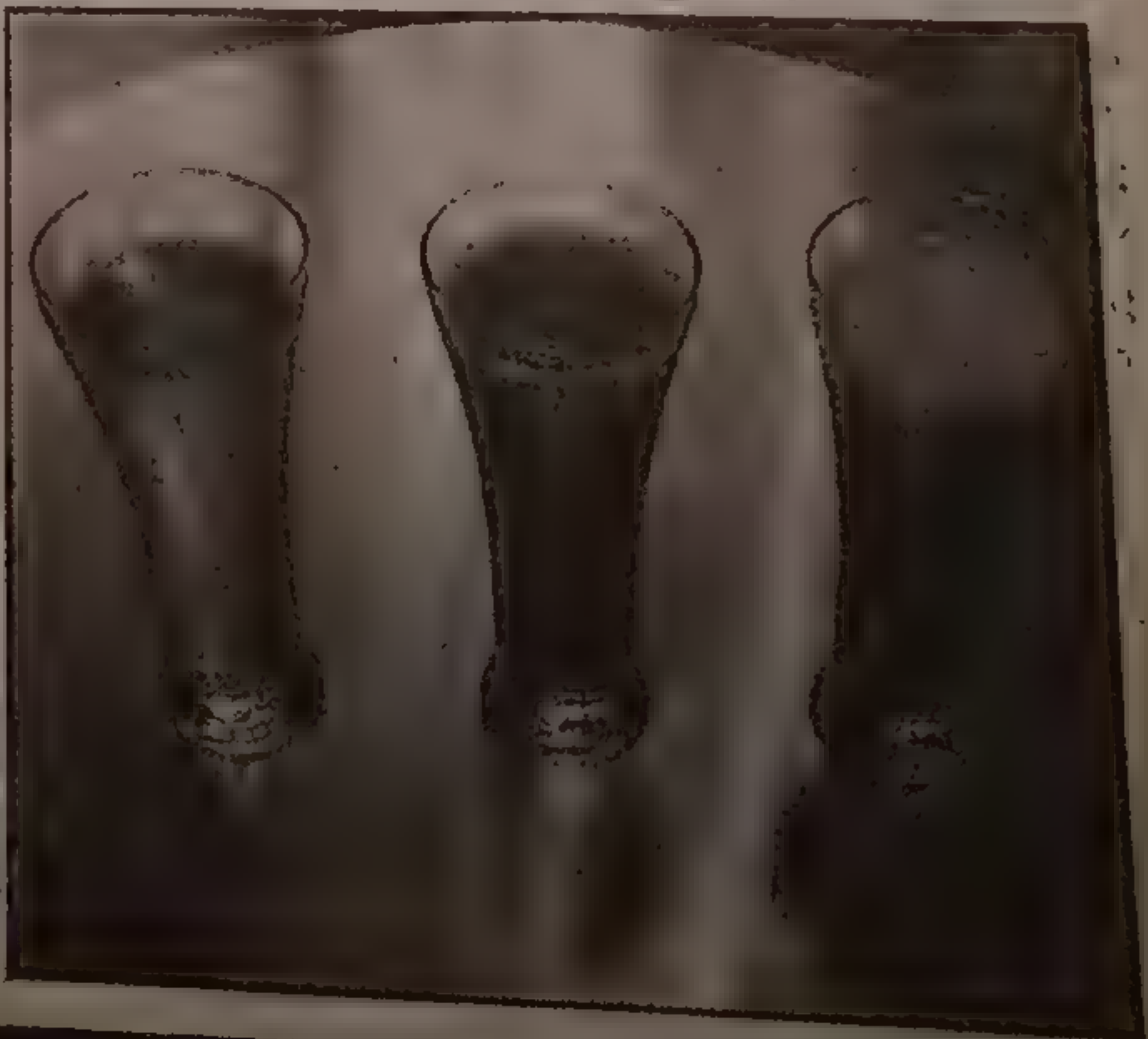
Пиво — божественный напиток, в состав которого входит огромное количество полезных веществ и витаминов. Любители пива при регулярном употреблении этого

хмельного напитка могут увеличить содержание в крови витамина B₆ до 30%.

В настоящем бочковом эле не содержится ни грамма жира. Один стакан пива в день препятствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и снижает риск инсульта. Особенно это касается женщин. Пиво также помогает расслабиться не только физически, но и душевно.

Говорят еще, что от чрезмерного употребления пива растет не только живот, но и ягодицы. А кто сказал, что мужчинам это не нравится?!

А напоследок добавим: злоупотреблять все же вышеперечисленными продуктами не стоит, потому что именно перебор приводит к печальным последствиям и не очень приятным результатам. Достоинства, о которых вы только что прочитали, могут пойти вам на пользу лишь в том случае, если кто-то из ваших «доброжелателей» за вас считает количество калорий и ждет не дождется, когда же вы сядете на диету. Не хочется — не садитесь! Главное — знать меру!



МОЛОДОСТЬ В ЕДЕ

Как бороться с возрастными морщинками и старением? Как сохранить бодрость духа, если седых волос на голове не счесть, а старые болячки дают о себе знать все чаще и чаще? Врачи уверены, что стоит пересмотреть свой рацион питания, как проблемы разрешатся сами собой. Осталось только уточнить, что и в каких количествах надо есть, чтобы выглядеть молодо и свежо.

Мясо

Депрессия и нервозность ускоряют процесс старения. Чтобы поднять себе настроение, врачи рекомендуют употреблять в пищу продукты, богатые **протеином и аминокислотами** (рыба, мясо, курица, яйца). Эксперты уверены, что порция бифштекса или вареной курицы с овощами поможет справиться с плохим настроением и повысить уровень гормонов счастья (эндорфинов).

Рыба

Эксперты и диетологи не раз говорили о преимуществах и полезных свойствах жирной рыбы (лосось, тунец, скумбрия), богатой жирными кислотами омега-3, которые благотворно влияют на состояние кожи человека за счет выработки коллагена. Жирная рыба в умеренных количествах также полезна для астматиков. Врачи не рекомендуют употреблять рыбу в пищу в неограни-

ченном количестве из-за повышенного содержания диоксинов, поэтому достаточно есть ее не более двух раз в неделю. Для гурманов и любителей японской кухни еще раз напоминаем, что суши — не только полезны для здоровья, но и помогают бороться с депрессией.

Вода

Ученые до сих пор не определили суточную норму питьевой воды, но рекомендуют употреблять как минимум **8 стаканов жидкости в день**, чтобы избежать обезвоживания организма и сухости кожи. При достаточном употреблении жидкости кожа сохраняет здоровый цвет и вид.

Арбуз

Скоро лето, и в жаркие дни врачи рекомендуют есть побольше фруктов и овощей, и тем более налегать на арбузы. **Антиоксиданты**, которыми богаты арбузы, защищают кожу от воздействия окружающей среды, солнца и вредных токсинов. При возможности, можно устроить себе разгрузочный «арбузный день», отказавшись от привычных продуктов питания.

Ягоды

Фиолетовые, красные, голубые и темные ягоды особенно полезны для тех, у кого с возрастом возникли **проблемы с сосудами и капиллярными сетками на коже**. Своей яркой окраской ягоды обязаны антиоксиданту флавоноиду, антоцианину, который способствует укреплению стенок кровеносных сосудов у людей. Узнайте, какие ягоды будут полезны именно для вас. Если вдруг окажется, что клубника вам категорически противопоказана, вы можете сделать из нее маску для лица!

Продукты, богатые витамином В

Любые продукты, богатые витамином В, полезны для проблемных волос и кожи головы. Если вы мечтаете о красивой шевелюре, здоровом блеске волос, врачи рекомендуют есть больше орехов и

злаковых, которые также богаты полезными жирами и способствуют улучшению структуры волосных фолликулов. Чтобы восполнить недостаток витаминов этой группы, эксперты советуют есть больше зеленых овощей (салат, капуста), мясли, орехи и бобовые культуры.

Мнение специалиста

Как дожить до 100 лет и дольше

1. Не залеживаться в постели по утрам. Ранние прогулки перед завтраком особенно полезны.
2. Проявлять умеренность в еде.
3. Активно интересоваться тем, что происходит вокруг и вообще в мире.
4. Принимать как можно меньше лекарств.
5. Стараться ни от кого не зависеть.
6. Не курить.
7. Употреблять как можно больше жидкости, особенно свежую воду.
8. Иметь хорошее хобби.
9. Ежедневно съедать одно яблоко, а лучше — банан.
10. Как можно больше ходить пешком и не уклоняться от легкого физического труда.
11. Чай и кофе не пить слишком крепкими.
12. Ежедневно принимать получасовые теплые ванны.
13. Не следует ложиться спать обязательно в одинаковое время. Ложитесь спать, когда тянет ко сну.
14. Не экономьте на освещении — в вашей квартире должно быть как можно больше света.
15. Очень важно иметь хороших друзей или приятелей.

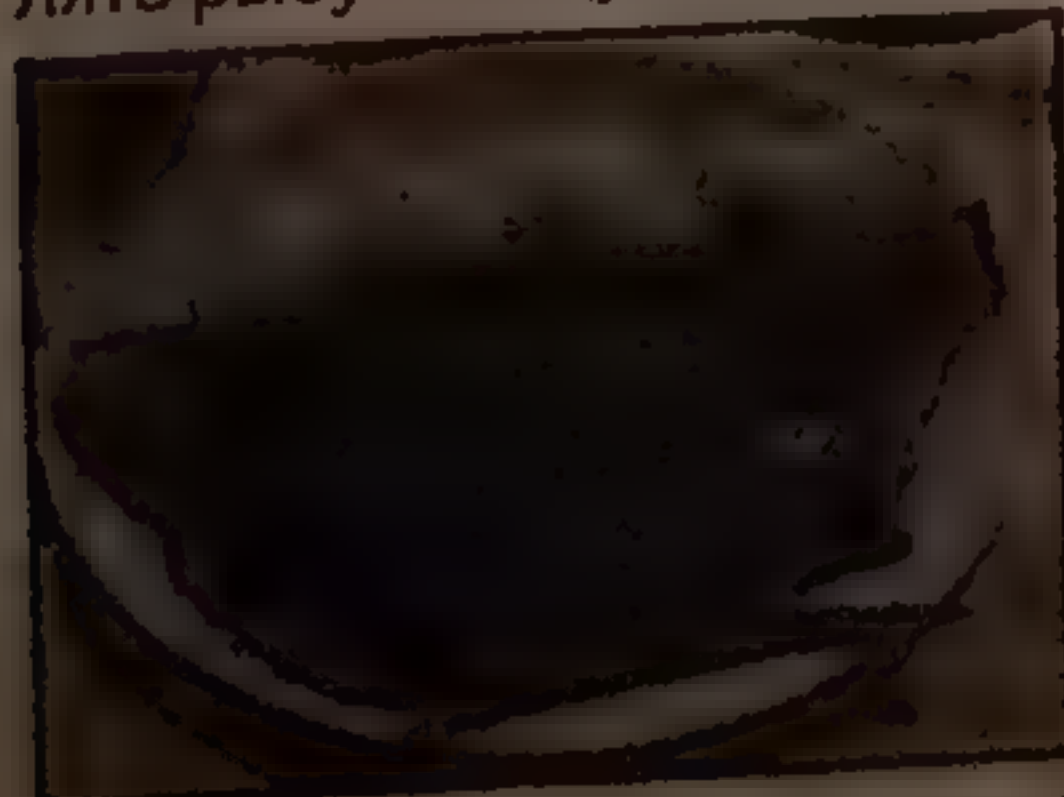
Егор КЛЯВЕР, геронтолог, г. Уфа

Полезная информация

Наиболее популярным напитком в мире в XXI веке станет ароматный чай, предсказывают китайские специалисты. Этот напиток, по их мнению, вытеснит кофе и какао, поскольку «лучше защищает здоровье человека» и способствует долголетию.

Чай не содержит солей, жиров и других веществ, которые оказывают вредное воздействие на физическое состояние людей. Ученые обследовали жителей восточной китайской провинции Аньхой и выяснили, что более 30 местных столетних старцев считают чай основным напитком в своем рационе.

Кроме того, в нем содержится более 450 видов органических компонентов и 15 видов неорганических минералов, которые предотвращают некоторые заболевания. В частности, ряд веществ, содержащихся в чайных листьях, способствует снижению уровня холестерина в крови, улучшает эластичность кровеносных сосудов.



«РЕБЯЧЛИВАЯ» ПАСХА ПО-АНГЛИЙСКИ

«ОКРОШКА»

ШОКОЛАДНЫЕ ГНЕЗДА

• 100 г молочного шоколада, поломанного на кусочки, 125 г темного шоколада, поломанного на кусочки, 25 г масла, 100 г покрошенных кукурузных хлопьев, маленькие шоколадные яйца.

Опустить шоколад и масло в миску и поместить над кипящей водой. Помешивать лопаточкой, пока шоколад не растает. Снять с огня и оставить на 5 мин.

Постелить бумагу для выпечки на противень. Покрошить в пиалу хлопья и залить шоколадом. Хорошо перемешать.

Ложкой переложить на бумагу небольшое количество смеси и сформировать гнездышко. Повторить необходимое количество раз и оставить застыть (но не убирать в холодильник). Когда гнездышки застынут, украсить их маленькими шоколадными яйцами.

МАЛЕНЬКИЕ ШОКОЛАДНЫЕ ГНЕЗДА

• На 12 шт.: 100 г сливочного масла, 2 ст. л. светлой патоки, 200 г молочного, белого или горь-

кого шоколада, поломанного на кусочки, 6 кусочков сухого завтрака, маленькие шоколадные яйца для украшения.

Положить масло, патоку и шоколад в кастрюлю, поставить на медленный огонь и нагреть. Раскрошить сухой завтрак и перемешать с растопленным шоколадом. Дать немного остыть.

Положить бумажные формочки для кексов на противень с углублениями и наполнить их смесью, формируя гнезда. Дать застыть и наполнить маленькими яйцами.

ТРЮФЕЛЬНЫЕ МИНИ-ЯЙЦА

• Для трюфельных яиц: 350 г молочного или темного шоколада хорошего качества, 50 г несоленого масла, 6 ст. л. сливок, тертая цедра 1 апельсина.

• Для покрытия яиц: 225 г темного шоколада, 225 г белого шоколада, посыпка для торта (для украшения).

Все продукты для трюфелей положить в миску и нагреть на маленьком огне, помешивая лопаточкой. Когда смесь хорошо соединится, снять с огня и перелить в миску. Оставить на 1 час при комнатной температуре.

Чайной ложкой сформировать маленькие шарики и быстро руками придать им форму яиц. Поместить на поднос и поставить в холодильник.

Для покрытия растопить молочный и темный шоколад в разных мисочках, помешивая. Наколеть острым ножом яйца и опустить в молочный или тем-

Английские традиции празднования Пасхи – веселые, яркие, красочные и радостные, особенно для детей. По приданию в ночь на Пасху пасхальный кролик прячет повсюду шоколадные яйца в блестящих обертках. На Пасху устраивается так называемая «Эггс-ваганза», когда все, и взрослые, и дети, отправляются на поиски спрятанных яиц. Вы можете устроить такую охоту на яйца дома на радость детишкам. Например, спрятав шоколадные яйца в доме, придумайте какие-нибудь рифмующиеся подсказки, маленькие стишки, которые помогут их найти. Мы предлагаем украсить детский пасхальный стол хрустящими шоколадными гнездами для яиц, маленькими яйцами в разноцветной глазури и симпатичными кроликами из теста. Кролики и яйца – традиционные пасхальные атрибуты. Воспользуйтесь нашими вкусными идеями и сделайте эту Пасху незабываемой для всей семьи. Все эти сладости и поделки дети с удовольствием приготовят сами.

ный шоколад. Положить обратно на поднос и посыпать обсыпкой для торта.

Оставшийся шоколад растопить и перелить в мешки, отрезать по одному маленькому уголку и украсить яйца сверху.

КРОЛИКИ ИЗ СЛАДКОГО ТЕСТА

• 280 г порошка для выпечки белого хлеба (в пакетике), 25 г сахара, 1 большое яйцо, 50 г шоколада, 175 г маленьких шоколадных яиц в ярком фантике.

Разогреть духовку до 220 градусов. Поместить пакетик для выпечки пиццы и сахар в миску и замесить тесто по инструкции на пакете.

Поделить тесто на 8 частей. Из каждого куска взять 1/4 для формирования ножек: раскатать сосиску и согнуть ее не до конца пополам. Половину теста использовать для формирования тельца и лапок и 1/4 – для головы и ушек. Склеить все кусочки вместе яйцами, поставить на противень.

Каждому кролику дать в лапки небольшой шарик из фольги и нажать на него. Сложить лапки вокруг шарика. Плотнo накрыть кроликов пленкой и оставить подходить на час.

Качественно обмазать кроликов яйцом и запекать



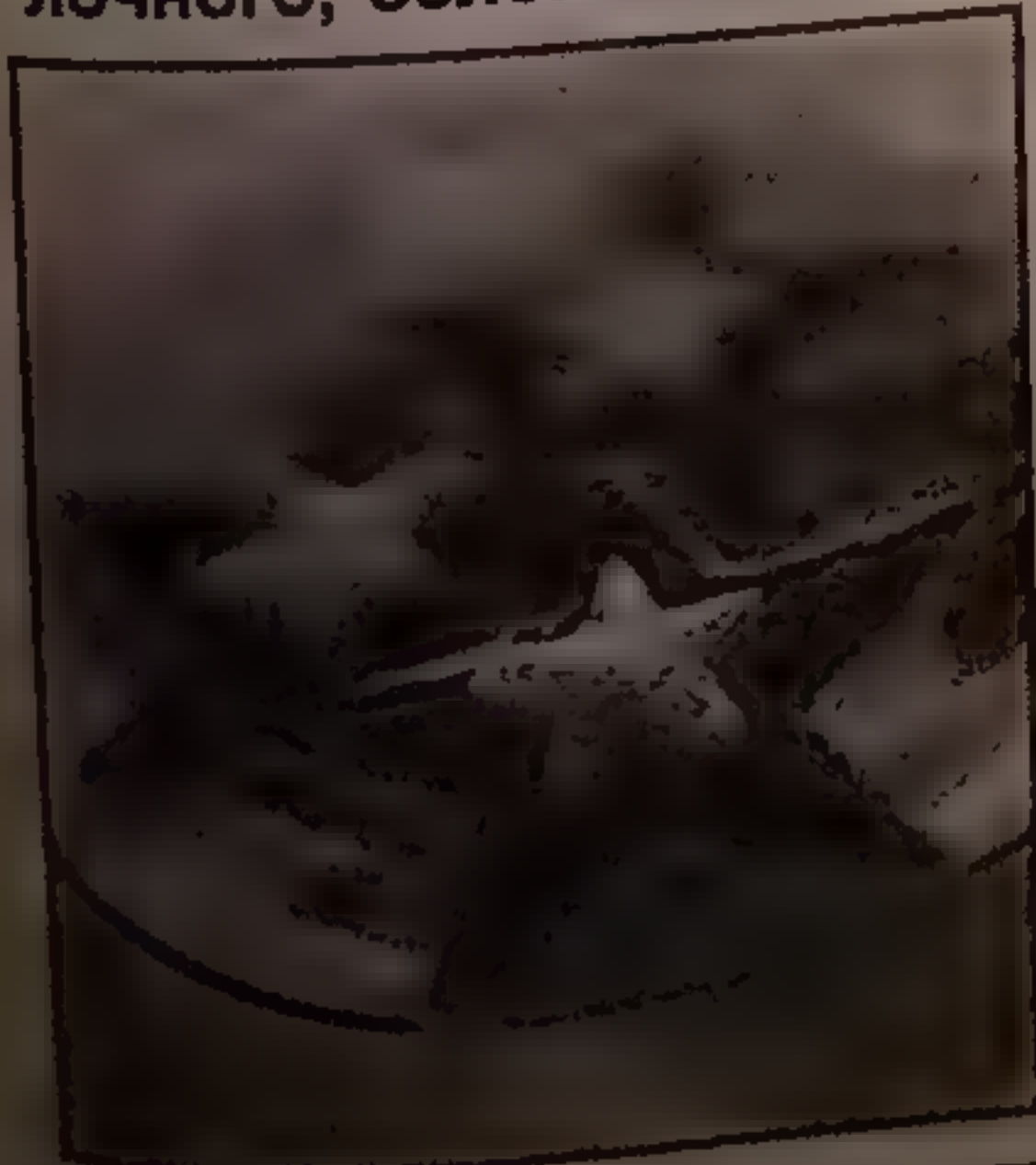
в духовке до бледно-золотого цвета. Оставить на 10–15 мин. остывать и затем вытащить шарики.

Растопить шоколад и нарисовать им отличительные черты мордочки зайцев. Выдать им по 3 шоколадных яйца и закрепить яйца растопленным шоколадом. Оставить остывать.

Добрый совет

УЗОРЫ С САХАРНОЙ ПУДРОЙ

Придать песочным пирожным или геркулесовым полосочкам пасхальный мотив очень удобно с помощью шаблонов, вырезанных из картона. Вырежьте зайчиков, цыплят или яйца и положите на пирожное. Посыпьте сверху сахарной пудрой. Затем аккуратно снимите шаблон, и на пирожном останется узор.



КУЛЬТУРНО ЗАКУСЫВАЕМ!

Для каждого блюда или продукта этикетом предусмотрены свои правила употребления. Эти правила существуют для того, чтобы есть красиво и удобно, поэтому их не следует игнорировать. В этой статье мы расскажем о том, как красиво и правильно вкушать закуски.

За обедом хлеб не режут ножом и не откусывают от него, а отламывают маленькие кусочки. За завтраком можно кусок хлеба намазать маслом и откусывать от куска. Так же поступают с закуской: за обедом ветчину едят ножом и вилкой, за завтраком можно сделать бутерброд.

Хлеб, намазанный маслом, не режут ножом. Исключение составляет бутерброд, поданный на завтрак. Его можно есть из тарелочки с ножом и вилкой.

Хлеб берут только рукой, масло, паштет — общим прибором (ножом или вилкой), сначала кладут на свою тарелку; от ломтя хлеба над своей тарелкой отламывают по небольшому кусочку, каждый из которых поочередно намазывают и съедают. Следует отметить, что паштет намазывают на хлеб только на трапезе в узком кругу. На банкетах принято

есть паштет вилкой, отделяя маленькие кусочки. Готовые маленькие бутерброды также берут рукой.

Соль из солонки берут кончиком ножа или специальной ложечкой. Горчицу и хрен берут из общего соусника специальным прибором или чистым ножом. Хрен или горчицу кладут на правую сторону своей тарелки, но не на самый край.

Рыбу, поданную на закуску, едят закусочной вилкой. Закусочную рыбу — лосось, осетрину, сельдочные рулетики — нарезают закусочным ножом. Рыбный прибор используется только для горячего блюда из рыбы. Вареную рыбу и рыбу горячего копчения едят только вилкой. Если рыба подается с лимоном, его ломтик слегка прижимают вилкой к рыбе и очищают ножом от кожуры, после чего кожуру отодвигают на край тарелки.

Колбасу, не очищенную от кожицы, кладут на тарелку и снимают кожицу ножом и вилкой. Вообще, любые холодные мясные блюда едят при помощи ножа и вилки.

Мясо (или ветчину) с горчицей едят так: небольшое количество горчицы берут специальной ложечкой и кладут на свою тарелку (с правой стороны, не на край). Затем, наколов вилкой кусочек отрезанного мяса, на кончик ножа берут горчицу и кладут ее на мясо. Все это отправляется в рот (поэтому и кусочек должен быть, что называется, «на один зуб»). Не рекомендуется обмакивать кусочек мяса в горчицу — это выглядит некрасиво.

Салаты едят вилкой. Если в состав салата входят крупные листья, то их предварительно нарезают при помощи вилки и ножа. Если овощной салат подается в корзиночках из слоеного теста, то его едят при помощи ножа и вилки. Салатные «коктейли», которые подаются в широких чашах на ножке, едят с помощью чайной ложки.

Жюльены едят маленькой чайной ложечкой. Икру берут специальной ложечкой в небольшом количестве и кладут



на свою тарелку. Затем намазывают маслом маленькие кусочки хлеба (тортинки), сверху кладут икру. Для масла используют десертный или специальный нож, для икры — нож для икры. Получившийся маленький бутерброд рукой отправляют в рот. Иногда их едят с гарниром — с лимоном или луком. Если икра подается к блинам, ее ложечкой кладут на горячий блин и дальше едят при помощи десертного прибора.

Блины с начинкой, фаршированные овощи разрезают ножом и едят с помощью вилки.

Способ употребления сыра различается в зависимости от его подачи. Если сыр подается на завтрак, его едят с хлебом, в виде бутерброда. Сыр, который подается в конце обеда, перед десертом, кладут на тарелку и едят с помощью ножа и вилки.

Полезная информация

Правила подачи на стол напитков

Напитки, последовательно подаваемые на стол в ходе обеда, должны гармонировать с блюдами и соответствовать им. Общий принцип такого соответствия состоит в следующем.

К холодной закуске подается аперитив, к горячей закуске и ко второму основному блюду — вино: светлое вино — к рыбе и к светлым видам мяса, темное вино — к темным видам мяса. К десерту подается игристое вино. К первым блюдам спиртные напитки не подают.

В ходе одного обеда при подаче нескольких вин, различных по качеству, лучшее вино предлагают к последнему блюду. Если за обедом подают дважды белое или красное вино, то последовательность их подачи предусмотрена от легких к более крепким винам.

УКРАШЕНИЯ ДЛЯ БЛЮД

Для того, чтобы ваш праздничный стол выглядел еще более изысканным, воспользуйтесь специальными аксессуарами, которые придадут особый изыск подаваемым блюдам.

Основные виды

Для оформления некоторых блюд (заливной рыбы, филе из дичи и др.) используют особые украшения — шпажки (атле). Шпажки обычно изготавливаются из мельхиора. На них нанизывают украшения из различных продуктов — кружочки, цветочки и другие фигурки из овощей и фруктов, маслины, шампиньоны и т. д. Украшенную шпажку втыкают в готовое блюдо и в таком виде подают его на стол.

На бумажных салфетках подают некоторые мучные изделия, целые овощи или фрукты, на них ставят сковороды и судки с порционными кушаньями. Такие салфетки делают из красиво вырезанной плотной белой бумаги.

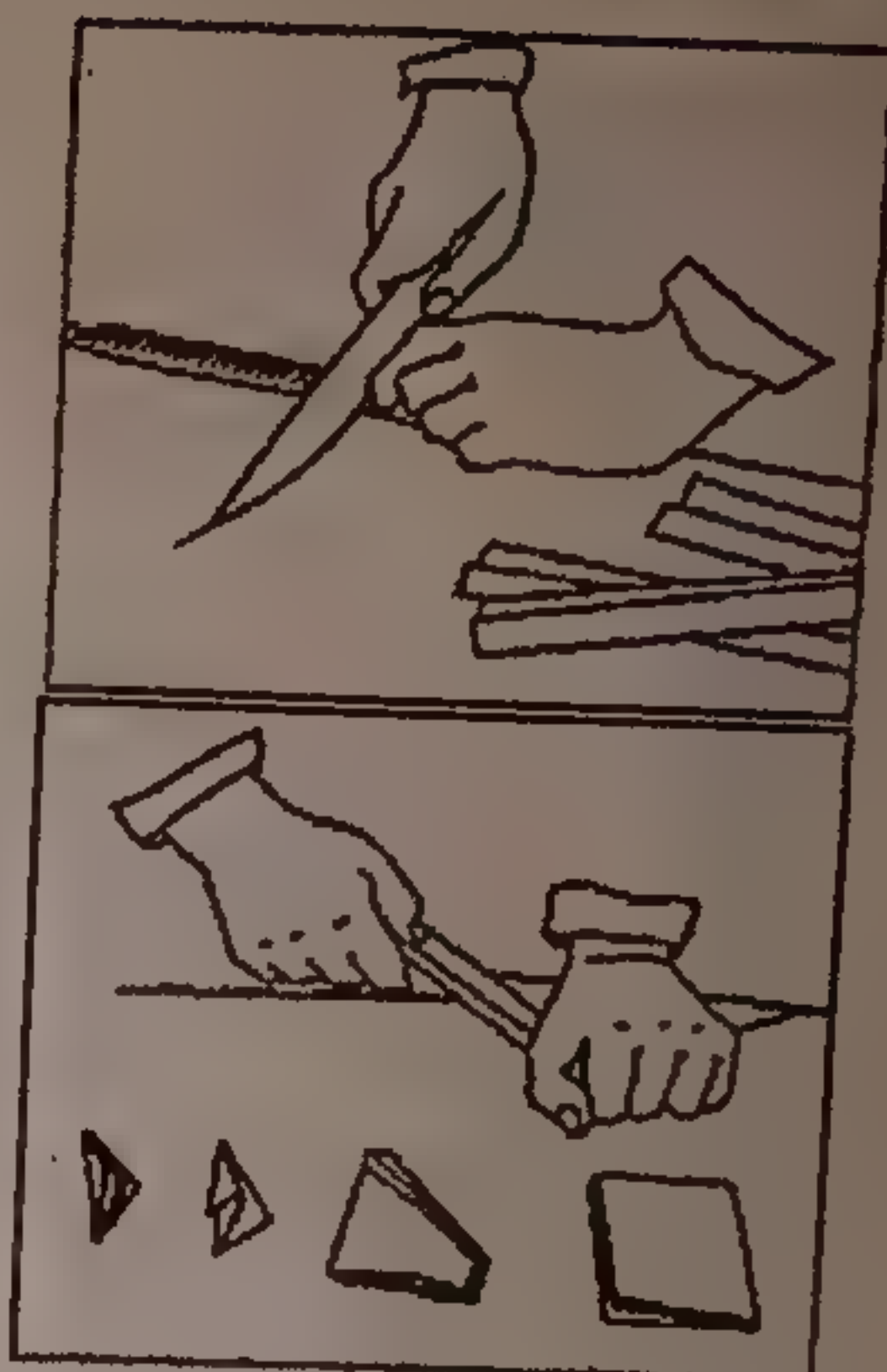
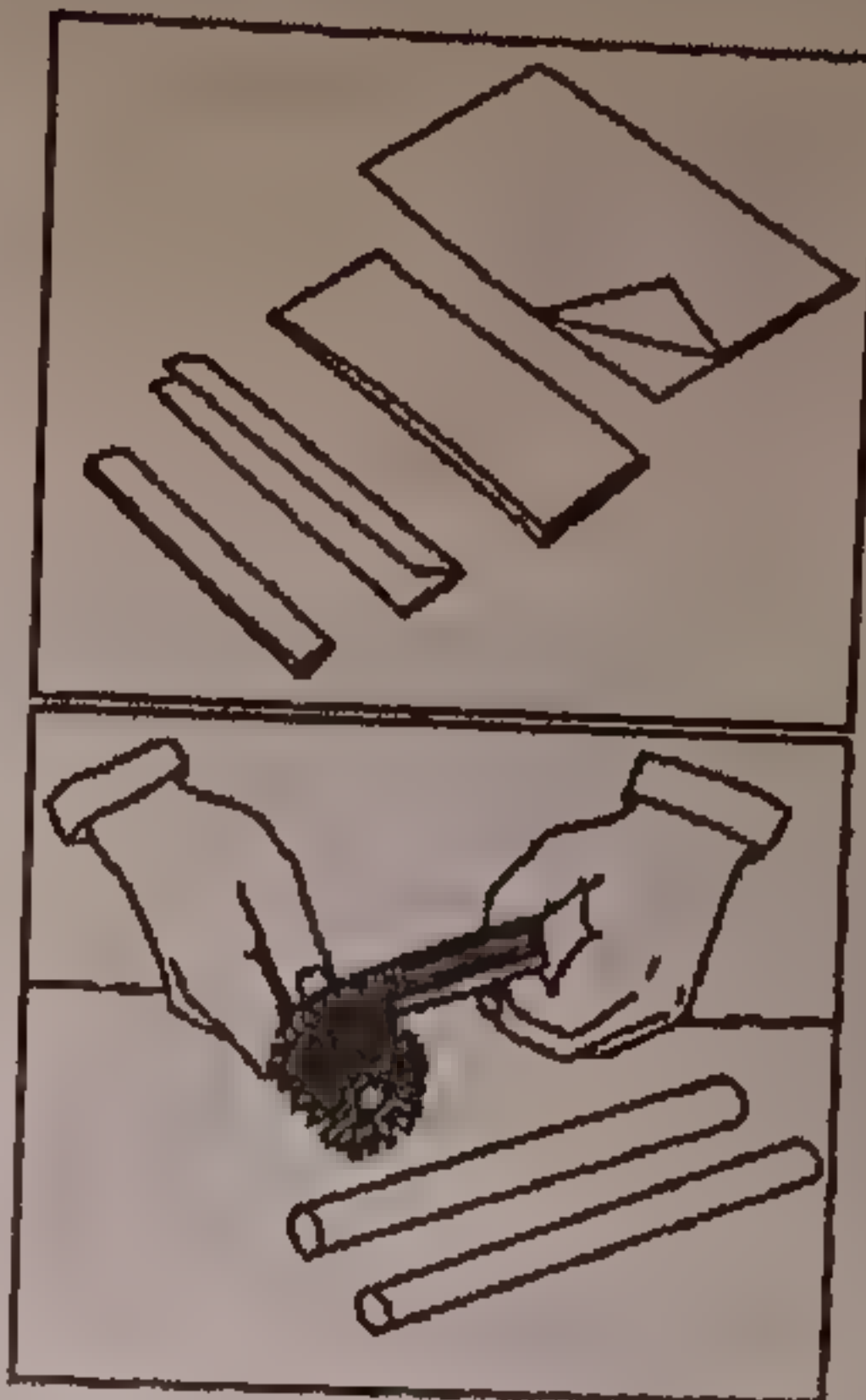
Блюда из мяса или птицы с косточками украшают

папильотками и розетками. Это делается как для украшения, так и для того, чтобы косточки можно было брать руками. Папильотки — это бумажные трубочки, свернутые в виде цветочка. Их используют для оформления жареной дичи, котлет на косточке, окороков (папильотки надевают на косточку).

Изготовление

Для изготовления папильотки лист белой бумаги складывают по длине в три раза, затем подгибают край бумаги шириной 1-1,25 см и острым ножом равномерно по всей ширине бумаги нарезают полоски. Бумагу разрезают на четыре полоски, заворачивают их на круглую палочку, придавая вид цветочка, конец бумаги склеивают, чтобы папильотки не разошлись, и снимают с палочки.

Розетки — более простые бумажные фигурки, их используют для тех же целей, что и папильотки (розетку можно надеть на папильотку для украшения). Для изготовления розетки лис-



ток бумаги размером 12x12 см складывают вчетверо, срезают наискось и гофрируют (делают мелкие складки). Затем отрезают острый кончик розетки и разворачивают ее.

Постаменты служат подставками для готовых кулинарных изделий. Их делают из теста, хлеба, круп, желе или льда (для подачи икры). Основаниями для постаментов служат болванки различных форм, изготовленные из дерева или пищевых продуктов. Постаменты делают в виде различных фигур, ваз и корзиночек в соответствии с задуманной формой блюда в целом.

Готовые постаменты аккуратно укладывают на фарфоровые или мельхиоровые блюда соответствующей формы и помещают на них фаршированную рыбу или птицу, заливного поросенка, дичь, куски ростбифа и другие изделия.

Варианты теста для постаментов:

1. Заварное: мука пшеничная 2,5 кг, крахмал 500 г, вода 2 л, топленый бараний жир 400 г. Воду и жир вскипятить в кастрюле, всыпать муку и быстро переме-

шать до получения однородной массы без комков. Помешивая, проварить на небольшом огне в течение 5-8 минут. Затем выложить заварное тесто на теплую доску, посыпанную крахмалом.

Вымешивать тесто на доске, пока оно не приобретет эластичность. Затем тесто раскатывают в тонкий пласт и используют для драпировки болванок постаментов из дерева или хлеба, для изготовления ваз. Из остывшего теста можно вырезать различные фигуры. Можно не раскатывать тесто, а придать куску нужную форму, охладить и украсить полученный постамент резьбой. Тесто получается белым, а для его окраски в другие цвета используют пищевые красители.

2. Тесто на желтках: из желтков и просеянной пшеничной муки замесить крутое тесто, как на лапшу. Тесто должно получиться очень крутое, но эластичное и без комков. Используют его так же, как заварное.

Для скрепления деталей постамента используют жидкое тесто, приготовляемое из яичных белков, холодной воды и муки.

Рецепт от читателя

Постамент из картофеля

• 1 кг картофеля, 1 сырое яйцо, 50 г говяжьего или бараньего жира

Постамент можно делать не только из муки. Картофель готовят следующим образом: отваривают на пару, обсушивают в духовке и протирают через сито. Затем в пюре добавляют 50 г жира и сырое яйцо. Все хорошо перемешивают, готовому пюре придают нужную форму и охлаждают. Можно смазать такой постамент желтком и запечь в духовке.

Яна ИВАНОВА, г. Красноярск

Добрый совет

Бокалы для соков и коктейлей можно украсить так: смочите их края водой и обмакните в сахар-песок (или в соль). Подсохшие крупинки сахара будут напоминать иней.

СКАЖИ МНЕ, КАК ТЫ ЕШЬ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ

СОЦИАЛЬНЫЙ ТИП ЧЕЛОВЕКА МОЖНО ВЫЧИСЛИТЬ ПО ТОМУ, КАК ОН ЕСТ



«Кухня личностей»

Всякий раз, как мы садимся за стол в ресторане, сами того не осознавая, выдаем свою сущность. В местах общественного питания можно элементарно вычислить социальный тип, темперамент и даже профессию человека. И дело не в том, что едят, а — как. В Италии вышла книга «Кухня личностей». Ее авторы — владелец одного из ресторанов в городе Монца Марко Мильо и психолог Роберто Прована, которые более 10 лет исследовали связь между гастрономическими пристрастиями и психотипом. Согласно их мнению, достаточно взглянуть на то, как человек устраивается за столом еще до того, как принесли закуску, чтобы получить о нем вполне определенное предварительное представление.

Аналогии с животными

Есть, например, психологический тип «уставшая антилопа», с подавленными жизненными инстинктами. Для такого «едока» прием пищи внутри — сущее наказание. Уже сам вид угощения повергает его в состояние депрессии, за исключением некоторых десертов.

Жутко недоверчивые «муравьеды» сначала все дотошно облизывают, и лишь затем начинают (или не начинают) есть. «Жирафы» сидят за столом как вкопанные, и только их шея находится в постоянном движении — это примитивные обжоры. Заказавший клецки с паюсной икрой «пингвин» — вечно всего боится, а расправляющийся за считанные минуты с непрожаренным телячьим бифштексом «тигр» — врожденный командир, выяснили авторы исследования.

Гастро-типы

В целом же можно выделить девять гастро-психологических типов, убеждены Мильо и Прована: «реформатор», «трус», «выскачка», «артист», «мыслитель», «верный», «исследователь», «босс» и «тихоня».

Так, «реформатор» предпочитает совмещать несовместимое: суп с вареньем, рыбу с мясом. «Трус» признает лишь диетическое питание: молочные супы, овощи на пару, «выскачка» обожает есть с чужих тарелок. Ему не вкусно то, что лежит перед носом, и он завистливо будет поглядывать на чужие порции. А «артист» предпочитает первые блюда вторым, интересуется не столько самим угощением, сколько той персоной, которая его приготовила, и

обожает сладкое. «Мыслитель», перед тем как вкушать трапезу, будет долго ковыряться в тарелке, перекладывая с места на место содержимое. И лишь после того как угощение будет лежать только в одном ему известном порядке, он примется за еду. «Верный» стремится всегда заказывать те яства, которые уже знает, которые ему готовила мама. «Исследователь» обожает неизвестные доселе блюда, он с удовольствием дегустирует кухни народов мира, а вот «боссу» абсолютно все равно, что ему подают, главное, чтобы накормили, и он не обязан подстраиваться под других. «Тихони» тоже особо не привередливы, и даже если блюдо им не по вкусу, они никогда не покажут своего недовольства.





Работа

Предлагаю работу на дому с письмами. З/плата от 15000 руб./мес. Вложите конверт с о/а. 111396, Москва, а/я 117, Сергеевой.

Лучшая надомная работа, простая по исполнению, но очень высокодоходная. От Вас: запрос и конверт с о/а. Обращаться: 180019, г. Псков, а/я 20, Федорову Ю.В.

«Торговый ряд»

Куплю монеты СССР, царской России 1700-1991гг. до 18850 руб. за монету. Каталог вышлю. Конверт с о/а. 424030, г. Йошкар-Ола, 30, а/я - 73.

Поговорки по повозу

- Кто не работает, тот нуждается в дополнительном питании.
- Еда переварится, а совесть останется.
- У кого ел хлеб-соль, погладь ему голову.
- По еде тарелка, по меду – лопаточка.
- Брюхо – глухо, словом не уймешь.
- Брюхо – не гусли, не евши не уснет.
- Голодное брюхо глухо (без уха).
- Слышит ухо, что не сыто брюхо.
- Изнимет брюхо голодуша, придет боль и ворогуша.
- Брюхо что судья: и молчит, да просит.



Кулинарный словарь

Паприкаш – тушеное мясо со стручковым перцем.

Пассерование – легкое нагревание мелко нарезанных овощей в небольшом (15-20% от их веса) количестве жира. Необходимо тщательно помешивать и следить, чтобы каждый кусочек был покрыт жиром. При этом происходит частичная перегонка эфирных масел в жир. Это необходимо, чтобы при варке овощей в супах и соусах эфирные масла не улетучивались, это ухудшает вкус.

Пахлава – это пирог с ореховой начинкой. Имеет несколько разновидностей, которые отличаются характером теста, соотношением теста и начинки, способом их укладки и расположения, и пропорциями компонентов в начинке.

Пикули – мелкие овощи (огурцы, цветная капуста, зеленый горошек, лук и т.п.), маринованные в уксусе с пряностями. Употребляется как приправа к мясным и рыбным блюдам.

Припускать – это значит варить что-либо в небольшом количестве воды в закрытой посуде.

Прованское масло – оливковое масло.

Пунш – горячий напиток из смеси вина, фруктового сока и пряностей. Содержание спирта 15-20% и содержание сахара 30-40%. В состав могут входить чай, кофе и разные плоды. В состав холодных пуншей могут входить ликеры или коньяки.

ISSN 1609-5936



9 771609 593002 >

ОКРОШКА

журнал
о здоровой
и вкусной пище
для всей семьи
Главный редактор
Лилия САФИНА

Учредитель –
ООО «Газеты Провинции»
Издатель –
ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
nikolas@province.ru,
(095) 250-77-02,
Реализация:
oreshin@province.ru
(095) 250-72-23,
Тираж 47243
Цена свободная

Зарегистрирован
Министерством
Российской Федерации
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер
ПИ №77-17827

При перепечатке уведомление и ссылка на газету обязательны. Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера использованы интернет-ресурсы. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться советами или рецептами из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания и материалы для печати вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

- Астрахань – Ирина Трехголосова (8512) 39-13-16
- Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78
- Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52
- Иваново – Ирина Сурина (0932) 37-25-20
- Калининград – Светлана Васильева (0112) 35-99-69
- Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61
- Липецк – Елена Добрякова (0742) 22-75-58
- Нижний Новгород – Анна Гамзина (8312) 19-34-28
- Омск – Ольга Руденко (3812) 25-04-47
- Оренбург – Светлана Карлюгина (3532) 98-51-26
- Ростов-на-Дону – Татьяна Семенова (8632) 44-18-30
- Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10
- Ставрополь – Елена Назаренко (8652) 56-44-73
- Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09
- Челябинск – Ольга Ясинская (3512) 78-02-71

Журнал отпечатан в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроитель, 3.
Зак. № 834
Подписано в печать: 11. 04. 2005

Знаете

Свои 7 соток вскапываю за 4 часа лопатой «хитрой» конструкции, но простой в изготовлении. Вышлю чертежи. От Вас конверт. 346781, Ростовская обл., Азов-1, а/я 142 (OK).

Монеты и банкноты СССР купит коллекционер до 12 000 руб./шт. Вложите конверт с обратным адресом. Каталог вышлю. 302026, г. Орел-26, а/я 18 «О».



Ответы на сканворда со стр. 39:

К	О	М	П	О	Т	Р	О	
Ч		Л		Р	Е	Е	С	Т
К	А	Н	А	П	Е	Н	С	
Г		Т		П	Р	О	Б	Е
Х		С	А	К	Е	М	А	В
А	П	О	Т	Д	Е	Л	А	Н
Р	У	Л	О	Н	Р	Л	Е	Ч
Ч	А	У	Д	А	Ч		Ж	Е
О	Т	В	А	Р	Ж	С	Л	О
			Н	А	С	Е	С	Т
Т	О	Р	Т	Е	Е	М	О	Ц
Л	Е	З	Д	О	К		Р	Ы
Г	И	М	Н	А	С	С	О	К
В	Н	И	Н	А	К	В	А	Д
Б	А	Н	А	Н	Д	Ю	Н	А
			О	О	О	Р	Д	И
			К	О	К	О	Б	П
			В	Х	Л	Е	Б	Л
			Д	О	Я	Р	Т	В
			Щ	А	Р	Е	С	К

КАК ОПУБЛИКОВАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ В ГАЗЕТЕ

Оплатить объявление в любом отделении Сбербанка РФ, квитанцию об оплате и текст объявления отправить по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское шоссе, 60, ИД «Кураж», офис 417.

Тарифы: объявление до 20 слов – 400 руб., до 40 слов – 800 руб.

Наши реквизиты: Наименование получателя платежа: ООО «Кураж-Пресс», ИНН 7730504814, КПП 771301001, Расчетный счет 407028109000000000888, Наименование банка получателя платежа ООО КБ «СИН-КО-БАНК», ИНН банка 7703004072, КПП 774401001, БИК банка 044583320, Корр/счет банка 301018108000000000320

журнал

о здоровой и вкусной пище для всей семьи

ОКРОШКА

АВГУСТ № 8 (56)

В БИБЛИОТЕКУ ХОЗЯЮШКИ



Рыба по-астрахански
от певицы
Надежды БАБКИНОЙ

Грибы – лучшая
закуска!

Стр. 7



Сезон арбузов.
Как правильно выбрать
«полосатый мячик»

читайте на стр. 18

КОНКУРСЫ

«Дары родной земли» и «Хозяюшка»

письма наших читателей... 3, 6, 7, 10, 22, 25, 27

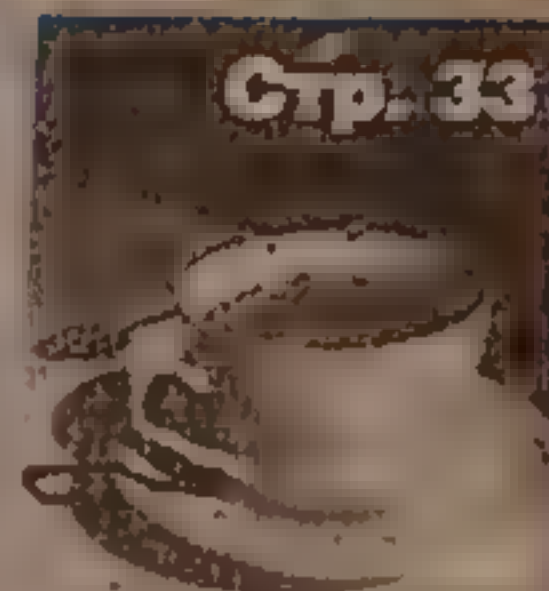
Мед, яблоки и
орехи – главная
пища августа

Стр. 4

10

запретов
на чай

Стр. 33



Идеальная
кухня начинающей
хозяйки

Стр. 20

А у нас сегодня
квас

Стр. 27



Икра заморская!
Консервируем
баклажаны

Стр. 28



Стр. 35

МЕНЮ АВГУСТА:

ЗАКУСКИ

Салат
«Любимому».....3
Закуска
к пиву.....7
Салат из цикория...9

1-е БЛЮДО

Пряный суп-пюре
из тыквы.....8
Окрошка с соком
шиповника.....10
Грибной суп.....10

2-е БЛЮДО

Рагу из кролика с
тимьяном.....14
Караси, запеченные в
сметане.....15
Мясо бешеного
попугая.....16

ДЕСЕРТ

Сдоба курганская
(постряпушка).....4
Пирог с вишней и
сюрпризом.....22
Грецкие орехи
в карамели.....24

НАПИТКИ

Морс домашний
«Бодрость».....25
Квас
смородиновый.....27
Брусничная
водица.....29

«ОКРОШКА»

От повышенного давления спасет картофель

У любимого и потребляемого всеми картофеля обнаружили новые достоинства. Благодаря российским ученым выяснилось, что картофель содержит кокоамины – вещество, способствующее снижению кровяного давления.

Однако любителям чипсов радоваться рано – именно в такой форме обработки картошки кокоамины сохраняются меньше всего. Чтобы извлечь максимальную пользу, картофель нужно



отваривать или готовить на пару.

Новое качество картошки было обнаружено случайно, во время проверки картофелины, полученной с помощью генной инженерии. До сих пор было известно, что кокоамины находятся в различных китайских лечебных растениях, но никто не знал, что и картофель содержит их.

Кстати, кокоамины используются также для лечения широко распространенной в Африке, так называемой, «сонной болезни», которую вызывает укус мухи це-це.

БРИТАНЦЫ ВЫРАСТИЛИ СЛАДКИЙ ЛУК

Сорт лука, который можно кушать целиком так же, как яблоко или персик, откусывая по кусочку, появился в арсенале сельского хозяйства Великобритании. В этом году этот полезный овощ уродился на туманном Альбионе необычайно сладким.

По словам ученых, особый сорт лука, выращиваемый в Британии вот уже три года, этим летом уродился настолько мягким на вкус, что его можно употреблять в пищу в качестве сладкого десерта.

Причину, по которой получился такой необычный урожай, установить на сто процентов достаточно сложно. Специалисты считают, что на вкусовые качества овоща могли повлиять такие факторы, как тип почвы, количество осадков, а также количество солнечных дней в период вегетации. Тем не менее ученые подчеркивают, что урожай нельзя назвать неудачным, он просто необычен.

Для сравнения они приводят такие цифры: уровень горечи нового сорта лука колеблется между 1,5 и 2 единицами, что обычно не характерно для этого продукта. Обычно показатель находится в пределах от 6 до 7 единиц по 10-балльной шкале, однако в этом году он настолько мал, что знатоки советуют употреблять сладкий лук в салатах и в качестве начинки в сэндвичах. Маркетологи обещают, что уже в этом месяце необычный продукт появится на прилавках магазинов туманного Альбиона.



ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ ТУЧНОСТИ

Детская тучность – результат потребления прохладительных напитков. К такому категорическому выводу пришли американские исследователи на основе двухгодичного наблюдения за 11 - 12-летними подростками в школах Массачусетса.

Эксперты утверждают, что связь «напиток – полнота» прослеживается вне зависимости от того, какую пищу получали дети, сколько времени они смотрели телевизор или видео и какое количество физических упражнений выполняли. Доказательство налицо – за последние десять лет количество тучных детей также как и потребление прохладительных напитков в США удвоилось. Средний американский подросток потребляет 15–20 ложек сахара в день только с «колой» и «спрайтом» – не говоря уж о конфетах и пирожных. А детская тучность почти стопроцентно приводит к развитию диабета, болезней сердца, раку и артриту.

Коротко

• Этим летом россияне отметили праздник «Молодой Картошки», который приурочен к 240-летию распространения картофеля в России. Многие страны гордятся традиционными праздниками своих национальных продуктов – сыров, вин, томатов. У нас же в стране отдельного праздника заслужил именно картофель, ставший неотъемлемым атрибутом русской национальной кухни.

• Как показало исследование, большинство россиян предпочитают растворимый кофе – 76% ответов. Натуральный кофе пьют около 21% респондентов. И тот, и другой вид напитка пьют 2% опрошенных. Другие виды кофе – кофейные смеси, кофейные напитки – пользуются популярностью всего лишь у 1% горожан.

• Ученые утверждают, что клюква способна предотвращать сердечные приступы и инфаркты. Первые успешные испытания этой ягоды были проведены на свиньях, у которых отмечалось повышенное содержание холестерина и сужение кровеносных артерий, отмечают исследователи.

• Японские исследователи пришли к выводу, что йогурт способствует снижению в слюне уровня сероводорода, являющегося главной причиной дурного запаха изо рта. Поэтому натуральные йогурты без сахара могут вполне заменить зубную пасту или жевательную резинку. Специалисты утверждают, что этот вкусный кисломолочный продукт помогает бороться с кариесом и болезнями десен.

• Необычайной популярностью в Тайване пользуется ресторан с туалетной тематикой, вопреки своему неаппетитному интерьеру. От желающих отведать блюда, сервированные на тарелках в виде унитазов всех мастей, буквально нет отбоя.

Здравствуй, дорогая «Окрошка»! Я хочу выиграть в вашем конкурсе, очень вас люблю, и все мои соседи полюбили ваш журнал: теперь я никогда не расстанусь с ним. А соседей я заразила вашим журналом, и они стали покупать его, 18 семей – представляете?!

Рецептов много, и это мое хобби. Очень люблю готовить. Но очень нужны деньги на лекарства, и сейчас немного (из-за болезни суставов) меньше стала стряпней заниматься. Но, надеюсь, подлечусь, и все станет на круги своя.

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

- 200–300 г копченой колбасы (типа салями), 200 г твердого сыра, 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка зеленого горошка, 3 свежих огурца, 3-4 шт. моркови свежих, желательно с ярко-оранжевой окраской, укроп, майонез (желательно «Оливковый»), 1 головка лука.

Колбасу, сыр, огурцы, лук режем соломкой,

морковь трем на крупной терке, добавив кукурузу, горошек. Все смешать с майонезом. Уложить горкой в салатницу, залить майонезом, посыпать сверху сыром, оставить и натереть 1 морковь на мелкой терке, посыпать мелко тертой морковью, зеленым (1 ст. л.) горошком и укропом. Очень красиво и вкусно.

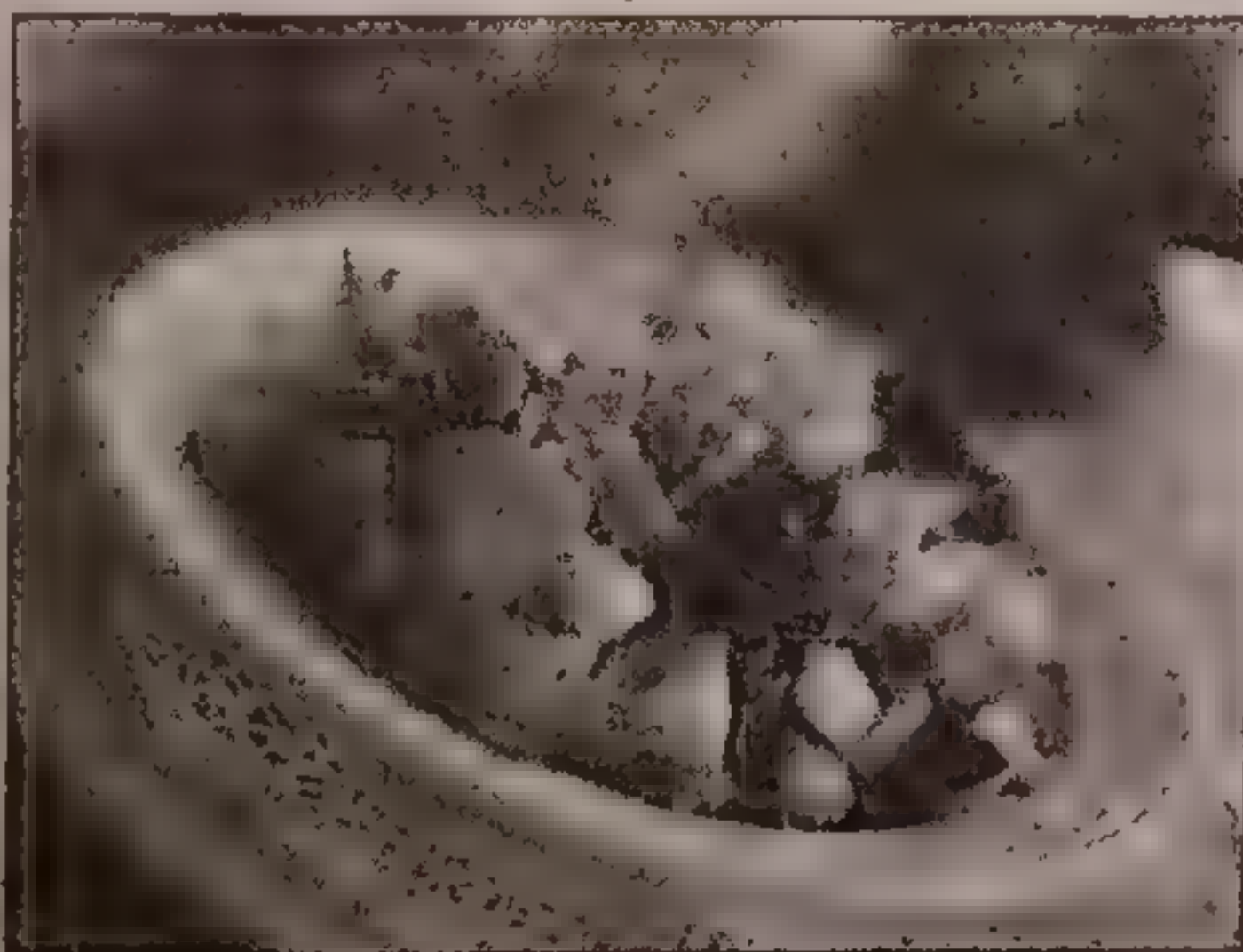
САЛАТ «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ»

- 10 шт. яиц, 1 л майонеза, 3 крупных луковицы, 2 апельсина, 3 яблока, 4 сырка плавленых.

Салат готовят в той посуде, в которой подают.

Лук порезать кольцами, ошпарить кипятком, майонез, яйца измельчить, майонез, натереть яблоки, майонез. Апельсины каждую дольку порезать на 2 части, майонез, еще яйца, майонез, слой 3-х сыр-

ков, майонез и опять яйца, майонез. Затем 1 желток натереть. Сырок растереть с майонезом, скатать шарики из сыра и обвалить в желтке, украсить салат.



Продолжается конкурс «Дары родной земли»!

Итоги будут подведены 1 декабря 2005 года, а по завершении мы назовем трех победителей, которые получат денежные призы: 5000, 4500, 4000 рублей за 1-е, 2-е и 3-е место соответственно.

Ждем ваших писем с оригинальными и несложными рецептами в любую из наших рубрик по адресу: 127474, Москва, Дмитровское шоссе, дом 60, 7-й этаж, редакция журнала «Окрошка».

Желаем удачи!

САЛАТ «ЛЮБИМОМУ»

- 2 свежих огурца, 1 упаковка крабовых палочек, 1 ст. риса, 100 г сухих грибов, 2 морковки, 2 луковицы, 4-5 вареных яйца (1 из них для украшения), 200 г твердого сыра.

Сварить рис с куриным бульонным кубиком, рис должен стать желтым. Сушеные грибы отдельно отварить с солью. Морковку потереть, обжарить в раст. масле, туда же добавить мелко измельченный лук и еще пожарить 5 мин. В смесь лука и моркови добавить отваренные и мелко порезанные грибы и еще немного пожаренные. Тем временем мелко крошим яйцо или трем на терке. Трем сыр и мелко режем крабовые палочки, режем зелень и огурцы.

В центр плоского блюда кладем 1-й слой – рис, смазать майонезом. 2-й слой – крабовые палочки, майонез. 3-й слой – грибы, морковь, лук, майонез. 4-й слой – яйца, майонез. 5-й слой – сыр. По краям – нарезанное кружочками яйцо и дольки огурца, зелень.



САЛАТ «ЛЮБОВНИЦА»

- 1-2 шт. красной свеклы отварной крупной, 2-3 моркови свежей, 300 г сыра, 200 г майонеза, 1 ст. орехов, 200 г чернослива (без косточек), 200 г изюма, 4 зубчика чеснока.

Натрем на терке мы морковь, Чтоб в сердце к нам пришла любовь!

Изюм добавим от души:

В дуэте оба хороши.

На блюдо выложим игриво И майонез нальем красиво.

Натираем крупно сыр, В нем не важно сколько дыр.

Чесночка прибавим чуть, Навсегда ушла чтоб грусть.

Пригодится майонез,

Он как будто полонез:

Искушает всех подряд,

Проходя из ряда в ряд.

Из свеклы последний слой

Устранит любой застой.

Свеклу мелко натираем,

Чернослива добавляем,

Да еще любых орехов,

Чтобы не было огрехов.

Майонезом поливаем.

Себя красиво наряжаем!

На ужин ждет «Любовница»

Амурных дел виновница!

Мед, яблоки и орехи – главная пища августа

С 14 по 28 августа продолжается Успенский пост, на время которого приходится три Спаса – Медовый, Яблочный и Хлебный (или Ореховый). Сильно страдать от ограничений в пище постящимся не придется

Щедрый на урожай август – один из самых богатых на христианские праздники летний месяц. С 14 по 28 число продолжается Успенский пост сразу с тремя «вкусными» днями: Медовым, Яблочным и Хлебным (Ореховым) Спасами. И хотя строгий церковный устав предписывал верующим воздерживаться в эти дни от скоромной пищи, рачительные хозяйки умели подойти к светлым праздникам во всеоружии.

Первым в череде августовских праздников на Руси отмечали 14 августа Медо-

вый Спас, или Происхождение Честного Животворящего Креста Господня, знаменующий собой победу святого благоверного князя Андрея Боголюбского над волжскими булгарами. Как нетрудно догадаться из названия, Медовым этот день был назван потому, что именно тогда пасечники забирали у пчел накопленное за лето сладкое богатство и несли освящать его в церковь. Обязательным пунктом меню в это день был сбитень, горячий ароматный напиток на основе меда и пряностей. В

день Медового Спаса согласно церковной традиции совершается малое освящение воды, а также меда нового сбора, благословляется его употребление в пищу – пекут медовые пряники, блины с маком и медом, пироги, булочки, плюшки с маком.

Также 14 августа, кроме того, день памяти семи ветхозаветных мучеников Макавеев. Этот праздник связан с обрядами проводов лета и отмечается в народе как праздник Макавей – в кушаньях, подаваемых к праздничному столу, обязательно присутствует мак, который к этому времени созревает. Там, где еще сохранились обычаи предков, в этот день пекут маканцы, мачни-

ки – постные пироги, рулеты, булочки, пряники с маком и медом. Начиналась же трапеза блинами с маком. В специальной посуде для растирания мака приготавливали маковое молочко, маковую медовую массу, в нее обмакивали блины. Эта посуда в России называлась макальником, в Малороссии – макитрой, в Белой Руси – макатером.

Медовым же первый Спас называют потому, что к этому дню соты в ульях наполнены до отказа, и пасечникам пора приступать к сбору. Строгим блюстителем народных обычаев и постникам только в Медовый Спас разрешалось есть освященный церковью мед.

МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

• На 10 порций: 2 ст. муки, 1/2 ст. сахара, 0,5 ч.л. соды, 2 яйца, масло сливочное, 0,5 ч. л. корицы молотой, гвоздика, 0,5 ст. рубленых грецких орехов, 1 ст. меда.

Растопленный на огне мед смешать с сахаром, затем постепенно засыпать муку. Готовое тесто поставить в прохладное место до охлаждения. В холодное тесто разбить яйца и добавить разме-

шанную в небольшом количестве воды соду. Все хорошо перемешать, затем ввести распущенное масло, молотую гвоздику, корицу и рубленые орехи. Тесто раскатать на столе, подпыленном мукой, и сформовать пряники, которые разложить на холодном металлическом листе, смазанном маслом. Выпекать пряники при температуре 200 – 220 градусов до готовности.

КОРЖИКИ С МАКОМ

• На 10 коржиков: 2 ст. муки, 3 ст. л. сахарного песка, 190 г масла, 1/2 ст. мака, 2/3 ст. сметаны, 1 яйцо для смазки, 1/4 ч. л. соды, 2 г ванильного сахара.

Муку перемешать с содой и просеять. Мак промыть и откинуть на сито для стекания воды. Масло размять до исчезновения комков. Все продукты, кроме муки, смешать и растереть ложкой 5-6 мин., затем до-

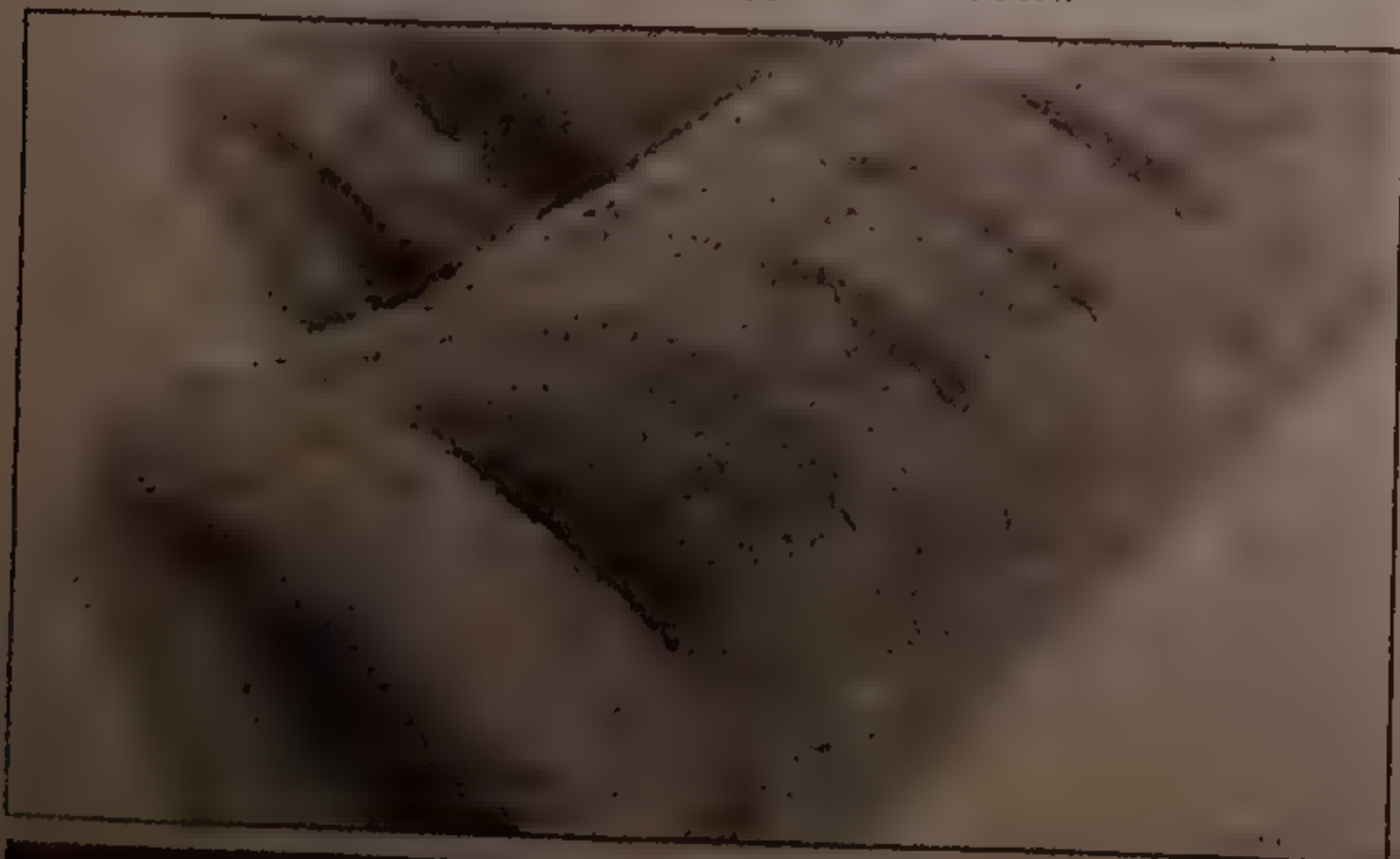
бавить муку и в течение полминуты замесить тесто. Раскатать его на доске, посыпанной мукой, в пласт толщиной 5-6 мм. Сделать выемками или ножом разные фигуры, смазать их яйцом, положить на смазанный маслом противень и выпекать 10-12 мин. при температуре 200-220 градусов. Вместо сметаны можно взять простоквашу или кефир.

СДОБА КУРГАНСКАЯ (ПОСТРЯПУШКА)

• На 8-10 порций: тесто: 550 г муки, 50 г сахара, 50 г маргарина, 2 яйца, 100 г молока, 0,4 г ванилина, 6 г соли, 15 г дрожжей, 40 г воды, начинка: 100 г варенья, 50 г мака, крем белковый.

Дрожжевое сдобное тесто, приготовленное опарным способом, разделить на кусочки нужного веса, сформовать из них круглые

шарики, обкатать в маке и уложить в формочки (для кексов). После расстойки сделать в центре шариков углубление, заполнить его небольшим количеством клюквенного или смородинового варенья, а сверху из кондитерского мешочка выпустить сырцовый белковый крем в виде георгина и выпечь.



Спас на горе

Вскоре после Медового следует Яблочный Спас, или Преображение Господне. 19 августа напоминает нам о дне, когда Спаситель с учениками поднялся на гору Фавор и явил апостолам Петру, Иакову и Иоанну свою славу, вокруг Иисуса воссиял небесный свет, с ним беседовали пророки Моисей и Илия, а с небес послышался голос: «Се есть Сын Мой Возлюбленный, в Котором Мое благоволение; Его слушайте». На Яблочный Спас в церкви освящают фрукты, прежде всего яблоки. В этот день постящимся разрешается употреблять в пищу рыбу, и хозяйки соревнуются в умении разнообразить меню: готовят закуски из сельди, икры, холодную рыбу под маринадом, рыбные фрикадельки и, конечно, уху. Что же до яблок, они дают огромный простор для кулинарной фантазии. Дореволюционные поваренные книги предлагают добавлять некогда искусивший Еву плод в супы, салаты, готовить из яблок пюре, джемы, постные пирожки, компоты и кисели. Наконец, последним празднуют Хлебный, или Ореховый, Спас. Его отмечают сразу по окончании поста, 29 августа. В этот день принято печь хлеб и пироги из муки нового урожая, а также ходить в лес за созревшими орехами.

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

• На 4 порции: 2 вареные свеклы, 4 вареные картофелины, 2 вареные моркови, 2-3 соленых огурца, 2 яблока, 1 луковица, 160 г вареного мяса, 500 г сельди, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 вареное яйцо, по 1 пучку петрушки и зеленого лука.

Свеклу, морковь, картофель, огурцы, луковицу и мясо нарезать кубиками. Яйцо очистить и разрезать на 8 долек. Зелень вымыть под струей холодной воды и об-

сушить. Лук нарезать колечками, петрушку мелко нарубить. У яблок удалить сердцевину. Половинку яблока нарезать дольками и оставить для украшения. Оставшиеся яблоки нарезать мелкими кубиками. Очистить сельдь, удалить кости и нарезать филе небольшими кусками. Овощи, мясо, яблоки, сельдь перемешать с маслом и солью. Разложить винегрет по тарелкам, посыпать зеленью и украсить дольками яйца и яблок.

ОРЕХОВЫЙ КЕКС

• На 15 порций: 250 г размягченного масла, 200 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 4 яйца, 250 г молотого фундука, 250 г муки-крупчатки, 3 ч. л. разрыхлителя теста, 20 г коньяка, 4 ст. л. сахарной пудры, масло – смазать форму.

Форму смажем маслом. Духовку разогреем до 175 градусов. Масло с сахаром и ванильным сахаром разотрем в пену. Постепенно подмешаем яйца и орехи. Понемногу всыплем

просеянную муку в смеси с разрыхлителем, в заключение добавим коньяк. Тесто выложим в форму и поставим на 1 ч. 10 мин. печься на втором уровне снизу. Выпеченный остывший кекс посыплем сахарной пудрой.

При выпекании высокогорного изделия, прежде чем вынимать из духовки, проверим его готовность, воткнув в середину кекса тонкую лучинку. Если на вынутой лучинке нет следов сырого теста, кекс совершенно готов.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Еще совершеннее, качественнее, надежнее!

– ЛИДЕР ПРОДАЖ!

– Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.

– Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!

– Просто положите чудо-машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!

– Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.

– Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!

– Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при использовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!

– Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.

– Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

– Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню возьмите машинку с собой!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать Чудо-машинку

Вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63

или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 24.

Цена с оплатой при получении на почте – 1490 руб.

При заказе от 2 шт. – цена 1390 руб. за шт.!

СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

• На 4 порции: 800 г филе свинины, молотый белый перец, 40 г топленого масла, 2 луковицы, 300 мл яблочного сусла, соль, 1 стебель сельдерея, 1 яблоко, 1 морковь, сок 1 лимона, 150 г сливочного масла, 200 мл овощного бульона, 1-2 ч. л. меда, 1 ст. л. свежей мяты.

Нагреть духовку до 180 градусов. Свинину тщательно вымыть, обсушить салфеткой, поперчить и поджарить на сковороде со всех сторон в горячем топленом масле. После этого жарить в духовке около 12 мин. до светло-коричневого цвета. Очистить 1 луковицу, нарезать ее мелкими кубиками, через 10 мин. добавить к мясу, пассеровать и влить 100 мл сусла. Вынуть филе, посолить и держать в духовке, нагретой до 50 градусов. Отставить в сто-

рону сковороду с соком жаркого. Вымыть сельдерей. Нарезать стебли небольшими кусочками слегка наискосок, зелень порубить. Очистить вторую луковицу, яблоко и морковь, все мелко нарезать. Полить яблоко лимонным соком. Разогреть 50 г сливочного масла и потушить в нем лук. Добавить сельдерей и морковь, пассеровать и влить бульон. Накрыть крышкой и варить около 5 мин. Добавить кубики яблок и зелень сельдерея, отварить до готовности и приправить овощи солью, перцем и медом. Разогреть сковороду с соком жаркого. Нарезать кубиками оставшееся холодное сливочное масло и подмешать в соус (нельзя кипятить). Подмешать листочки мяты. Нарезать мясо ломтиками и разложить по тарелкам с овощами и соусом.

ЯБЛОЧНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

• 1 батон, 200 г сыра, 2 яблока, 1 пачка майонеза, чеснок или маринованный огурчик.

Хлеб нарезать на порции. Чеснок или огурчик очистить, мелко порубить и соединить с майонезом. С яблок снять ко-

журу и очень тонко нарезать ломтиками. Сыр нарезать на куски, размером с хлеб. Кусочек хлеба смазать майонезной смесью, выложить ломтиками яблок и сверху закрыть кусочком сыра. Поставить в разогретую духовку и выпекать.

КЛЁЦКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

• На 20 штук: 250 мл молока, 150 г сливочного масла, соль, 75 г пшеничной муки, 75 г гречневой муки, 700 г гречневой крупы, 150 г бекона, 4 яйца, 1 пучок лука-резанца.

Молоко довести до кипения со сливочным маслом и солью. Пшеничную муку смешать с гречневой мукой и крупой, всыпать в кипящее молоко и варить, помешивая, пока масса не станет отделяться от стенок кастрюли. Дать немного остыть. Бекон нарезать мелкими кубиками, обжарить со всех сторон, затем снять со сковороды шумовкой и выложить на

салфетку. В гречневую кашу добавить яйца; затем - бекон (1 ст. л. оставить для украшения). Когда гречневая масса полностью остынет, разделить ее на две части, скатать на посыпанном мукой столе в виде трубочек длиной по 35 см, разрезать каждую на 10 частей и скатать из них шарики. 3 л подсоленной воды довести до кипения и варить в ней клецки на слабом огне в течение 20-25 мин., не накрывая крышкой. Клецки достать шумовкой и подать с бараниной, посыпав оставшимся беконом и мелко нарезанным луком-резанцем.

КАРТОФЕЛЬ С НАЧИНКОЙ

• 8 крупных картофелин, 4 сухаря, 4 помидора, 2 стебля зеленого лука с головками, соль, 200 г сыра, 1 яйцо, молотый черный перец.

Картофель вымыть щеткой и варить 25 минут. Сухари раскрошить. Помидоры крестообразно надрезать, ошпарить, очистить от кожицы.

Мякоть плодов и сыр нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Яйцо взбить, смешать с крошкой из сухарей, помидорами, луком. Добавить сыр. Массу полить, посолить, поперчить. Нагреть духовку до 200 градусов. Картофелины остудить, срезать с каждой

крышечку, выбрать мякоть. Размять мякоть вилкой, смешать с сырной массой и нафаршировать клубни. Положить картофель на противень и запекать 25 мин.



КРАСОЧНЫЙ ГАРНИР В КИТАЙСКОМ СТИЛЕ

• 1 банка горошка, 1 банка кукурузы, 1 банка белой фасоли, 1 банан, 1 красная луковица, китайский соус, специи.

Содержимое банок выложить на сковородку, слегка потушить минуты 2-4. Приготовить заправ-

ку — мелко нарезанные лук и банан смешать, заправить каким-нибудь китайским соусом (можно Calve), специи по вкусу, добавить на сковородку, перемешать и протушить 5 мин. на маленьком огне.

СМЕТАННЫЙ СОУС С СЫРОМ

• 2 порции: 100 мл сметаны, 1 ст. л. сыра с зеленой плесенью.

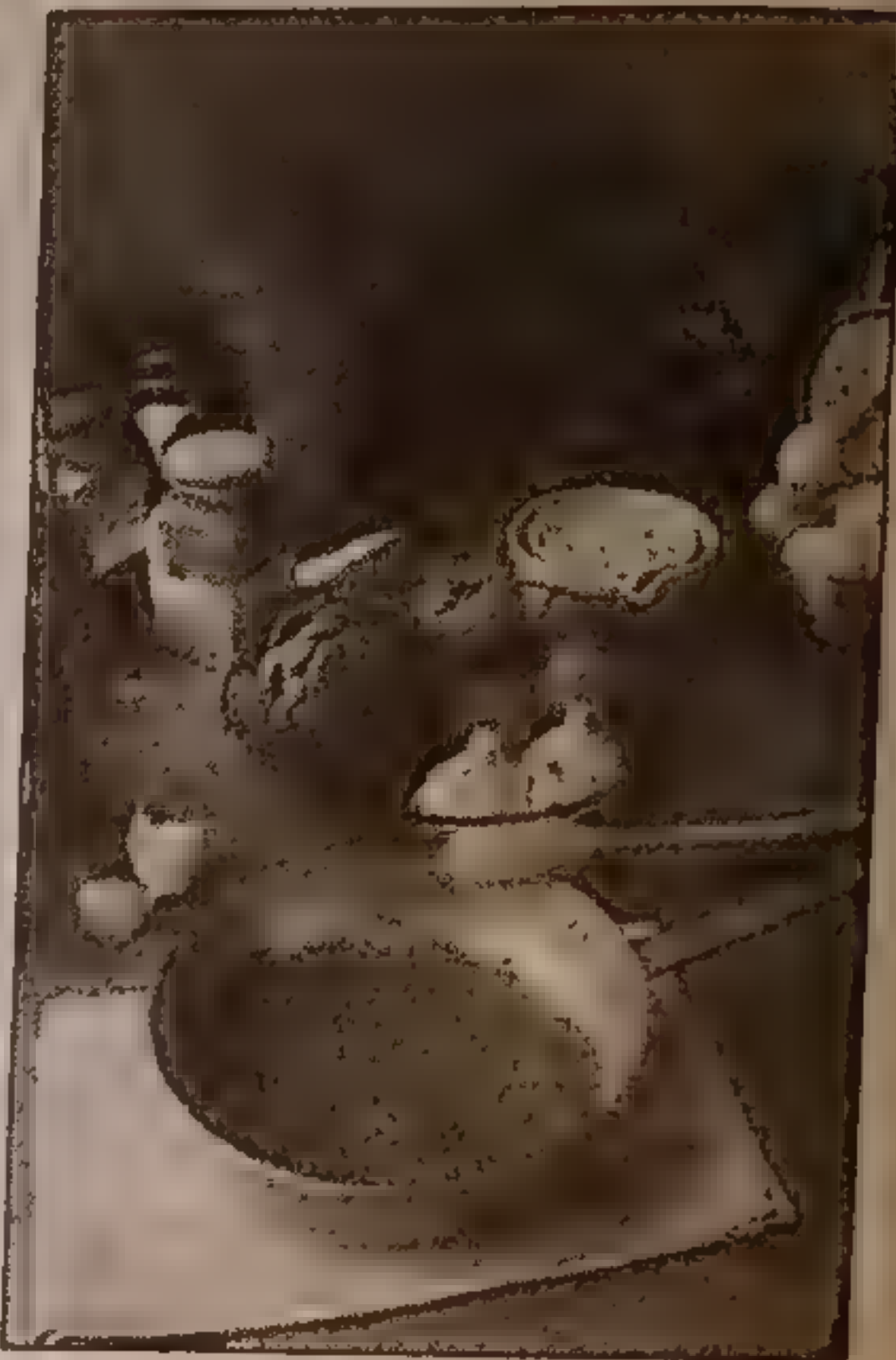
Перемешайте все ингредиенты. Соус подают к жареному и запеченному на углях мясу.

ЖГУЧИЙ СОУС

• 1 стручок острого красного перца, 60 г очищенных миндальных орехов, 1 стручок чили, 3 зубчика чеснока, 125 мл оливкового масла, перец, соль, 1/2 банки очищенных консервированных помидоров, 1 ст. л. лимонного сока.

Стручки красного перца разрезать пополам, зерна и перегородки удалить. Кожицу снять. Стручки порезать кубиками. Миндаль поджарить до золотистого цвета. Стручок чили почистить и порезать кубиками. Чеснок порубить. Тушить вместе с кубиками чили в растительном масле (3 ст. л.). Помидоры вместе с кубиками красного перца в течение 3 мин. тушить в горячей смеси из чеснока, чили и раститель-

ного масла, а затем дать остыть. Добавить миндаль, полученную смесь крупно пюрировать. Посолить, поперчить и заправить лимонным соком.



Рецензия от читателя на конкурс «Дары родной земли»



Соус щавельный

• 1 кг щавеля, 100 г сливочного масла, 30 г муки, 100 г сметаны.

Очистить от прожилок щавель, нарезать или пропустить через мясорубку. Тушить в сливочном масле до готовности. Посыпать мукой, немного прожарить, развести водой и варить, пока не загустеет. Добавить сметану, прокипятить еще раз.

Грибной соус

• 250 г отварных грибов, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 1 ст. белого вина, соль, перец, растительное масло.

Лук порезать и обжарить, добавить в сковородку грибы, обжарить вместе с луком, добавить муку, развести вином, посолить и поперчить по вкусу.

Подавать к блюдам из картофеля.

Екатерина Черных, Липецкая обл., г. Елец

Экзотический рецепт



Омлет лотарингский

• 2 кусочка копченой свиной грудинки, 4 яйца, 1/4 ст. тертого швейцарского сыра, 1/2 ч. л. соли, по 1 ст. л. сливок 20-процентной жирности и сливочного масла, щепотка молотого черного перца.

Яйца взбейте со сливками, посолите, поперчите, добавьте сыр, грудинку, обжаренную до образования румяной корочки. Вылейте яичную смесь на разогретую сковороду и поджарьте на масле до готовности. Омлет сложите пополам, выложите на заранее подогретую тарелку и подайте с овощным салатом.

Пять простых закусок к пиву



СОЛЕННЫЕ СУШКИ

• **Упаковка сушек, соль.**
Для этого надо купить сушки (лучше всего сорт «Горчичные»), навести крепкий солевой раствор (растворить соль в воде). Замочить сушки в растворе, только не оставлять надолго, а то они полностью раскиснут. Сушки

должны немного разбухнуть. Вынуть их из раствора, дать воде стечь, выложить на противень и подсушить в духовке. Готовые сушки нанизать на веревочку и повесить на гвоздик или при случае подарить своему начальнику (на шею).

СНЭКИ

• **Упаковка снэков или любого другого сухого завтрака, подсолнечное масло.**

Снэки продаются в пачках — маленькие мучные изделия в виде решеточек, колечек, листочков и т.д., которые надо кидать небольшими порциями в раскаленное подсол-

нечное масло, а они там увеличиваются раза в три. Так вот, если сей продукт приготовить в подсолненном подсолнечном масле, получится то, что надо: небольшие хрустящие и солененькие решеточки (колесики, листочки) на тарелке. Время на приготовление минимальное.

ЗАКУСКА СКОРОСТНАЯ

• **Палка вареной колбасы, соль.**

Вареная колбаса режется соломкой, перчится, солится (можно соевый соус использовать, вкуснее) кладется на большую тарелку в виде пионерского костра, или решеточкой, главное, чтобы между кусочками бы-

ло расстояние, и в микроволновку, 100% мощность на 5–7 мин., либо в духовку. Только нужно следить, а то может пригореть. Колбаса усушивается, покрывается легкой корочкой, в общем, получается что-то типа колбасных чипсов. Считается почти мгновенно.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

• **250 г грибов, 110 г помидоров, 25 г масла подсолнечного, 20 г лука, 1 головка чеснока, 5 сухарей молотых, зелень, перец.**

Отобрать крупные, крепкие шляпки грибов. Вырезать из середины шляпки часть мякоти. Затем шляпки поджарить в растительном масле на умеренном огне и наполнить фаршем. Помидоры очистить от кожицы и семян, разрезать на половинки и поджарить на мас-

ле. Затем положить их на блюдо, сверху на помидоры положить фаршированные шляпки грибов. Посыпать сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь. Для приготовления фарша мелко изрубить корни грибов и вырезанную из шляпок мякоть, спассеровать на растительном масле вместе с рубленным луком, петрушкой и растертым чесноком, заправить молотыми сухарями, солью и перцем.

СОЛЕННЫЕ СУХАРИКИ

• **Буханка ржаного хлеба, соль.**

Для этого подойдет обыкновенный хлеб, но лучше купить маленькую буханочку ржаного. Нарезать хлеб на ломтики толщиной в 1 см, на каждый ломтик щедро насыпать крупную соль, слегка прижать ее, стряхнуть лишнее, нарезать каждый ломтик на

4 части или полосками. Выложить все на противень и поставить в горячую духовку. Как только вкусно пахнет хлебом, посмотреть, чтобы сухарики не подгорели. Остывшие сухарики ссыпать в бумажный пакет или коробочку, которые очень уютно будут стоять в вашем шкафу или столе и ждать своего часа.

СОСИСКИ ПО-НЕМЕЦКИ

• **1 упаковка сосисок, бекон.**

Лучше взять немецкие сосиски в упаковке. Бекон нарезать тонкими (2–3 мм)

полосками примерно 3 см х 20 см. Обмотать ими сосиски, поперчить и обжарить со всех сторон на толстой сковороде без крышки.

Рецепт от читателя на конкурс «Дары родной земли»



ЛУЧОК В МАСЛЯНОЙ ЗАЛИВКЕ

• **6 мелких головок лука, 4 морковки, 50 г колечек пастернака.**

Маринад: 1,5 л воды, 1 ст. сахара, 1 ст. кукурузного масла, 2 полные ст. л. соли, 1 ст. уксуса 9%.

Мелкие головки лука почистить от шелухи.

Морковь почистить и потереть как на корейскую на терке, пастернак порезать тоненько колечками. Вскипятить воду, сильно подсолить и лучок бланшировать, потом сложить в ведро, пересыпая морковью и пастернаком.

Приготовить маринад:

Размешать все ингредиенты, вскипятить, добавить стакан уксуса, все залить горячим рассолом, положить небольшой груз и поставить дня на 3–4.

Начинить кабачки!

• **4 кабачка, 100 г лука, 1 вареное яйцо, 70 г сыра, 100 г сметаны, соль.**

Не очень крупные кабачки разрезать вдоль. Фарш: сердцевину вычистить, посечь ножом, добавить зеленый лук, мелко порезанный, вареное яйцо, сыр на терку, посолить по вкусу, смешать со сметаной, начинить половинки, сложить на противень и запечь в духовке. Вкусно!

Галина Уварова, Краснодарский край, ст. Старокорсунская

ТЫКВА: ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Одно из старейших культурных растений — тыква — известно людям уже более 5000 лет...

История

В отличие от большинства овощных культур она входила в меню едва ли не всех народов разных континентов, ее ценили как в Старом, так и в Новом Свете.

Тыкву выращивали древние египтяне и ацтеки, населявшие территорию современной Мексики, индусы и китайцы. Тем не менее в Европу тыква попала не так давно — в начале XVI века, причем не из Азии или Африки, а из Северной Америки. Сама тыква родом из Латинской Америки (Мексики, Гватемалы, Гондураса), но прижилась и в наших широтах. В настоящее время эту могучую и небывало урожайную культуру (с одной плети тыквы можно собрать до центнера гигантских плодов) выращивают едва ли не во всех странах на всех континентах, кроме Антарктиды.

Сорта и виды

Существуют несколько видов и множество сортов тыквы, имеющих самое разное предназначение. Наряду со съедобными сортами, нередко разводят декоративные и даже... посудные тыквы, плоды которых обладают прочнейшей твердой коркой. Тыква, особенно ее южные сорта, содержит больше сахара, чем яблоки, много различных минеральных солей, крахмала, пектина, каротина и витаминов В, Е, РР и С. Эта овощная культура незаменима в детском питании.

Полезные свойства

Тыква обладает целебными свойствами и очень полезна при ожирении, а также

при заболеваниях сердца, сосудов, почек, печени и при артрите. В тыкве много лютеина, который снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и способствует профилактике возрастного ухудшения зрения. Отваром тыквы утоляют жажду, его используют также как мочегонное средство. Кроме вкусной и полезной оранжевой мякоти дает не менее целебные семечки. Растертые с медом семена тыквы еще со средних веков служили эффективным глистогонным средством.

Отдельно про семечки

Особенно ценны семечки круглой тыквы, а не той, что напоминает дыню.

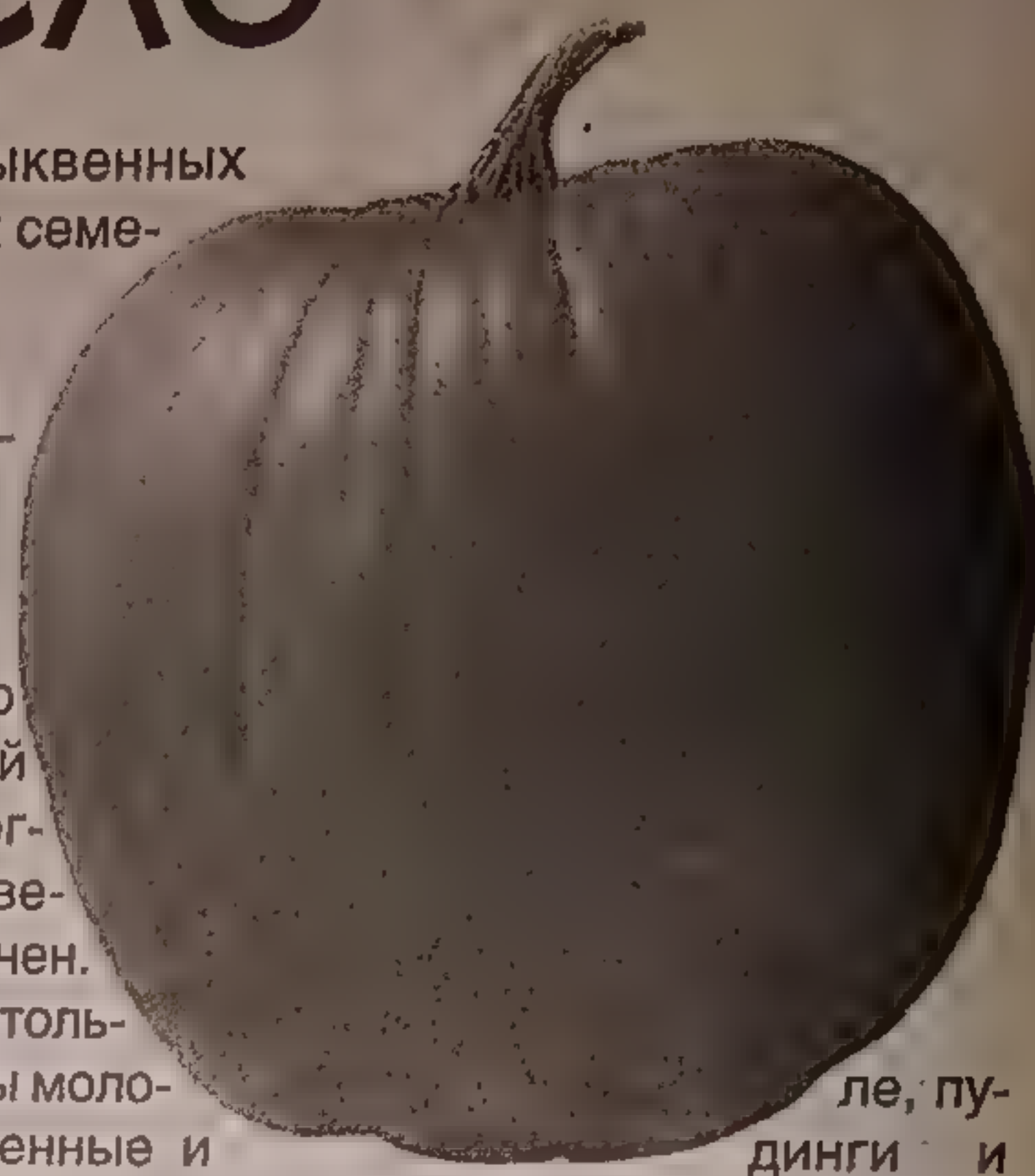
Чем же полезны тыквенные семечки? Они содержат около 36–52% жиров (без холестерина), камедь, органические кислоты, витамины Е, А, немного витаминов D и К и массу микро- и макроэлементов. Особенно ценится в них присутствие цинка и железа, но есть и магний, кальций, фосфор, много белка. Из-за наличия цинка семечки тыквы и подсолнечника приобрели особую славу, ведь оказалось, что они занимают в этих продуктах второе место после... устриц. А цинк просто необходим мужчинам — в 6–8 раз больше, чем представительницам прекрасного пола.

Оказывается, при нехватке цинка младенцы могут даже умереть. Затем, в юности, мальчикам особо досаждают угри, жирная себорея волос, перхоть и проч. Избавиться от этих напастей можно лишь после приема увеличенных доз цинка, нап-

пример, поесть тыквенных или подсолнечных семечек.

Любимица кулинаров

Тыква особенно полезна поздней осенью и зимой, когда ассортимент свежих овощей ограничен. Во Франции едят не только плоды, но и концы молодых плетей. Очищенные и сваренные в соленой воде, они по вкусу напоминают спаржу. Тыкву употребляют в пищу в вареном, жареном, печеном, пареном и даже в маринованном виде. Из сладких сортов делают суф-



ле, пудинги и кремы. Из тыквы готовят начинку для пирогов и варенье, повидло, цукаты, салаты, соки, напитки. Пекут из нее оладьи, варят кашу, супы, пюре, икру, добавляют к хлебным изделиям.

ПРЯНЫЙ СУП-ПЮРЕ

• 1 кг. тыквы, 2 ст.л. оливкового масла, 1 большая луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч.л. натертого свежего имбиря, 1 ч.л. молотого тмина, 1 л куриного бульона, соль, кинза, перец.

Тыкву порезать на небольшие кусочки. В сковороде разогреть масло и обжарить мелко нарезанную луковицу. Добавить давленый чеснок. Добавить натертый на терке имбирь. Добавить ку-

сочки тыквы и все еще обжарить. Добавить соль, перец. Залить бульоном и варить 30 мин. до готовности тыквы. Дать остыть 10–15 мин. Все содержимое кастрюли перевернуть в кухонном комбайне.

Полученное пюре перевернуть обратно в кастрюлю, прокипятить и подавать, украсив зеленью кинзы и добавив по одной столовой ложке натурального йогурта (или сливок) на тарелку.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

• На 300 г тыквы: 2 яйца, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Тыкву нарежьте мелкими ломтиками и поджарьте, посыпав солью. Запекайте на сковороде,

смазанной маслом, добавьте в нее яйцо. Можно тыкву потушить и потереть, добавив яйцо, перемешать, выложить на сковородку, смазанную маслом, и запечь.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ

• 1 кг тыквы, 300 г воды, 1400 г сахара, 1 лимон.

Из сахара и воды сварить сахарный сироп и залить им нарезанную на кусочки тыкву. Оставить на 3–4 часа. Затем довести до ки-

пения, варить 5–7 мин. и отставить. Повторить 2–3 раза. В последний раз добавить мелко нарезанный вместе с кожурой лимон и варить до готовности. Фасовать в горячем виде.

Гармония жизни

Утрачивая уважение к жизни животных, люди перестают ценить и человеческую жизнь.



Из истории

Слово «вегетарианец» введено в обиход в 1842 году основателями «Британского вегетарианского общества». За основу было взято латинское «*vegetus*», что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый». Словосочетание «*homo vegetus*» указывает на духовно и физически развитую личность. В последние десятилетия вегетарианство заслужило широкую популярность. По статистике уже в 1983 году во всем мире насчитывалось около миллиона вегетарианцев.

Преимущества

и польза

Во-первых, это здоровье. Вегетарианское меню в отличие от обычного поставляет нашему организму большое количество балластных веществ, витаминов и ненасыщенных жирных кислот. Недостаток же этих веществ, а также жирное, богатое холестерином питание, часто приводит к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Второй и наиболее распространенной среди моло-

дого и здорового населения причиной можно считать гуманность по отношению к животным, недовольство современными методами разведения и убоя скота, птицы и ловли рыбы. К тому же при массовом производстве мяса животные получают с кормом различные химические или гормональные добавки.

Третья причина перехода в лагерь вегетарианцев — экономия и экология. Возможно, и вас убедит тот факт, что поле, засеянное соевыми бобами, приносит в 30 раз больше белка, чем стадо коров, вскормленное этими самыми бобами. Если не смотреть на эту проблему столь масштабно, а ограничиться лишь своими собственными интересами, то об экономности вегетарианского питания можно и поспорить. Если в летний период овощи и фрукты, добытые со своего огорода или купленные в магазине, не сильно отразятся на вашем семейном бюджете, то исключительно расти-

тельное питание зимой может быть очень даже накладно. Но с распространением вегетарианства появляется все больше продуктов, которые отлично заменяют мясо и, конечно, их стоимость будет снижаться.

Нельзя не упомянуть и религиозный аспект. Например, индуизм полностью запрещает употреблять в пищу мясо, рыбу и животные жиры.

Разновидности

Вегетарианство делится на несколько подвидов:

сыроеды (растительная пища без кулинарии)

строгое вегетарианство (только растительная пища)

нестрогое вегетарианство (допущение продуктов животного происхождения, кроме мяса животных)

лактовегетарианцы (допускают молоко и молочные продукты)

лактоововегетарианцы (кроме молока и продуктов из него, допускают еще и яйца).

САЛАТ ИЗ ЦИКОРИЯ

• 300 г салатного цикория, 1 свежий огурец или яблоко, 60 г зеленого лука, 1 ст. смеси майонеза со сметаной (1:1), раствор лимонной кислоты (8 г на 1/3 ст. воды).

Листья салатного цикория нарезать и полить рас-

твором лимонной кислоты для удаления горечи, откинуть на дуршлаг для стекания влаги. К цикорию добавить тертое кисло-сладкое яблоко или огурец, заправить смесью майонеза со сметаной, посыпать рубленым луком.

АРБУЗ С НАЧИНКОЙ

• 6 листиков белого желатина (2 ст. л. обычного), 1 кг арбуза, 500 г желтых персиков, 2-3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. кленового сиропа (можно и больше), 2 ст. л. апельсинового ликера.

Желатин замочить. Арбуз разрезать пополам (срез можно сделать зубчатым). Вынуть середину, оставив немного мякоти. Перевернуть, дать стечь. Персики ошпарить, снять шкуру, вынуть кости. Сделать пюре

с добавлением лимонного сока, кленового сиропа, ликера. Желатин растворить полностью (подогреть). Смешать с пюре. Выложить смесь в арбуз. Туда же можно положить вырезанные из мякоти арбуза шарики (кубики), аккуратно смешав в пюре. Все это тщательно накрыть пленкой (сохраняющей свежесть продуктов). Убрать в холодильник не менее, чем на 6 часов. Подавать, нарезав на дольки, на блюде со льдом.

Полезная информация



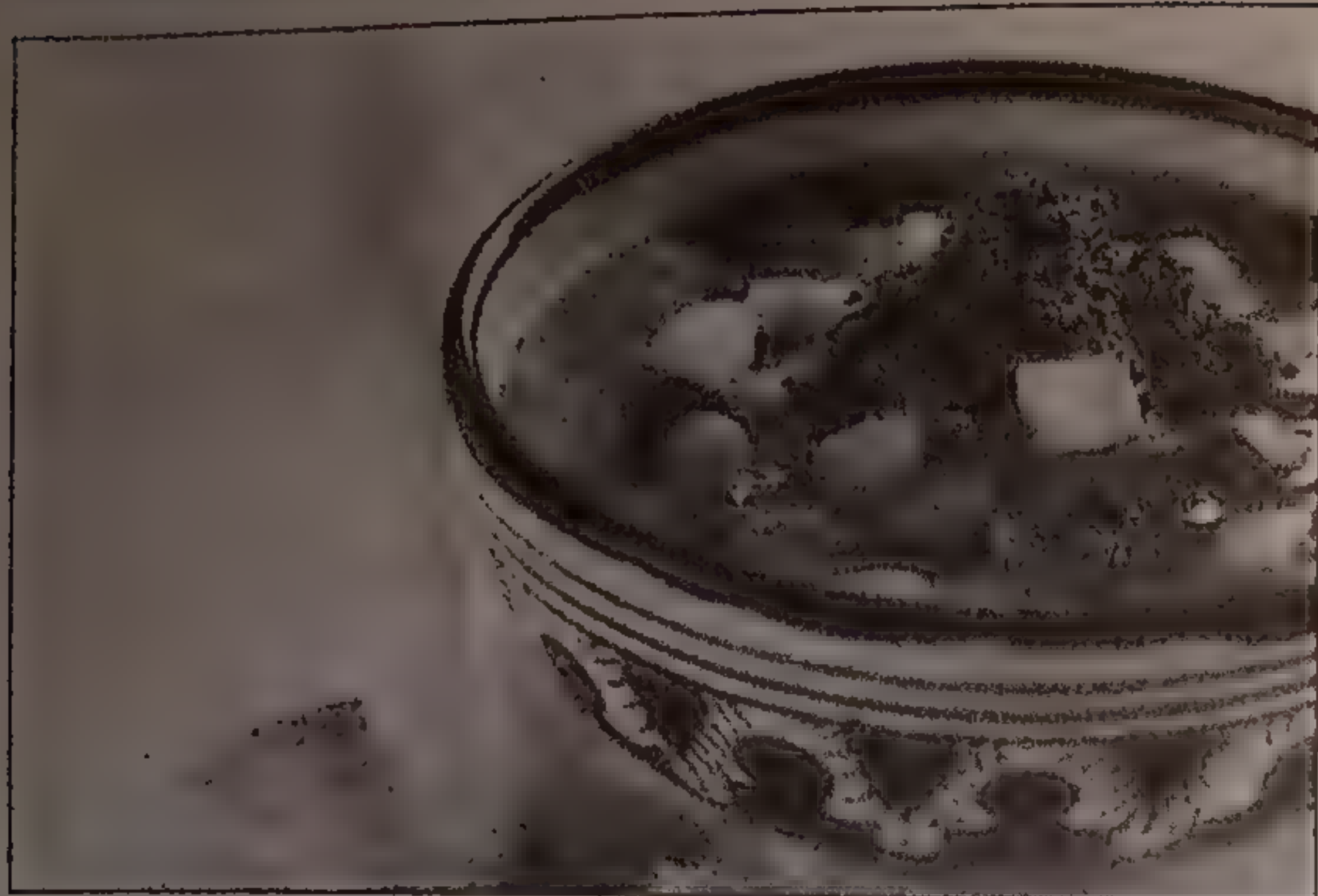
Гладиаторы были вегетарианцами

Австрийские ученые выяснили, что римские гладиаторы были не поджарые бойцы, поедавшие сырое мясо в промежутках между кровавыми сражениями, а страдавшие от избытка веса вегетарианцы. Их обычный рацион состоял из ячменной каши и бобов.

Такой неожиданный вывод был сделан на основе анализа останков более 70 гладиаторов, захороненных на древнеримском кладбище. Как говорят ученые, если бы гладиаторы питались мясом, уровень содержания стронция и цинка в их костях был бы примерно одинаковым. В исследованных же останках уровень стронция намного выше, как это обычно бывает у вегетарианцев.

Слой жира служил гладиаторам дополнительной защитой от оружия. Что же касается древнеримских мозаик, на которых изображены мускулистые бойцы на арене, то ученые считают, что это не более чем дань культурной традиции, идущей со времен Древней Греции.

«ОКРОШКА»



ГРИБНОЙ СУП

- 1 кг грибов, 1 луковица, сливочное масло, 3 ст. л. перловой крупы, 2 картошки, 2 ст. л. муки, 100 г сыра

Отварить упаковку грибов в соленой воде в течение 10 мин. Поджарить одну луковицу на сливочном мас-

ле. Добавить в суп 3 ст. л. перловой крупы, поджаренный лук и одну мелко нарезанную картофелину. Поджарить 2 ст. л. муки до золотистого цвета. Добавить в суп со 100 г натертого сыра.

СУП ЯИЧНЫЙ

- 150 г пшеничного хлеба, немного растительного масла, 200 г мягкого сливочного сыра, 4 сырых яйца, 500 г мясного бульона, зелень петрушки.

Кусочки хлеба слегка обжарить на сливочном мас-

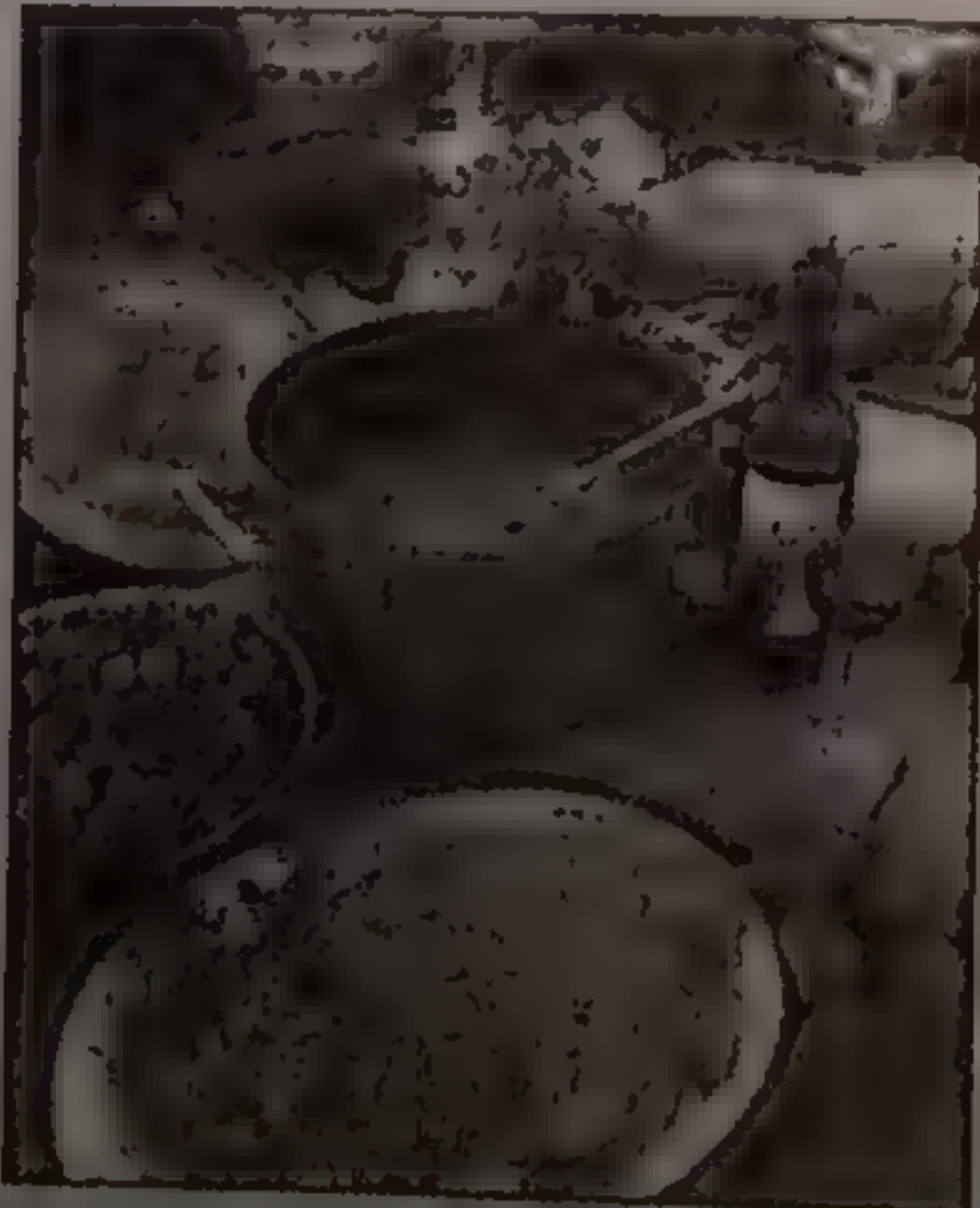
ле. На них выложить тонкие пластики мягкого сыра и запечь. В каждую тарелку уложить по два обжаренных кусочка хлеба, выпустить яйцо и залить горячим бульоном. Сверху посыпать суп зеленью петрушки.

БОРЩ «КИЕВСКИЙ» С ЯБЛОКАМИ

- 400 г говядины, 100 г говяжьей грудинки, 2 свеклы, 300 г капусты, 250 г картофеля, 40 г фасоли, 1 морковь, 2 яблока, 2 ст. л. томат-пюре, 20 г шпика, 20 г свиного топленого сала, 1-2 шт. лука, 2 ст. свекольного кваса, 1 ст. л. сахарного песка, 50 г сметаны, зелень.

Говядину залить свекольным квасом, водой и варить на умеренном огне. За 30-40 мин. до готовности положить морковь, петрушку и репчатый лук. Свеклу, нарезанную соломкой, тушить с мелко нарубленной бараниной и томатом-пюре. В кипящий бульон положить нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности. Добавить сваренную фасоль,

пассерованные коренья и репчатый лук, свеклу, тушеную с бараниной, квас, сахар, шпик, толченный с сырым репчатым луком и зеленью петрушки, нарезанные яблоки, перец душистый и варить до готовности. В конце варки добавить лавровый лист. При подаче заправить борщ сметаной и посыпать зеленью.



ЗЕЛЕНый СУП-ПЮРЕ

- 2 ст. сухой зеленой чечевицы, 1-2 корня пастернака, сельдерея или петрушки, 1 морковь, 1-2 луковицы, 1 небольшая головка чеснока, 1 небольшой корень хрена (можно и без него), зелень, специи по вкусу.

Чечевицу хорошо промыть и замочить с вечера. Замоченная чечевица варится очень быстро! Кастрюлю с чечевицей поставить на огонь (воды столько, сколько нужно для супа). Как только закипит, в кастрюлю добавить нарезанные крупными кусками

(четвертинками) лук, белый корень, морковь, хрен и половину чеснока. Как только коренья станут достаточно мягкими, суп посолить, добавить специи по вкусу (хмели-сунели, чесночная соль, майоран, базилик и т.п., а для гурманов еще и асафетиду). Суп измельчить блендером прямо в кастрюле, при этом добавить оставшийся чеснок. Более не кипятить. Добавить мелко нарезанную зелень (петрушка, укроп, сельдерея, черемша, зеленый лук либо лук-порей). Быстро, вкусно и очень полезно!

Экзотический рецепт

ЦЗО КОГГИ БОКУМ (корейский суп)

- 500 г говядины, 300-500 г грибов (лисички, шампиньоны, белые), 2 дольки чеснока, 1 ч. л. сахара, соль, молотый красный перец, 2 ст. л. зелени, 1 луковица, 3-4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. пшеничной муки.

Мясо нарезать кусочками (2х4) и хорошо перемешать с измельченным чесноком, сахаром, солью, перцем и зеленью. Прикрыть крышкой и оставить на 1 час. Грибы очистить, порезать, обжарить в масле, добавить воды и тушить. Мясо залить 1 л воды, добавить лук, оставшуюся половину масла, грибной отвар (от тушения). Все плотно закрыть и тушить до готовности на сильном огне. За 10 мин. до готовности добавить грибы. Муку развести с водой и добавить в подливку, смешать с остатками масла. Подавать с рисом. Рис можно положить в суп. Корейцы именно так и делают.

Рецепт от читателя на конкурс «Дары родной земли»

Сырой чечевичный «суп» с соком шиповника

- 100 г шиповника, 0,5 ст. чечевицы, 1 луковица, 1 ст. л. оливкового масла, зелень.

Растолченный и размоченный шиповник отцедить, добавить заранее размоченную чечевицу и мелко порезанную зелень и 1 луковицу, можно добавить оливковое масло.

Окрошка с соком шиповника

- 400 мл сока шиповника, зеленый лук, 1 редька тертая, 1 свежий огурец, 400 г капусты нарезанной, петрушка, укроп.

В сок шиповника положить мелко нарезанные зеленый лук, редьку тертую, морковь, порезать свежий огурец, капусту, зелень петрушки и укроп.

Зоя Владимировна ЮДИНА г. Ульяновск

ЛАДУШКИ-ЛАДУШКИ, ЛЮБИМ МЫ ОЛАДУШКИ!

Полагают, что первые лепешки из кислого теста, что-то наподобие блинов, начали печь в Египте 4–5 тысяч лет назад. В гробнице фараона археологи нашли картину, на которой изображена египетская пекарня. По-видимому, древние добавляли в тесто пивные дрожжи, которые были уже тогда им известны, и происходило «чудо»: тесто на глазах людей начинало подниматься. Оладьи заслуженно занимают одно из первых мест среди быстрых блюд. Смесь для них готовят более густую, чем для блинов. В это тесто добавляют овощи, фрукты, орехи, сыр.

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ

- 500 г муки, 2 ст. молока или воды, 2 яйца, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 25 г дрожжей, 3–4 яблока.

В теплом молоке или теплой воде развести дрожжи, добавить масло, яйца, сахар, соль и, тщательно вымешивая, постепенно всыпать муку, после чего посуду с тестом накрыть полотен-

цем и поставить в теплое место для подъема. Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать тонкими ломтиками и перед выпечкой положить в готовое поднявшееся тесто, перемешать, после чего жарить оладьи на сковороде с разогретым маслом, причем тесто класть ложкой, смоченной в воде.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

- На 1,5 кг тыквы: 1 ст. молока, 1 ст. пшеничной муки или манной крупы, по 1 ст. л. сахара и сливочного масла, 2 яйца, соль – по вкусу.

Измельченную на терке мякоть тыквы заливают молоком и тушат 15–20 мин.,

охлаждают, добавляют муку (манную крупу), растертые с сахаром желтки, немного соли. Все хорошо перемешивают, добавляют взбитые белки. Жарят на хорошо разогретой сковороде. Оладьи подают со сметаной и сахаром.

ОЛАДЬИ «МИНУТКА»

- 15 ст. л. муки, 0,5 л. кефира, 1 ч. л. соды, 3 яйца.

Все ингредиенты смешать, растереть попавшие-

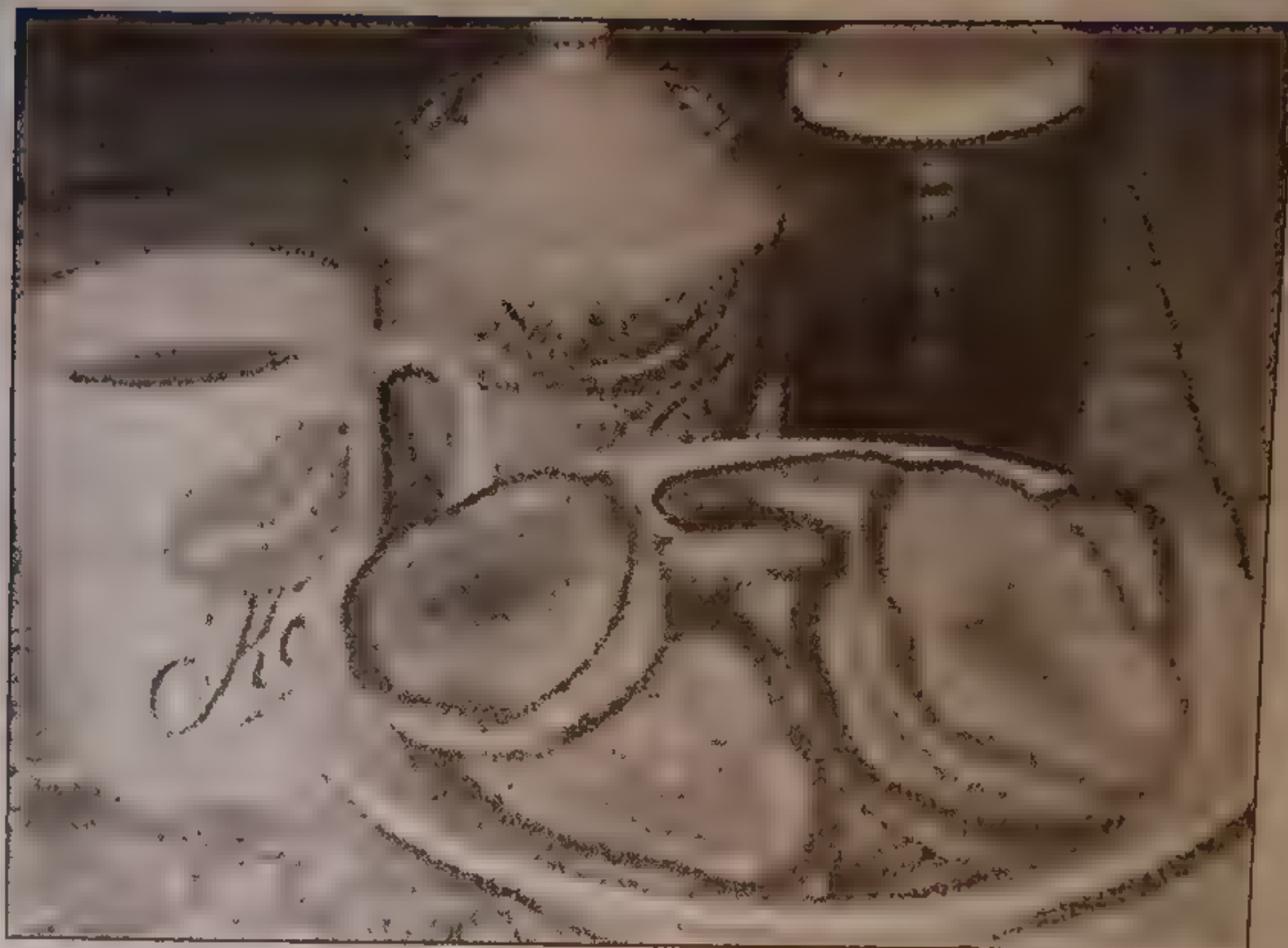
ся комочки и выпекать. Оладьи, приготовленные таким легким и быстрым способом, получаются очень пышные и вкусные.

ОЛАДЬИ «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ХЛЕБА»

- 200 г черствого хлеба, 0,5 кг сырой моркови, 3 яйца, 3 ст. л. муки, соль по вкусу, 0,5 ч. л. гашеной соды, растительное масло.

Натереть на мелкой

терке морковь, добавить взбитые яйца, соль, соду, муку и растертый черствый хлеб. Все хорошо перемешать и печь на растительном масле, как обычные оладьи.



ОЛАДЬИ ИЗ КУРИЦЫ

- 500 г куриной мякоти, 60 г пшеничного хлеба, 1,5 ст. молока, 2 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, соль.

У куриной тушки срезать мякоть, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке черствым пшеничным хлебом, хорошо растереть, до-

бавить яичные желтки, соль, молоко, размешать и добавить взбитые яичные белки. Полученную массу выкладывать ложкой на сковородку с разогретым сливочным маслом и обжаривать с обеих сторон до золотистого цвета. Подавать с растопленным маслом.

ОЛАДЬИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

- 500 г картофеля, 75 г муки, 25 г дрожжей, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Сырой картофель очистить и быстро, пока он не потемнел, натереть на терке. Добавить разведенные 50 мл теплой воды, дрожжи и яй-

цо, посолить, всыпать просеянную муку. Полученную массу хорошо размешать и поставить в теплое место, чтобы подошло. Затем смазать сковороду растительным маслом, разогреть и жарить оладьи по 3–5 мин. с каждой стороны.

Кстати

Самая большая картофельная оладья в кулинарной истории жарилась на гигантской сковороде в испанском городе Карбалло. Потребовалось несколько часов, чтобы почистить и натереть 3000 кг картофеля. Последующие добавки в виде 25000 яиц, 350 литров оливкового масла и 30 кг соли превратили картофельную гору в рекордную оладью диаметром 5,2 м. Чтобы ее перевернуть, понадобилось бы два крана. Поскольку на этом сэкономили, то оладья была поджарена только с одной стороны и разделена несколькими тысячами зрителей, которые наблюдали за этим рекордным спектаклем.

СТРОЙНОСТЬ? ЛЕГКО!

В этом номере мы предлагаем вам на выбор две диеты: одна от Института питания России, вторая – французская, или так называемая «изысканная диета».

Диета Института питания России

В основе лежит снижение калорийности до 1800–1200 ккал, что достигается исключением или максимальным ограничением содержания в пище легкоусвояемых углеводов, содержащихся в сахаре, хлебобулочных изделиях, картофеле.

Питание должно быть дробным, 5–6 раз в день в одни и те же часы. Специалисты, разработавшие диету, уверяют, что при строгом ее соблюдении за три недели можно расстаться с 8–10 килограммами. Количество жиров в диете Института питания ограничивается при условии, что не меньше половины этого количества – растительное масло. Мясо, рыба, молоко и молочные продукты – предпочтительно нежирные. Малокрахмальные овощи и фрукты и здесь не ограничиваются (салат, редис, огурцы, помидоры, зелень, ягоды).

Содержание воды ограничивается до полутора литров, с учетом воды, содержащейся в пищевых продуктах. В некоторых из них ее предостаточно: овощи и фрукты содержат 80–90% воды, мясо и рыба – 70–80%, вареные колбасы – 60–70%, хлеб – 30–40%. Потребление соли – не более 5 г в день (это одна чайная ложка). Лучше солить уже готовую пищу.

Приводим два варианта примерных меню этой диеты. Калорийность такой пищи 1500–1600 ккал (без хлеба):

Первый вариант

Первый завтрак:
яичница из двух яиц, салат из капусты, чай с молоком.

Второй завтрак:
творог, чай, отвар или сок шиповника.

Обед:
салат овощной, щи из квашеной капусты, курица отварная с овощами, компот или отвар шиповника.

Полдник:
стакан молока, сока или отвара шиповника.

Ужин:

отварная рыба (100 г), рагу овощное, чай.

На ночь:
стакан кефира.

Второй вариант

Первый завтрак:
мясо отварное (100 г) с зеленым горошком, чай.

Второй завтрак:
сырок или печеное яблоко.

Обед:
суп вегетарианский, рыба отварная с овощным салатом на растительном масле, компот.

Полдник:
отвар шиповника.

Ужин:
творог, чай.

На ночь:
стакан кефира.



Изысканная диета

Сидеть на этой диете надо минимум 3 дня, а максимум – 2 недели. За три дня уходит 1 кг, за неделю – 3 кг. Рис нужен неочищенный.

1-й день

Завтрак: яблоко, рис (60 г сухих зерен) с лимонной цедрой и несколько капель лимонного сока, зеленый чай или настой трав.

Обед: овощной бульон, салат из овощей (150 г), рис с зеленью, с фруктовым уксусом (1 ч.л.) и 1 ч.л. оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис с морковью и кабачком на пару.

2-й день

Завтрак: апельсин, рис с апельсиновой цедрой и 1 ч.л. сметаны.

Обед: овощной бульон с вареными овощами и порцией риса.

Ужин: как обед.

3-й день

Завтрак: груша, рис, посыпанный корицей.

Обед: овощной бульон, салат из огурцов с уксусом и оливковым маслом, рис

со 150 г грибов, жареных на оливковом масле.

Ужин: овощной бульон, рис с капустой брокколи на пару.

4-й день

Завтрак: фруктовый салат с 1–2 ст. л. рисовых хлопьев, рис с молоком или сливками.

Обед: овощной бульон, редис с листьями зеленого салата, рис с морковью на пару.

Ужин: овощной бульон, рис с петрушкой и щепоткой семечек.

5-й день

Завтрак: рис с виноградом или изюмом и 1 ч.л. тертого миндаля.

Обед: овощной бульон, рис с большим количеством зелени на пару с овощами, с 1 ст. л. оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис, заправленный 1 ст. л. измельченных грецких орехов,

2 ст. л. зеленого лука и 2 ст. л. тертого корня сельдерея или петрушки. Шпинат на пару.

6-й день

Завтрак: рис + 2 финика, 4 грецких ореха, 1–2 ягоды инжира и 1 груша.

Обед: овощной бульон, рис с сырыми овощами (огурец, сладкий перец), мятой и 1 ст. л. оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис с 1–2 порезанными яблоками, 1 ст. л. сливок или сметаны и 1/2 ч.л. меда.

7-й день

Завтрак: рис с яблоком и грушей (порезанными), несколько капель лимона и 1 ч.л. меда, 1/2 порции йогурта.

Обед: овощной бульон, порция зеленого салата, рис с 1 помидором и зеленой фасолью, сваренной на пару.

Ужин: овощной бульон, рис с кабачком на пару, 1 ч.л. нерафинированного оливкового масла, 5 оливок, базилик.

Полезные советы для худеющих

На строгой диете долго не усидишь, да и обещание начать с понедельника новую жизнь на практике трудно выполнимо. Гораздо большего можно добиться, «сместив акценты» в выборе продуктов, в распорядке дня, в самом подходе к приготовлению пищи.

Особый режим

Учтите — нехватка калорий в рационе ведет к нарушению обмена веществ. Поэтому в стремлении похудеть не переборщите! Необходимый минимум — 1200 калорий в сутки. Иначе организм автоматически переходит на режим «голодания», замедляя процесс сжигания калорий и переваривания пищи. И даже после возвращения к нормальной диете в знак протеста он откладывает жиры про запас, на случай следующей голодовки. А это значит, что все ваши страдания и попытки достичь изящной фигуры путем изнурения будут безуспешны.

Порция — понятие относительное

Вот где зарыта одна из собак! Не теряйте чувства разумного, от души нагружая тарелку горкой. Вот вам критерии, не выходящей за рамки приличий порции: мясо, птица или рыба — кусочек размером с колоду карт или аудиокассету (не путать с видео!); овощи — 1 ст.; макароны, каши — полстакана.

Съедобное буйство красок

Пусть на тарелке будут продукты разного цвета — зеленые, красные, желтые. Больше цветов — больше питательных веществ и меньше жиров и калорий (разумеется, подкрашенные хими-

ческими красителями продукты не в счет).

Не соки, а фрукты

Конечно, предпочтительнее получать витамины из свежих фруктов. Само удовольствие от пережевывания, более длительное усваивание клетчатки приносят ощущение сытости. Да и калорий в фруктах меньше, чем в соках.

Избегайте искусственных подсластителей. Тем, кто пытается сократить потребление калорий, заменяя сахар на искусственные подсластители, хочется напомнить, что они повышают аппетит, и в результате вы все равно наброситесь на еду. Поэтому принцип остается прежним — позвольте себе сладкое, но немного.

Две-три рюмки... в неделю

Дело в том, что алкоголь снижает способность организма сжигать жир. И к тому же способствует перееданию, так как контроль над собой в это время, увы, ослабевает.

Полезная заготовка

Уходя на работу, позаботьтесь о том, чтобы в холодильнике на ужин вас ожидала полезная и продуманная в смысле калорий еда. Тогда в голодный желудок не полетит, что попало.

А тарелку выбирайте поменьше...

Зрительный обман

Вначале утолите жажду. Еще одно заблуждение: мы часто принимаем за голод обыкновенную жажду. Может быть, организм подсказывает вам, что он обезвожен, а вы вместо этого нагружаете его ненужной едой.

Испытательный срок

Факт остается фактом — большинство из нас приступают к еде совсем не тогда,

когда это необходимо организму, а просто потому, что нам только кажется, что мы голодны. Попробуйте дать себе испытательный срок: подождите 20 минут. Если и после этой паузы мысли о еде не растаяли, с полным правом отправляйтесь на кухню.

Темно, пусто и чисто

Поели — убрались на столе, помыли посуду, выключили свет. Все. Больше в кухню заходить не зачем. Пустые столы — и никаких лишних соблазнов.

Полезная информация



Худейте осторожно!

Женщины, которые начинают борьбу «за стройную талию» и садятся на строгую диету или прибегают к голоданию, с большой вероятностью столкнутся с железодефицитной анемией, заболеванием, при котором уменьшится образование красных кровяных телец. Это объясняется особенностями женского организма, когда потери железа с менструациями не восполняются поступлением железа в организм с пищей.

Если женщина, например, придерживается диеты, содержащей 1000 калорий в день, она, по всей вероятности, получит только 6 мг железа — ничтожно мало в сравнении с рекомендованными 15 миллиграммами. Даже если женщина потребляет 2000 калорий в день, что обычно гораздо больше того, что позволяет себе заботящаяся о своей фигуре женщина, она получит в среднем только около 12 миллиграммов железа. Добавьте к этому употребление бедных железом продуктов питания, таких, как творог, йогурт, салат, фруктовые соки, которые составляют значительную часть дневного рациона женщины, находящейся на диете, то вероятность железодефицитной анемии еще более возрастает.

Пациентки часто говорят, что они и не подозревали, как им было плохо, пока после лечения железосодержащими препаратами не начинали вновь обретать утраченные силы. После этого необходимо периодически проверять уровень гемоглобина в крови. Если усиленный прием препаратов железа не приведет к повышению гемоглобина, нужно проверить у врача, нет ли других заболеваний, которые могли бы вызвать анемию.

«ОКРОШКА»

Дорогая «Окрошка»! Очень прошу опубликовать рецепты приготовления блюда из кролика. Помню, в детстве его очень вкусно готовила бабушка.

Виктория БАШКОВА, г. Омск



РАГУ ИЗ КРОЛИКА С ТИМЬЯНОМ

• На 8 порций: 1 пучок суповой зелени, 250 г лука-шалота, 1 пучок тимьяна, 1 веточка розмарина, 2 кролика (по 1,6 кг), соль, молотый черный перец, 40 г топленого масла, 150 мл сухого красного вина, 250 мл бульона, 30 г сливочного масла, 20 г муки.

Суповую зелень и лук-шалот очистить и мелко нарезать. Тимьян и розмарин нарубить. Со спинки обоих кроликов снять кожу, отрезать лапки и разрезать каждую

спинку поперек на три равные части. Куски кроликов посолить и поперчить со всех сторон. Обжарить порциями в топленом масле. Добавить половину суповой зелени, лук-шалот и тимьян с розмарином. Влить вино, накрыть крышкой и тушить 1 ч., периодически подливая бульон. Через 45 мин. добавить оставшуюся суповую зелень. Сливочное масло смешать с мукой и соусом. Кипятить 5 мин. Можно еще раз приправить специями.

КРОЛИК, ТУШЕННЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ

• Кролик, 90 г жира, 450 г соуса томатного, 600 г чернослива. Маринад: 150 мл уксуса 3%-ного, 0,06 г гвоздики, 0,06 г корицы, лавровый лист, 0,06 г перца, 10 г соли, 10 г сахара, зелень.

Обработанную тушку кролика рубят на куски по 75 – 100 г, заливают маринадом и выдерживают 6–8 ч. в прохладном месте. Маринад сливают и обсушенные куски кролика обжаривают на жиру до образования румяной корочки, заливают томатным соусом, добавляют промытый сухой чернослив и тушат до готовности.

Приготовление маринада. Корицу, гвоздику, лавровый лист, душистый перец

горошком заливают уксусом, доводят до кипения и остужают при закрытой крышке и добавляют зелень петрушки и укропа.

Приготовление томатного соуса. В кастрюле с толстым дном разогревают жир, засыпают муку и пассеруют при помешивании в течение 5 мин., затем периодически при непрерывном помешивании разводят горячим бульоном, добавляют лук, морковь, нарезанные кусочками и слегка поджаренные на жире, томат-пюре, соль и варят 30 мин. Соус процеживают через сито, дают закипеть и заправляют солью, перцем, лимонной кислотой, сахаром.

КРОЛИК, ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ

• 550 – 600 г кролика, 50 г шпика, 2-3 головки репчатого лука, 50 г жира, 2 ст. молока, соль, специи, пряная зелень.

Обработанную тушку кролика разрубают на куски, которые выкладывают на разогретую сковороду с жиром и обжаривают до образования поджаристой корочки. Шпик нарезают тонкими ломтиками и плотно укладывают ими дно сотейника или другой глубокой посуды. Репчатый лук мелко шинкуют и засыпают им шпик,

сверху укладывают куски обжаренного кролика, все это заливают горячим кипяченым молоком, солят, кладут перец горошком и тушат под крышкой при слабом кипении до полной готовности. Готового кролика выкладывают на тарелку или блюдо, сверху на мясо горкой кладут лук вместе со шпиком. На гарнир подают жареный картофель или вареную фасоль. Блюдо поливают соусом, в котором тушился кролик, и посыпают зеленью петрушки или укропа.

КРОЛИК С БЕЛЫМ ПЕРЦЕМ И ГРИБАМИ

• Кролик – 1 шт. (2,5–4,0 кг), перец белый молотый, соль, грибы шампиньоны (консервированные), картофель, лук репка, красное вино.

Кролика, чтобы было нежнее мясо, необходимо вымочить в ледяной воде 2-3 ч. Для приготовления жир с пузика и спины не срезать. Выложить кролика вниз пузом (под вид цыпленка-табака). Посыпать солью, белым перцем. Обжарить грибы с луком и выложить поверх кролика. Картошку вы-

ложить вокруг. Если кролик с жиром, то противень маслом смазывать не нужно (у меня из кроликов выталкивается до 400 г жира). Периодически необходимо кролика поливать вытопленным жиром (чтобы спинка не подсыхала).

Когда кролик дошел до полуготовности, необходимо сбрызнуть его красным вином. Готовится данное блюдо 1,5-2,0 ч. (в зависимости от размера кролика) при температуре 180–200 градусов.

Старинный рецепт

Жареный поросенок

• 10 ф. поросенка, мука, гречневая каша, 1 яйцо вареное, масло, лук, соль.

Поросенка протереть мягкой мукой, опалить, разрубить брюхо до шеи, вынуть внутренности, надсечь зад до хвоста и позвонки в трех местах (чтобы не сводило), хорошо промять, положить на противень плашмя, посолить сверху, обмазать сметаной и полить маслом, поставить жарить, когда будет колероваться, полить этим соком раза 4-5. Жарится 1 1/2 часа. Когда зарумянится приподнять на что-нибудь высокое, чтобы низ поджарился. Сварить кашу из 2 ф. гречневой крупы. Печенку и легкое из поросенка, удалив желчь, изрубить и припустить с маслом и луком. Готовую кашу выложить на противень, где жарился поросенок (предварительно соку отлить), положить масла, 1 изрубленное крутое яйцо, печенку, прожарить, сложить на блюдо. Поросенка разрубить вдоль, по позвонку и порциями поперек, уложить на блюдо сверх каши, в таком же виде как жарился, подливку подать отдельно в соуснике.

ЗРАЗЫ «ДОНСКИЕ»

• 1 кг рыбного филе, 3-4 луковицы, 1 ст. сухарей панировочных, 2-3 кусочка хлеба пшеничного, 1/3 ст. молока, 50 г масла сливочного, 3 яйца, 1/2 ст. муки, зелень петрушки, масло растительное – 2 ст. (для фритюра), соль, перец молотый по вкусу.

Филе рыбы нарезать на широкие ломтики, отбить их тыжкой до толщины 0,5 см, посолить, обрызгать лимонным соком и оставить в холо-

дильнике, пока готовится фарш.

Приготовить фарш: лук нашинковать, спассеровать, 2 яйца, сваренные вкрутую, нарубить, хлеб размочить в воде или в молоке, все смешать с мелко рубленной зеленью петрушки, солью и перцем. Фарш завернуть в кусочки рыбы, обвалить в муке, яичном льезоне и в сухарях. В глубокую сковороду налить растительное масло и обжарить в нем зразы.

ОСЕТРИНА «ПО-КРАСНОДАРСКИ»

• 1,5 кг осетрины (тушка без головы и хвоста), 4 головки лука, 300 г майонеза, лавровый лист, черный перец, растительное масло и зелень.

Осетрину нарезать слоями по 1,5 см, посолить, поперчить и сложить в кастрюлю. Нарезать кольцами лук. Глубокую сковороду смазать растительным маслом, выложить слой лука, затем слой осетрины, немного лаврового листа, зелени и опять слой лука. Обильно смазать майонезом. Таким образом выкладывать слоя-

ми, пока не закончится осетрина. Накрыть крышкой и поставить в заранее прогретую до 250 °С духовку. Время приготовления 35 мин.



КАРАСИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

• 400 г рыбы, 1,5 ст. л. муки, 1 ст. л. подсолнечного масла, 500 г картофеля, 2 ст. л. сметаны, 1/2 ст. л. молотых сухарей, соль.

Подготовить рыбу: крупную разрезать пополам, мелкую готовить целиком, посолить, обвалить в муке и подрумянить с обеих сторон на сковороде с маслом. Отварить картофель, охладить и нарезать

ломтиками. Смазать маслом сотейник, влить на дно половину порции сметаны, смешанной с мукой, выложить картофель, поверх него – жареную рыбу. Залить остальной сметаной, посыпать молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу. Подать в посуде, в которой блюдо запекалось. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ЛОСОСЬ «БАТТЕРФЛАЙ» С ТРАВЯНЫМ СОУСОМ

• На 4 порции: 600 г филе лосося, 1 1/2 ч. л. соли, сливочное или растительное масло. Соус: 100 г белого вина, 100 г воды, 1 кубик рыбного бульона, 200 г сметаны, 3 ст. л. тонко измельченной петрушки, 3 ст. л. тонко измельченного лука-резанца, 3 ст. л. тонко измельченного укропа, 1 ч. л. сушеного эстрагона, свежемолотый черный перец, 1 ст. л. сливочного масла.

Почистите лососевое филе и удалите все кости. Вырежьте ломтик толщиной приблизительно 1 – 2 см, не прорезая кожицу. Второй ломтик вырежьте так, чтобы нож проходил сквозь кожицу. Раскройте оба ломтика: если вы правильно выполнили операцию, то получите нечто вроде бабочки, крылья которой удерживаются в середине кусочком кожицы. Точно таким же образом приготовьте еще три «бабочки». Приготовьте

соус. Смешайте вино и воду в кастрюле, покрошите бульонный кубик. Доведите до кипения. Добавьте сметану, помешайте и снова доведите до кипения. Варите приблизительно 10 мин. на сильном огне, время от времени помешивая. Приправьте солью и перцем по вкусу. Положите травы и сливочное масло. Держите соус теплым, но не допускайте дальнейшего кипения. Разогрейте гриль. Посыпьте ломтики лосося солью, капните немного растительного масла. Готовьте в гриле по 2-3 мин. каждую сторону. В качестве альтернативы можно обжарить лосося с обеих сторон на сковороде, используя сливочное масло. Вылейте соус на разогретые тарелки и сверху положите лосося в стиле «баттерфлай». Можно уложить рыбу на сервировочное блюдо, а соус подать отдельно.

Старинный рецепт

Разварная корюшка

• 10 корюшек, разные овощи, 3-4 соленых огурца, 1 ст. огуречного рассола, тертый хрен.

Корюшки очистить, вынуть внутренности, заготовить по пол-штуки разных овощей, нашинковать и обланжировать. Корюшку уложить в сотейник, засыпать обланжированной овощью, прибавить нарезанных соленых огурцов, ст. огуречного рассола, припустить до готовности. К корюшке подается тертый хрен.

Рецепт от звезды

Рыба по-астрахански

от певицы Надежды БАБКИНОЙ

• Судак или сазан, картошка, лук, сметана, морковь, 3 ст. л. подсолнечного масла.

Режем круглыми ломтиками картошку, подрумяниваем на подсолнечном масле. Обжариваем лук. Жарим судака или сазана. Рыбу кладем поверх картофеля с луком, заливаем сметаной с тертой морковью, накрываем миской или высокой крышкой (чтобы было большое пространство). Тушим 10-15 мин.

Сказочная птица!

Любое, даже самое привычное блюдо можно преподнести как произведение искусства. Немного фантазии, и самая обычная курица или индейка поразит воображение взыскательных гурманов!

МЯСО БЕШЕНОГО ПОПУГАЯ

• Куриные окорочка (крупные), орехи грецкие, соль, приправа по вкусу, лук репчатый.

Снять аккуратно кожу срезав с косточки мясо, перекрутить с луком, сделать фарш, добавив специи и соль. Начинить кулечек из снятой кожи плотно, приставить от-

рубленную косточку, запечь в духовке. Перед подачей на стол украсить косточку бумажными «перышками», гарнировать экзотическими фруктами — киви, кусочки ананасов и т.д. Просто и красиво. При желании в фарш можно добавить курагу, чернослив.

НОЖКИ ВОЛШЕБНЫЕ

• Голень куриная, шампиньоны консервированные, лук-репка, соевый соус, приправа для курицы, тесто слоеное дрожжевое.

Шприцом накачать голень соевым соусом. Шампиньоны с луком (порезанным полукольцами) обжарить на подсолнечном масле. Голень натереть приправой для курицы. Слое-

ное тесто раскатать на треугольники толщиной 0,5 см. На раскатанное тесто выложить слоем грибы с луком, голень и аккуратно завернуть в конвертик. Противень смазать сливочным маслом, положить конвертики с курицей и запекать в духовке 1 час при температуре 180 градусов

ШАШЛЫК ИЗ УТКИ «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»

• на 4 порции: 675 г филе утки, 2 крупных спелых манго, 200 мл красного вина, 45 г джема из красной смородины, 2 ч. л. соевого соуса, 2 ч. л. кукурузной муки, 2 ч. л. свежего или 1/2 ч. л. сухого тмина, 50 г очищенного арахиса, соль, молотый черный перец.

Утиное филе нарезать кубиками размером ок. 2 см. Манго очистить, срезать мякоть с косточек и так же нарезать. Манго и утку нанизать на 10–12 шампуров и поставить на противень для гриля. Вино смешать с соевым соусом и джемом. Довести до ки-

пения и варить на среднем огне, пока не выпарится половина жидкости. Периодически помешивать. В кукурузную муку добавить немного холодной воды, чтобы получилась мягкая однородная масса. Кукурузную массу добавить в соус, всыпать измельченный арахис, тмин и варить, пока не загустеет. Шампуры с уткой полить соусом и поставить на предварительно нагретый гриль на 8–10 мин., регулярно поворачивая их и поливая соусом. Подать горячими, посыпав тмином и украсив дольками лимона.

ЦЫПЛЕНОК НА КОВРЕ-САМОЛЕТЕ

• 2 порции: 1/2 цыпленка-гриль, 1 яблоко, 1 небольшой огурец, 75 г сыра с синей плесенью, 150 мл сметаны, 1/2 г белого перца, 1 маленькая долька салата, 2 больших кукурузных лепешки.

Снимите с цыпленка кожу и удалите кости. Нарежьте мясо цыпленка на маленькие кусочки. Очистите и нарежьте кубиками яблоко и

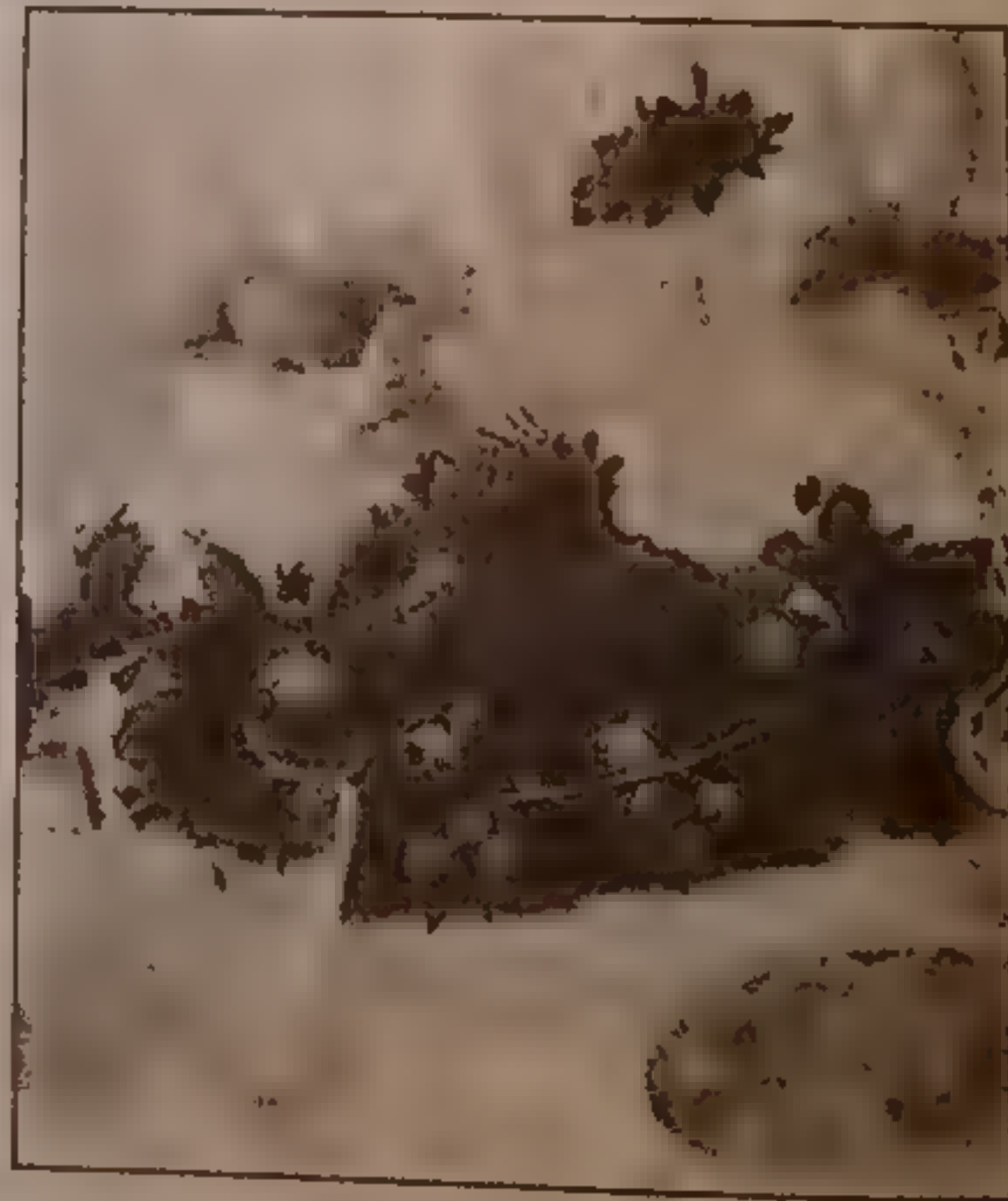
огурец. Разомните сыр и смешайте его со сметаной. Приправьте перцем. Добавьте туда мясо цыпленка, яблоко и огурец. Вымойте и тонко нарежьте салат. Распределите салат и смесь с мясом цыпленка по кукурузным лепешкам. Заверните и подавайте каждую лепешку завернутой в кусочек бумажной бумаги, тогда их легче будет держать.

ЛЮБОВЬ - ИНДЕЙКА В ПРЯНОЙ КОРОЧКЕ

• На 4 порции: 530 г грудки индейки, соль, молотый черный перец, 1 ст. л. топленого масла, 100 г очищенных шампиньонов, 100 г шпината, 30 г петрушки, 100 г жирных сливок, 1 яйцо, 1 свиной сальник.

Нарезать 400 г индейки на 4 одинаковых кусочка. Посолить, поперчить и обжарить в масле. Нарезать кубиками оставшееся мясо, приправить и поставить в холодильник. Нарезать ломтиками и потушить в жире от жаренья шампиньоны. Добавить шпинат и петрушку, слегка заправить солью и перцем, накрыть крышкой и тушить 5–6 мин. Дать остыть. Нагреть духовку до 200 градусов. Взбить миксером нарезанное кубиками мясо

индейки и 1 ст. л. сливок и овощи. Добавить яйцо и оставшиеся сливки, заправить солью и перцем и перемешать. Разрезать сальник на 4 равных куса и смазать фаршем. Положить на них филейные кусочки, покрытые начинкой в сальник, запекать в духовке 20 мин.



Добрый совет

Купленную замороженную курицу очень важно уметь правильно разморозить. Распакуйте курицу, достаньте у нее внутренности. Положите птицу в дуршлаг и поставьте его на миску так, чтобы талая вода не соприкасалась в дальнейшем с мясом. Никогда не размораживайте птицу при комнатной температуре. Для этого необходимо поместить ее в холодильник или в микроволновую печь. Использованные емкости тщательно промойте в горячей воде с моющими средствами. Размороженную птицу ополосните под проточной водой и подсушите перед готовкой салфеткой.

ВОЗБУЖДАЮЩИЕ СПАГЕТТИ

• 200 г спагетти, 1 ст. л. масла или маргарина, 240 г нарубленного лука, 450 г мяса или фарша, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. перца, 450 г томатного соуса, 60 г воды, 1/2 ч. л. базилика или гвоздики, тертый сыр.

Положить масло и лук в 2-литровую кастрюлю. Нагреть 3-4 мин., пока лук не станет мягким. Добавить

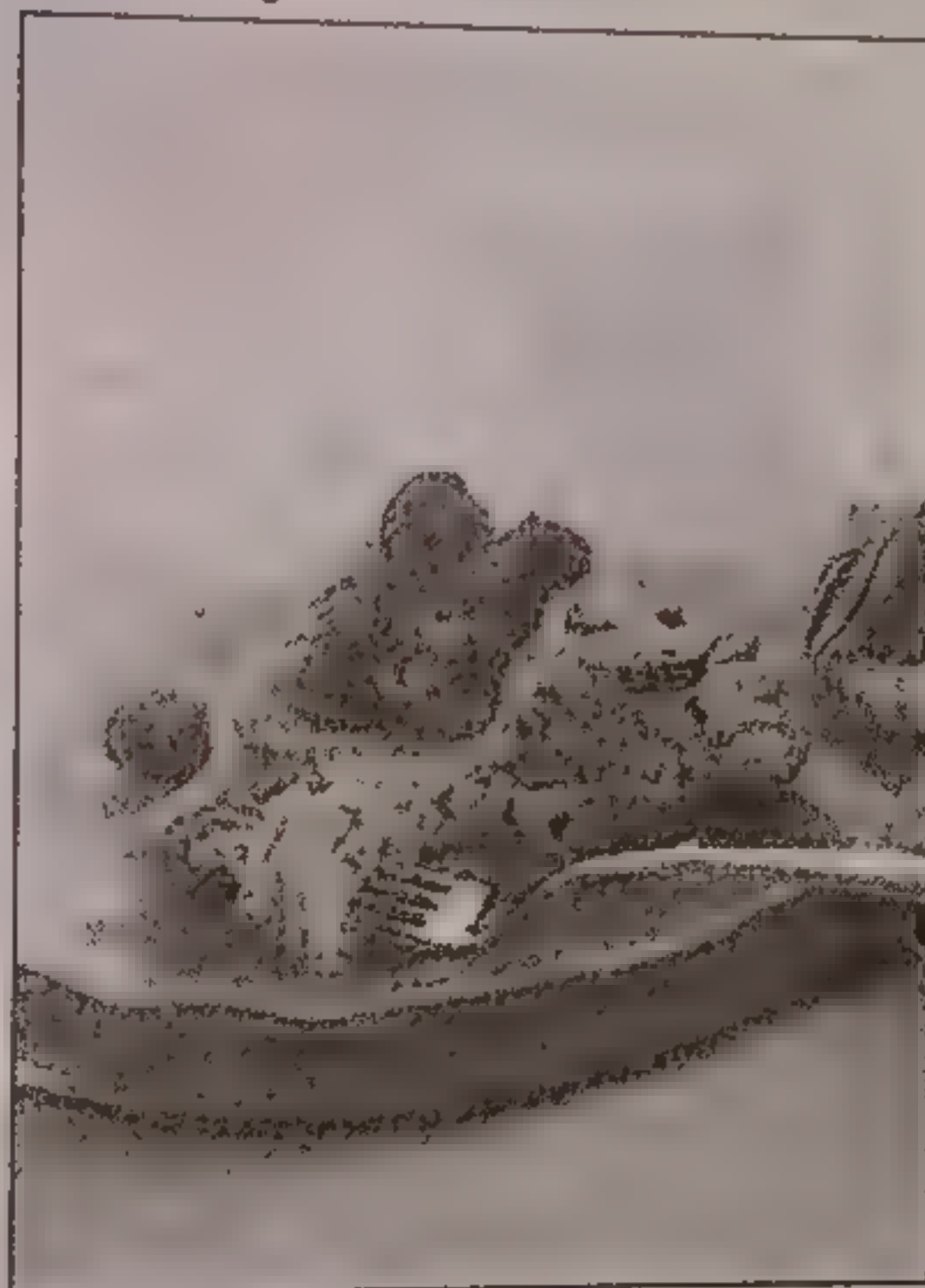
мясо и варить 4 мин., перемешивая, пока мясо не потемнеет. Слить сок. Добавить соль, перец, томатный соус, воду, базилик. Тушить, накрыв крышкой, 30 мин. Разломить спагетти пополам и опустить с соус. Тушить под крышкой 17-20 мин., помешивая, пока они не станут мягкими. Подавать, посыпав по желанию тертым сыром.

СПАГЕТТИ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

• 400 г спагетти, 500 г свежих помидоров, 200 г сладкого сыра, 0,5 измельченной луковицы, пучок базилика, 3 ст. л. оливкового масла, сахар на кончике ножа, соль и перец по вкусу.

Ошпарить помидоры кипятком, очистить их, удалить внутренние семена и тонко нарезать. Обжарить лук в масле и добавить мякоть помидоров с сахаром. Тушить 15 мин., посолить и поперчить. Добавить тертый сыр и тонко нарезанные листья базилика. Сварить спагетти в кипящей соленой воде. Про-

верить готовность, слить и соединить с приготовленным соусом.



КАША ПШЕННАЯ В ТЫКВЕ

• 1,5-2 кг тыквы, 3 ст. крупы пшенной, 2 ст. воды, 3 ст. молока, 4-5 ст. л. масла сливочного, соль — по вкусу.

Взять тыкву 1,5-2 кг (в зависимости от количества приготавливаемой каши), срезать головку, очистить от зерен, хорошо промыть. Затем налить молоко пополам с водой (можно молока больше), положить сливочное масло,

посолить по вкусу. Перебрать, промыть пшенную крупу, засыпать в эту приготовленную тыкву, закрыть срезанной крышкой и поставить в печь или в жаровой шкаф. По готовности вынуть из печи, открыть крышку, немного достать шумовкой или ложкой кашу и тыкву с краев. Каша должна быть ароматной, приятного цвета и рассыпчатой.

КАША «БОГАТЫРСКАЯ»

• 1 ст. риса, 1 ст. гречки, 1 ст. пшена, лук репчатый, морковь, свекла.

Крупы перебрать и промыть. Овощи почистить, лук мелко порезать, морковь и свеклу натереть на терке. В

толстостенную кастрюлю уложить слоями рис, лук, гречку, морковь, пшено, свеклу, залить водой и варить на медленном огне ок. 40 мин. Очень вкусно со сметаной!

МАКАРОНЫ В СКОВОРОДЕ С ЧЕСНОКОМ

• 500 г макарон (лучше перышки), 1 большая или 2 маленьких морковки, растительное масло (чтобы обжарить морковку), чеснок по вкусу.

Берем сковороду, наливаем масло, ждем пока нагреется, обжариваем в нем морковку. Добавляем в сковоро-

ду сухие неваренные макароны, заливаем водой, чтобы покрыть макароны, доводим до кипения, солим (можно добавить бульонный кубик), добавляем давленый чеснок, перемешиваем. Уменьшаем огонь и варим, не закрывая, крышкой и изредка помешивая, пока вода не выкипит.

ЛАПША С ВЕТЧИНОЙ И ШАМПИньОНАМИ

• На 4 порции: 400 г ленточной вермишели, 2 ст. л. сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 200 г ветчины, 400 г лука-порея, 200 г шампиньонов, 2 ст. л. растительного масла, 300 г сливок, 1 ст. л. нарезанной петрушки, соль, молотый черный перец.

Отварить лапшу в большом количестве подсоленной воды. Откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Растопить в сковороде сливочное масло и слегка обжарить в нем лапшу. Порубить

репчатый лук. Нарезать кубиками ветчину. Помыть лук-порей, разрезать стебли сначала вдоль пополам, а затем нарезать поперечными дольками по 1 см. Помыть, подсушить и нарезать ломтиками грибы.

Разогреть в сковороде оливковое масло и потушить в нем лук. Добавить ветчину, лук-порей, грибы и тушить, пока не испарится жидкость.

Долить сливки и тушить еще приблизительно 5 мин. Заправить петрушкой, солью и перцем. Подавать с лапшой.

РИС С ЧЕРНОСЛИВОМ

• 1/2 ст. риса, 1/2 ст. чернослива, 1,5 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. сахара, 2-3 щепотки лимонной кислоты, 1 ст. воды.

Рис промыть, обсушить и обжарить на сковороде. Из чернослива удалить косточ-

ки. В кипящую воду положить чернослив и обжаренный рис, добавить сахар, лимонную кислоту и варить при слабом кипении до готовности риса. При подаче рис полить растительным маслом.

Рецепт от звезды

Спагетти

от певца Авраама РУССО

• 1 пачка макарон, сливочное масло, белое вино, бекон. Шампиньоны, 2 зубчика чеснока, черный перец, белый соус.

Сначала в отваренные макароны добавляем сливочное масло. Затем в белый соус добавляем белое вино, тщательно перемешивая и подогревая на маленьком огне 3-5 мин. Дальше обжариваем бекон и шампиньоны с двумя (или больше, кому как нравится) дольками чеснока, приправляя черным молотым перцем. Смешиваем соус и бекон, тушим минут пять. Соединяем макароны и приготовленную заправку.

Выбираем арбуз

Как всегда, в августе появляется богатый выбор арбузов. Наступает время побаловать себя сочной мякотью, пахнущей солнечным летом. Чтобы не ошибиться с выбором «полосатого мячика», внимательно прочитайте эту статью.

Красивый и звонкий

Сведущие люди говорят: только вороны не ошибаются, выбирая арбуз. Стоит сторожу бахчи или торговцу зазеваться, и самые отборные плоды тут же идут птицам на десерт. Мы, к сожалению, таким природным чутьем не наделены. Выбирая полосатое темно-зеленое диво, каждый из нас действует на свой страх и риск. Одни барабанят по тугим бокам костяшками пальцев, другие зачем-то подкидывают и ловят многокилограммовую сладкую «гирю», третьи нюхают, четвертым обязательно нужно растереть в пальцах хвостик — и т.д. Между тем отобранный по всем правилам и торжественно разрезанный красавец оказывается нередко бледно-розовой пресной ватой...

Каким же должен быть «правильный» арбуз?

1. **Без воскового налета** (если оботрете пыль, на поверхности появится четкий солнечный блик), с пожелтевшим хвостиком и пятном — не путайте с засохшими! Высохнуть арбузный хвостик может во время долгой транспортировки и хранения. Желтые пятна на боках также не говорят о спелости. Они образуются от недостатка света: арбуз, созревая, лежит на одном боку;

2. **Звонко гудящим при похлопывании** (у незрелых арбузов мякоть плотная, звук в ее толще распространяется с трудом);

3. **Превышающим средние размеры** (чем крупнее арбуз, тем вероятнее, что у

него было в достатке света, влаги и тепла для вызревания).

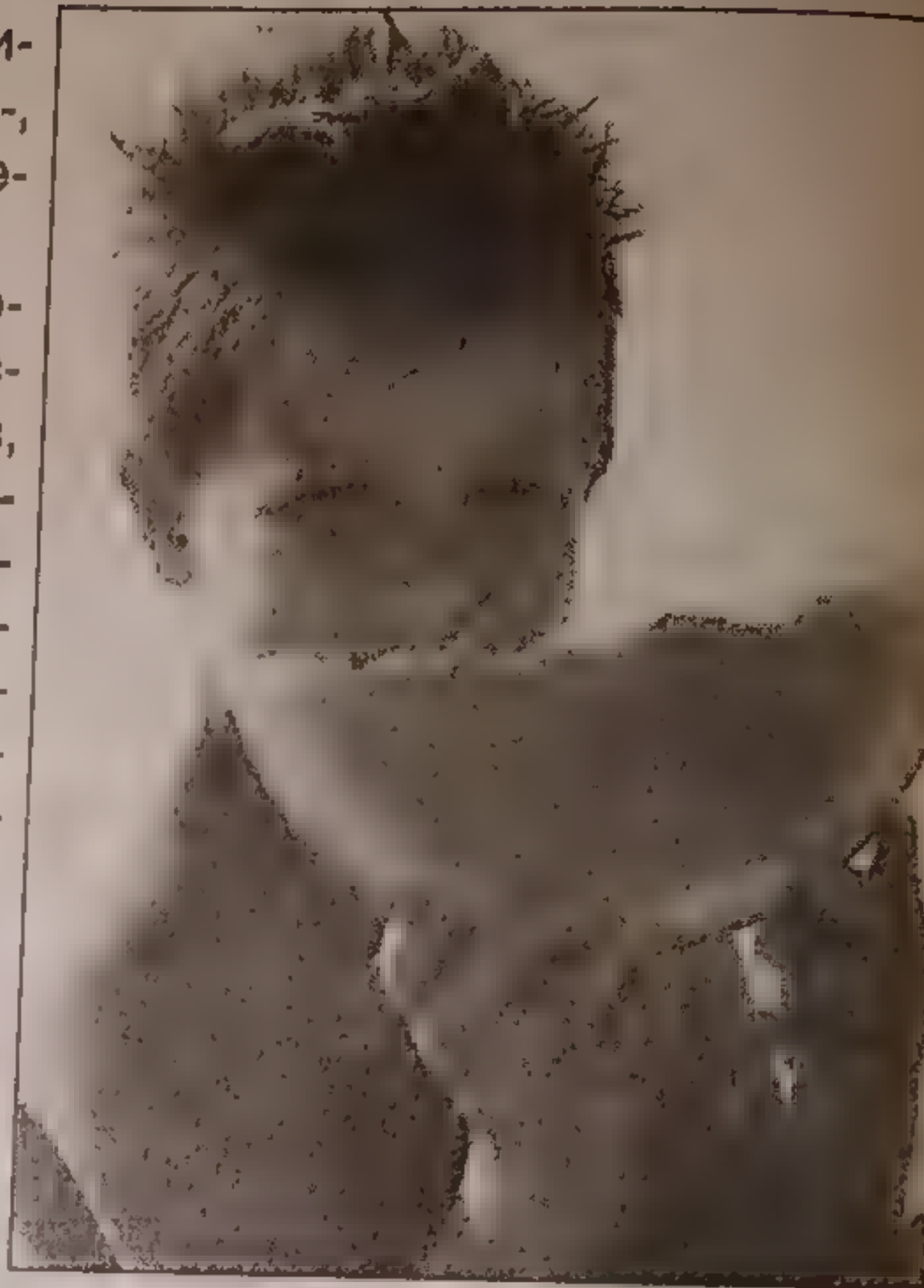
Сорта

Нелишне запомнить некоторые простые сортовые признаки. Есть два вида арбузов — **столовый и цукатный**. У цукатного весьма толстая корка и малосъедобная мякоть. Цукатные арбузы идут на пищевые предприятия для изготовления цукатов и арбузного меда (нардека). Наиболее ходовые и лучшие сорта столовых арбузов Астраханский полосатый, Любимец хутора Пятигорского, Ажиновский, Мелитопольский, Мурашка. В этих сортах до 10% сахара, они тем спелее, чем сильнее выражена разница между темными и светлыми полосками вблизи хвостика. Арбузы вышеназванных сортов с сильно сегментированной поверхностью обладают толстой коркой, из которых как раз и изготавливают цукаты. На юге принят такой способ консервирования арбузов: их аккуратно накалывают острой палочкой и заливают раствором поваренной соли. Получаются **соленые** арбузы оригинального сладко-соленого вкуса. Продаются также и **маринованные** арбузы.

Существуют еще и другие сорта, не менее популярные среди потребителей. **Волжский арбуз** — шарообразный, гладкий, светло-зеленый, без полосок. Он считается спелым, когда его кожа становится совсем светлой, почти белой. Узбекский сорт Хаит-кара, появляющийся на рынках позже всех, заслуживает внима-

ния, когда его кожа, напротив, темно-почти черно-зеленая.

И последний совет, шуточный. Расплачиваясь за арбуз, помните: **он не должен стоять, как ананас**. Если с вас просят больше, то попросите удалить из арбуза золотые вкрапления, драгоценные камни и прочую ерунду, из-за которой у арбуза такая цена. В ответ вам могут сказать, что он привезен из Астрахани, Узбекистана и черт знает еще откуда. А вот эти заявления продавец пусть подкрепит



сертификатами и заключениями санитарно-эпидемиологического контроля.

Вопрос-ответ

Дынька душистая

Мы очень любим дыни. Научите, как не ошибиться при ее покупке?

Анна Чуб, г. Ногинск, Московская область

ОТ РЕДАКЦИИ: прежде чем раскошелиться, надо помять дыню и понюхать ее. Она должна быть:

а) мягкой. Во время созревания плодов протопектин, придающий оболочкам клеток жесткость, превращается в пектин, который разрыхляет мякоть, делает ее нежной;

б) душистой. Чем спелее дыня, тем больше в ней накапливается ароматических веществ. Созревшая дыня буквально благоухает. Запах, который она источает, — **дивная смесь запахов** ананаса, ванили, груши.

Полезная информация

В холодильнике целый арбуз может пролежать до двух недель. Разрезанный нужно съесть в четыре раза быстрее. Особенно рекомендуется есть арбузы страдающим мочекаменной болезнью. В нем много витаминов А, С, В₁, В₂ и ниацина. И не забывайте, что запрещается употреблять в пищу бахчевые, накачанные химикатами. Если разрезать такой плод, мякоть у него будет ярко-красная с «синюшным» оттенком. Волокна, которые идут от сердцевины к корочке, у здорового арбуза белые или розоватые. У больного — желтые. Если растереть мякоть в стакане с **водой**, то у здоровой ягоды вода просто помутнеет, у «токсичной» станет красной или розовой. Нитраты сконцентрированы в кожуре и белом «подкожном» слое. Поэтому выгрызая арбуз «до корочки» не советуем.

«Куриные яйца резко подешевели, стали доступными. Но я слышала, что это очень серьезный продукт. Злоупотреблять нельзя. Что, даже яичница-глазунья вредна?»
Л. Анисимова, г. Саратов»

Что надо знать о яйцах

Яйцо — это базовый продукт питания. Яйцо содержит все основные питательные вещества. В них содержится высококачественный протеин, минеральные вещества, например, железо и кальций, витамины А, D и B и полиненасыщенные жиры. Здоровым людям можно есть 7-8 яиц в неделю. Коричневые и белые яйца одинаково полезны. Яйца сортируются по размеру и упаковываются в коробки.

Использование яиц в приготовлении пищи

Яйца обладают многими свойствами, которые учитывают при приготовлении пищи. Яйца можно приготовить вареными, жареными и яйца пашот.

Яйца — это связующее средство в омлетах и яичных заливках, блинном тесте, сгустителях и панировке. А также разрыхляющее средство, которое делает суфле, торты, бисквиты, соусы, пудинги воздушными и пористыми. Они обладают эмульгирующими свойствами в майонезе и масляном креме и придают блюдам красивый цвет, когда мы смазываем яйцом хлеб и выпечку при запекании.

Что надо знать о яйцах

1 яйцо связывает 100 мл жидкости, например, 100 мл молока в одной яичной заливке.

1 яичный желток заменяет 1/2 ст. л. пшеничной муки в соусе, тушеном блюде или супе.

1 яичный желток помещается в ст. ложку.

1 яичный белок помещается в специальной чашечке для яиц (2 ст. л.).

3 яичных белка равны по объему 100 мл. Соусы, приготовленные с яйцом или яичным желтком нельзя кипятить, иначе они свернутся.

Если у сваренного вкрутую яйца желток имеет серый налет, значит, яйцо варилось слишком долго.

Варите яйца следующим образом

Время варки в холодной воде. Положите яйца в холодную воду. Рассчитывайте время, начиная с того момента, когда закипит вода:

сваренные всмятку 1-2 мин.

сваренные в мешочек 4-5 мин.

сваренные вкрутую 7-8 мин.

Время варки в кипящей воде. Положите яйца в кипящую воду. Начините отсчет времени:

сваренные всмятку 3-4 мин.

сваренные в мешочек 6-7 мин.

сваренные вкрутую 10-12 мин.

Что можно сделать из вареных яиц

Половинки яиц в соусе карри подают с рисом и горохом.

Половинки яиц со шпинатом можно обильно посыпать нарезанной тонкими ломтиками копченой ветчиной и запечь с тертым сыром.

Половинки яиц в сметанном соусе приправляют горчицей и рубленой зеленью и

подают к горячему вареному картофелю.

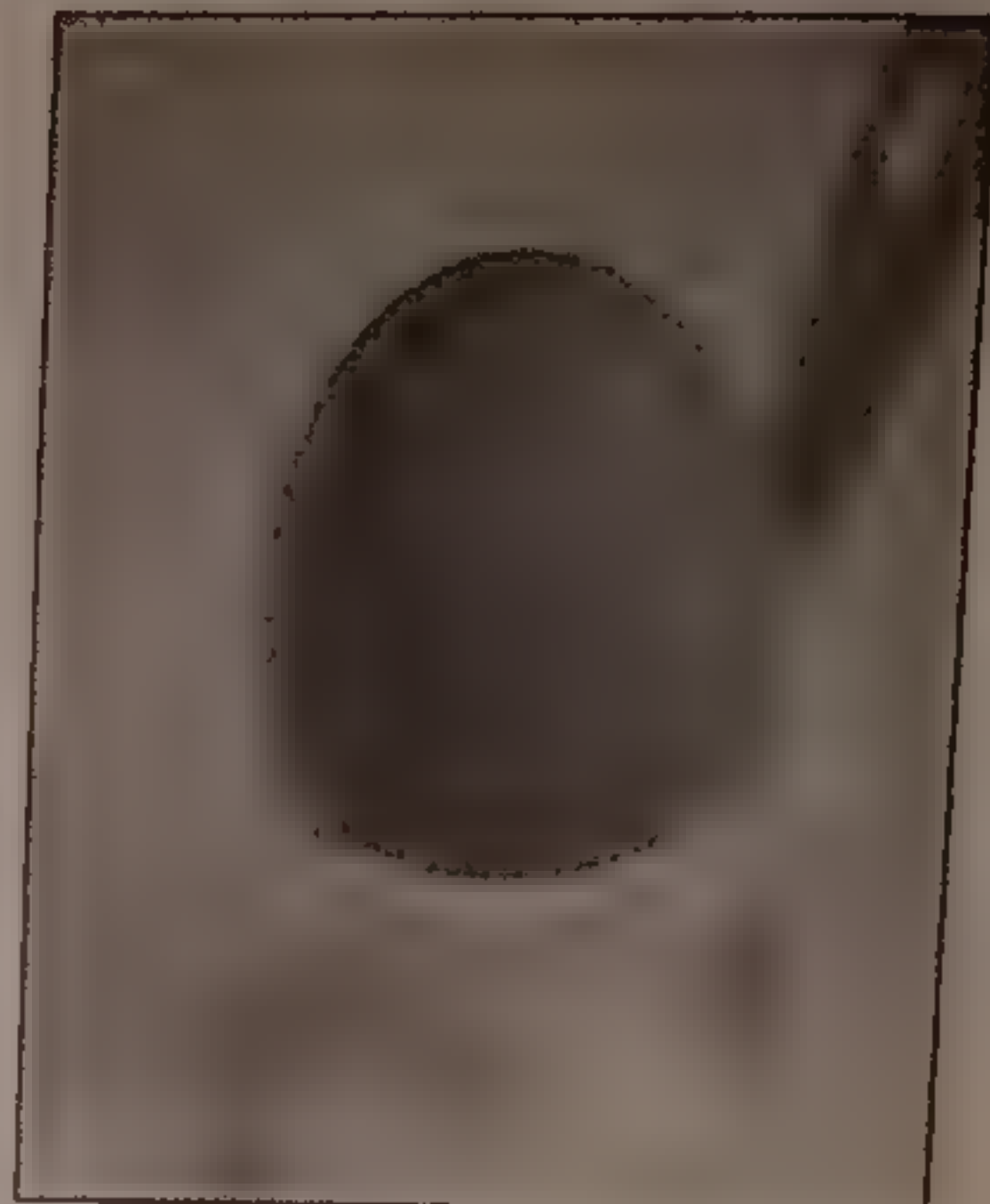
Жарка яиц

Яйца можно жарить на медленном и на сильном огне с обеих или только одной стороны. Жареные яйца можно подать с поджаренным мясом, с луком и картофелем, беконом или колбасой.

О свежести

Бактерии есть почти во всякой пище, и яйца в данном случае не исключение. Но они могут стать источником опасности. Время, тепло и влага — три составляющих благотворной среды для бактерий, поэтому, чтобы уберечь себя от неприятностей, покупайте только свежие яйца (обязательно проверьте дату на скорлупе) и всегда храните их в холодильнике.

Дети, подростки, пожилые люди и беременные женщины более других чувствительны к отравлению



несвежими яйцами, поэтому советуем не рисковать и правильно выбирать и готовить яйца. Если вы не уверены в качестве яиц, то, прежде чем готовить, например, блюдо из желтков вареных яиц под майонезом, полейте их уксусом, который уничтожит бактерии. Меренги и выпечка с сахарной глазурью не представляют опасности, так как большое количество сахара — неблагоприятная среда для бактерий. Никогда не используйте старые, грязные или треснутые яйца и следите за тем, чтобы все то, с чем они соприкасаются, было чистым, начиная от упаковки и заканчивая вашими руками.

Добрый совет

Чтобы проверить свежесть яйца, опустите его в чашу с холодной водой. Свежие яйца остаются на дне, яйца 2-3-недельной давности всплывут до середины емкости, а тухлые будут плавать на поверхности.

Рецепт от звезды

Гениальная яичница

от телеведущей Юлии ВЫСОЦКОЙ

• 4 яйца, 1 луковица, 200 г шпината, 2 помидора, горсть оливок, 100 г тертого сыра, чеснок, 1 ст. молока.

На любом масле обжарить мелко порубленную луковицу и чеснок. Добавить туда промытый шпинат, он должен дать сок и стать мягким. Снять шкурку у помидоров, положить их туда же, добавить горсть оливок. Все вместе потушить, посолить по вкусу. Взбить яйца с молоком, влить к овощам и накрыть крышкой. Под самый занавес посыпать сыром.

Кухня и ее секреты

Скажите, а готовите ли вы в алюминиевых кастрюлях? Сохранились ли от вашей мамы или бабушки в хозяйстве эмалированные кастрюльки со сколотой эмалью? Есть ли у вас «вековые» запасы муки и крупы? Какими обоями оклеены стены на вашей кухне? Вопросов, подобных этим, может возникнуть немало. От таких на первый взгляд мелочей может зависеть здоровье ваших близких. Ведь именно здесь, в этих стенах, в этой посуде и из этих продуктов вы готовите для них пищу. Какой должна быть идеальная, пусть и небольшая, стандартная кухня у начинающей хозяйки?

Мебель на кухне

Начнем с кухонного гарнитура. Чаще всего, экономя деньги, покупают «шедевр» из пластика. Конечно, он выглядит эффектно, но... Под действием горячих кухонных испарений из пластика выделяются синтетические вещества. А если в кухне и пол застелен линолеумом, и стены оклеены моющимися обоями, то стоит ли удивляться, что у вашего ребенка — аллергия, да и у вас частенько течет из носа и побаливает голова. Есть и еще более неприятные последствия. Некоторые ученые считают пластик одной из причин женского бесплодия. Выход? Деревянные шкафчики, деревянный нелакированный пол, бумажные обои или кафель и водоземлюсионка. Пол у плиты и раковины можно выложить плиткой, ведь эти места, как правило, загрязняются быстрее всего. От сажи и копоти поможет избавиться вытяжка, только не ленитесь мыть ее и менять фильтры. Если вы ненароком обнаружили, что из кухонного шкафчика вылетает... моль, то это верный признак того, что полки его аккуратно выставлены любимым лакомством моли — бумагой. Придется мыть шкафы горячим щелочным раствором. Кстати, если вы будете делать это регулярно, то обезопасите себя от всевозможных ползунов «приживалок».

Холодильник

От стен, пола и шкафов перейдем к холодильнику. Лучше, если он у вас большой, объемный, потому что продукты в нем должны располагаться свободно, иначе быстро испортятся из-за недостаточной циркуляции воздуха.

Не устанавливайте холодильник вблизи источника тепла (плиты, батареи центрального отопления) и в местах, где на него попадают прямые солнечные лучи. Холодильник должен стоять строго вертикально или с небольшим наклоном назад, при этом воздух должен циркулировать свободно вдоль задней его стенки. Между холодильником и стеной поместите лист плотного картона или отодвиньте холодильник от стены, чтобы увеличить между ними воздушный зазор.

Хранение продуктов

Теперь немного о том, как ставить в холодильник блюда. Никогда не ставьте горячие блюда: сначала их нужно охладить до комнатной температуры. Не ставьте в холодильник открытые консервные банки. Вначале консервы переложите в стеклянную или фаянсовую посуду и закройте ее. Продукты со специфическим запахом (различные



соленья и копчености) упаковывайте в полиэтиленовые пакеты или фольгу и помещайте подальше от молочных продуктов, которые имеют свойство быстро впитывать посторонние запахи.

В чем хранить пищу? Идеальна стеклянная тара. С керамикой и хрусталем следует быть осторожным. Ученые считают эти емкости источниками радиоактивного излучения. Если вы долго будете хранить напитки в хрустальных графинчиках, то в них будет повышенное содержание свинца. Так что наполняйте ваши керамические и хрустальные салатники и графины непосредственно перед подачей яств на стол.

Крупу, муку, сахарный песок, сухофрукты не храните в бумажных пакетах. Принесенные из магазина пакеты с крупой и мукой поместите на ночь в морозилку, чтобы погибли личинки насекомых, если таковые в них имеются. Затем поддержите сыпучие продукты на противне в приоткрытой духовке при температуре 140–150 градусов или разложите тонким слоем в сухом теплом помещении. И только тогда пересыпьте продукты в стеклянные бан-

ки с хорошо подогнанными крышками.

Посуда

В какой посуде вы готовите? Если по старинке пользуетесь алюминиевыми кастрюлями, то лучше избавиться от них. При нагревании алюминий окисляется, а это может повлечь за собой весьма опасные заболевания желудка, в числе которых рак. Если у вашей любимой эмалированной кастрюли откололась эмаль, придется избавиться от нее, потому что черная прокладка под эмалью небезопасна для здоровья.

Модные сегодня тефлоновые сковородки и кастрюли вреда вам не нанесут до тех самых пор, пока на их поверхности не появились царапины. Из-за царапин пища начинает пригорать, а это уже удар по желудку.

Конечно, не всем по карману идеальная посуда фирмы «Цептер», но помните хотя бы о том, что кухонные кастрюли и сковородки старого образца нужно периодически менять. Превратите свою кухню в экологически чистую лабораторию, и мы уверены, что ваши домашние скажут вам только «спасибо».

МЯСНОЙ ОБЕЗЖИРЕННЫЙ БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ

- 100 г костей трубчатых, 50 г мяса для оттяжки, 10 г овощей сборных, 1/5 яичного белка, 600 г воды.

Кости мелко изрубить, залить холодной водой и быстро довести до кипения; варить кости при слабом кипении 4-5 часов. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с яичным

белком и 50 г холодной воды, ввести в бульон и кипятить 1 час. Овощи нарезать тонкими пластинками, поджарить (без жира) до коричневого цвета и положить в бульон за 40 мин. до готовности. Готовый бульон процедить сквозь салфетку, очистить от жира и подавать к столу.

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ЧЕСНОКОМ, ПАРОВЫЕ

- 100 г мяса, 15 г риса, 10 г масла сливочного, 2 г чеснока.

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, пропустить два-три раза через частую решетку мясорубки, после

чего смешать с вареным рисом и мелко рубленным толченым чесноком; хорошо выбить, сделать 3-4 шарика и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом (куском).

ФРИКАДЕЛЬКИ РИСОВЫЕ В КРАСНОМ ВИНЕ

- 50 г риса, 40 г красного вина, 10 г сахара, 3 г картофельной муки, 200 г воды.

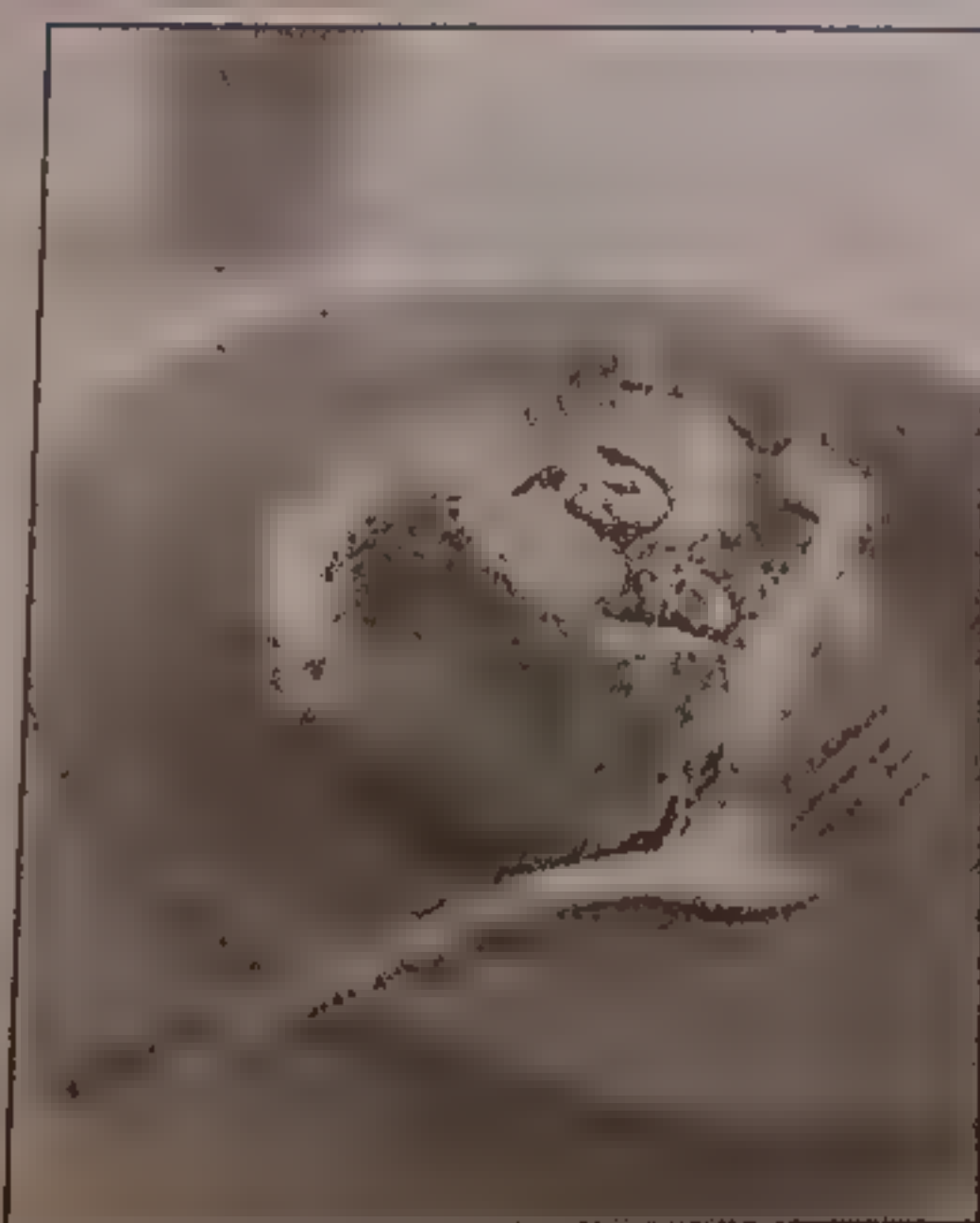
Рис разварить в 150 г воды, слегка охладить, после

чего сделать 10-12 фрикаделек, положить их на тарелку и залить киселем, приготовленным из красного вина, картофельной муки и остальной воды.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ, ПРОТЕРТЫЙ, НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ, ПАРОВОЙ

- 50 г риса, 200 г бульона, 10 г масла сливочного, 1/2 яйца.

Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельнице, всыпать в кипящий бульон, разварить до готовности, затем ввести желток, взбитый белок и 5 г растопленного масла; все это вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом (куском).



КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНИКИ

- 30 г черники, 10 г муки картофельной, 10 г сахара, 1/10 лимона, 300 г воды.

Чернику вымыть, залить водой, кипятить 10-15 мин., затем на краю плиты настаивать 10-15 мин.; после этого процедить, добавить са-

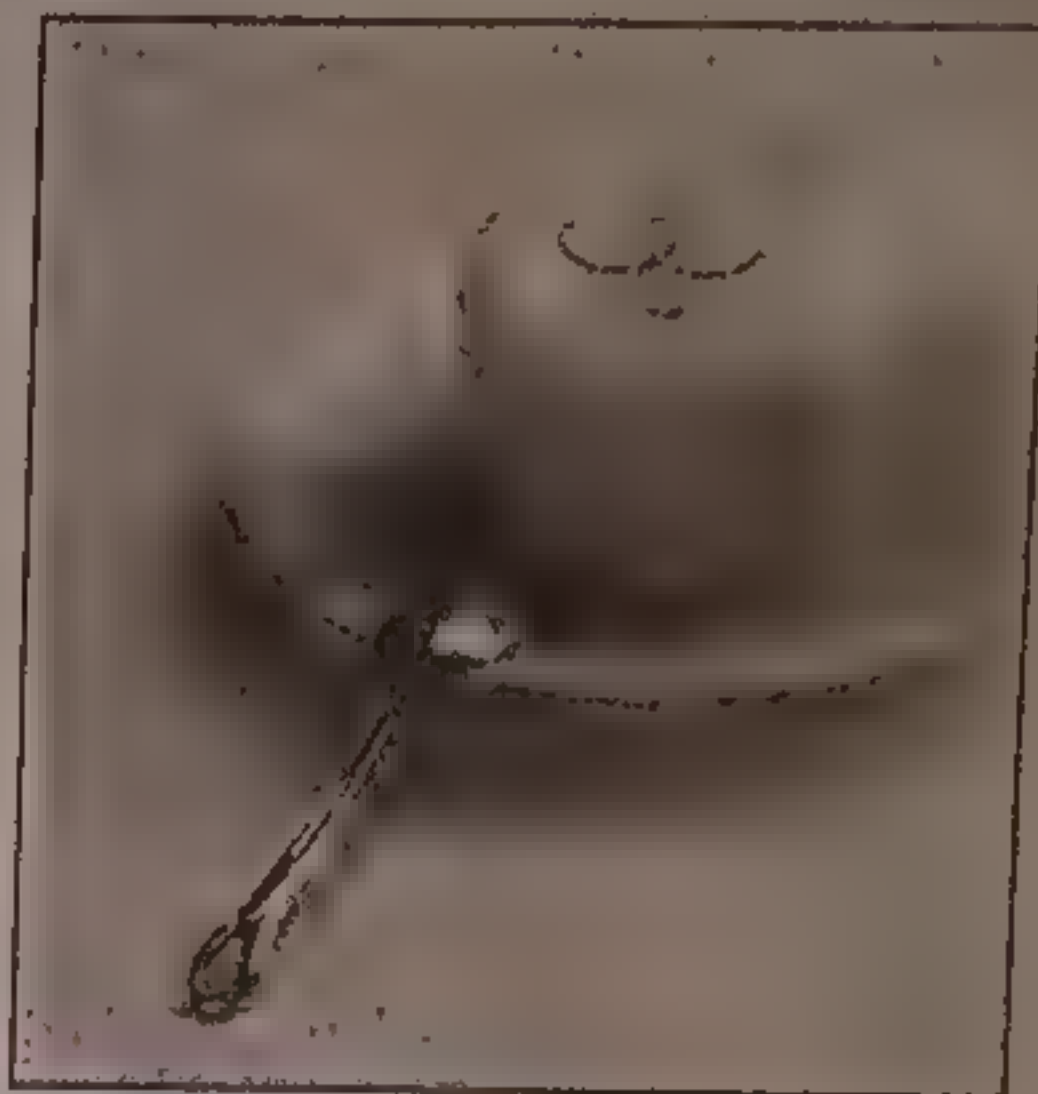
хар, вскипятить, ввести картофельную муку, разведенную холодной кипяченой водой, и вымешать, после чего, не давая закипеть, снять с огня и добавить лимонный сок. Подавать к столу теплым.

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ВИШНЕВОЙ ПОДЛИВКОЙ ПАРОВОЕ

- 120 г творога, 10 г крупы манной, 10 г масла сливочного, 15 г сахара, 1/2 яйца, 25 г вишни сухой, 5 г муки картофельной.

Из манной крупы и 30 г воды сварить кашу и охладить. Творог (свежий, сухой) протереть сквозь сито, соединить с манной кашей, добавить желток, 5 г сахара и 5 г растопленного масла. Все это хорошо растереть, ввести взбитый белок, слегка вымешать, выложить в формочки, смазанные маслом, и на пару довести до

готовности. Из вишни и 100 г воды, 10 г сахара и картофельной муки сварить кисель и горячим полить суфле.



СУП ИЗ ЧЕРНИКИ НА РИСОВОМ ОТВАРЕ

- 40 г черники сухой, 30 г риса, 15 г сахара, 1/10 лимона, 50 г хлеба белого, 750 г воды.

Чернику вымыть, залить 350 г воды, кипятить 10-15 мин. и затем на краю плиты настаивать 30 мин.; после этого процедить, добавить сахар и лимонный сок и охладить. Рис

разварить в оставшейся воде, вместе с жидкостью дважды протереть сквозь сито и соединить с настоем черники; подавать к столу с сухариками из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками и подсушенного в духовом шкафу. Суп должен быть комнатной температуры.

КОЛБАСА ЧЕСНОЧНАЯ

- 150 г мяса говяжьего, 15 г риса, 10 г масла сливочного, 2 г чеснока.

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, пропустить три-четыре раза вместе с чесноком через частую решетку мясорубки, смешать с вареным рассыпчатым ри-

сом, хорошо выбить; после этого выложить всю массу на влажную марлю, завернуть в виде колбасы, края марли завязать и на пару довести до готовности. Готовую колбасу вынуть из марли, разрезать на 2-3 куса и полить сливочным маслом.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СУДАКА С ЧЕСНОКОМ

- 120 г судака, 15 г риса, 15 г масла сливочного, 2 г чеснока, 50 г воды.

Из риса и воды сварить вязкую кашу и охладить. Мякоть судака вместе с кашей и изрубленным чесноком пропустить два-три ра-

за через частую решетку мясорубки, добавить 5 г растопленного масла, хорошо выбить влажной рукой, сделать 10-12 фрикаделек, на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом.

БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ ПАРОВОЙ

- 3 белка яичных, 5 г масла сливочного.

Белки взбить венчиком, добавить 50 г воды, вылить в

формочку, смазанную маслом, и на паровой бане довести до готовности. Подать к столу с маслом (куском).



ПИРОЖКИ ИЗ ТВОРОЖНОГО ТЕСТА

- 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. соды, 200 г творога, 2 ст. муки

Добавить в творог муки, все остальные ингредиенты и все размешать. Тесто разрезать на 30 шариков и сделать из них (шариков) ле-

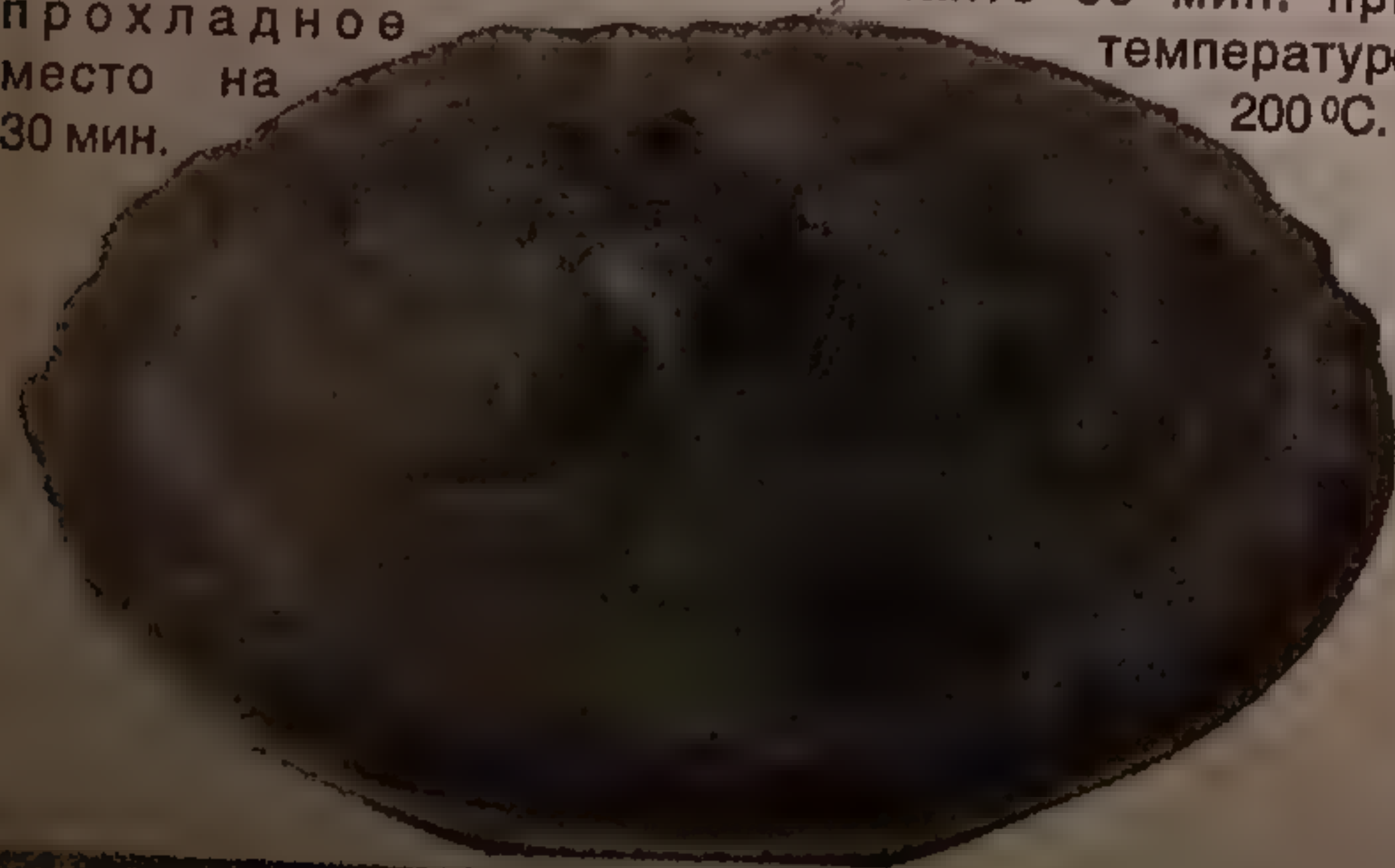
пешки. Затем, а точнее, перед всем этим надо было поджарить капусту, которую и следует укладывать на лепешки из теста и слеплять пирожки. Жарить пирожки на жиру и растительном масле 50%/50% (так вкуснее).

КАБАЧКОВЫЙ ПИРОГ

- 4 порции: тесто на пирог: 300 г пшеничной муки, 100 г маргарина или масла, 3 ст. л. воды. Начинка: 1 кабачок среднего размера, 1 маленький лук-порей, 50 г маринованных вяленых помидор, 1 долька чеснока, 3 яйца, 300 мл молока, 1/2 ч. л. соли, 1 г черного перца, 200–300 г тертого сыра с острым вкусом.

Муку и масло перемешайте до образования крупчатой массы. Добавьте воду и быстро замешайте тесто. Поставьте его в прохладное место на 30 мин.

Раскатайте тесто. Покройте им дно и стенки формы. Проткните тесто на дне вилкой и положите по краям фольгу. Выпекайте основу для пирога 10 мин. при температуре 225°C в нижней части духовки. Уберите фольгу. Вымойте и порежьте тонкими ломтиками кабачок, лук-порей и вяленые помидоры и положите в основу для пирога. Добавьте чеснок. Взбейте яйца, молоко, соль, перец и тертый сыр и вылейте эту смесь в форму. Выпекайте 30 мин. при температуре 200°C.



Старинный рецепт

Сдобные баранки

- 1 ф. мягкой муки, 1/4 ф. сахару, 1 яйцо, 1/2 ст. сливок или молока, 1/4 ф. сливочного масла, цедра, ваниль.
- 1 ф. мягкой муки всыпать на стол, сделать ямку, положить сахару, прибавить 1 яйцо, сливки или молока, сливочного масла отбитого скалкой, цедры и ванили, смешать тесто, месить не надо, раскатать в виде тонкой колбасы, нарезать на части и еще раскатать руками без муки, соединить оба конца, придав форму баранок, класть на лист смазанный маслом, смазать яйцом, посыпать сахаром и поставить печь.

Рецепт от читателя на конкурс «Дары родной земли»

Пирог с вишней и с сюрпризом

- Тесто: 4 ст. муки, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, полпачки маргарина, полпакета дрожжей «Саф-момент», стакан теплого молока.

Начинка: полкилограмма свежзамороженной вишни, 2–3 ст. л. крахмала. Для обмазки: желток.

В стакане теплого молока развести дрожжи, добавить сахар, маргарин, яйца, немного соли и муки. Замесить дрожжевое тесто. После этого разделить тесто пополам. Один (побольше) раскатать в пласт толщиной 1 см и отправить его на смазанную форму. А теперь внимание! Хитрости моего рецепта. На середину поставить дном кверху обычную чайную чашку (лучше широкую и из тонкого фарфора). Вокруг чашки выложить ровным слоем свежзамороженную вишню, смешанную с сахарным песком и крахмалом. (Ни в коем случае вишню не размораживать!) Закрыть вторым пластом и хорошенько защипнуть края. Смазать желтком, проколоть в нескольких местах (чтобы пар мог свободно выходить) и поставить в духовку. Выпекать на среднем огне. Пирог выглядит очень аппетитно: румяный, с золотистой корочкой. А теперь фокус! Перевернуть пирог вверх дном, срезать часть над чашечкой и очень быстро вынуть чашку вместе с вишневым соком. А потом этим соком поливать кусочки пирога.

П. КУЗНЕЦОВА, г. Жердевка, Тамбовская обл.

Экзотический рецепт

Мексиканские пряные булочки «Меламакарона»

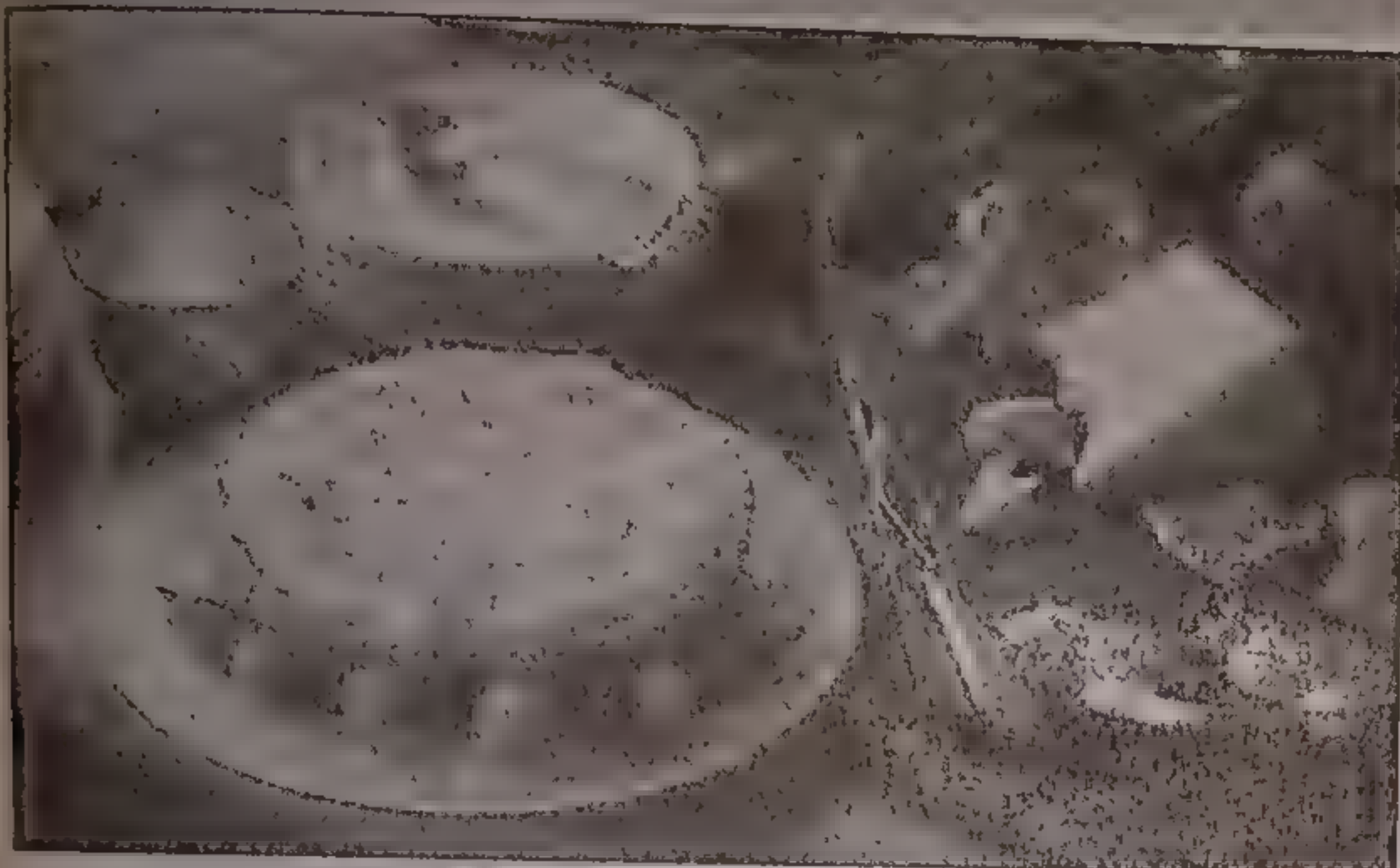
- Тесто: 0,5 ст. растительного масла, 0,5 ст. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, цедра 1 апельсина, цедра 1 лимона, 1 дес. л. корицы, 1 ч. л. тертого мускатного ореха, 1 ч. л. гвоздики, щепотка имбиря, 4 ст. блинной муки, 0,5 ст. молока.
- Сироп: 1 ст. сахара, 1 ст. воды, 0,75 ст. меда, сок апельсина и лимона.

Нагреть духовку до 190–200°C. Смешать растительное и сливочное масло, сахар, цедру лимона и апельсина, пряности. Взбить миксером. Добавить 3,5 ст. муки и замесить тесто. Побрызгать тесто молоком и слегка домесить с оставшейся мукой. Разделить тесто на небольшие булочки. Выпекать 30 мин. Горячие булочки залить медовым сиропом. Когда остынет, посыпать корицей.

Сироп, сделанный из сахара и прочих ингредиентов, довести до кипения и варить 5 мин., все время помешивая.

Торт — это волшебство

Так считает кондитер-самоучка Ольга Фроловцева, недавний лауреат областного конкурса «Владимирский пирог». Сейчас Ольга работает в маленьком частном кафе, а на заре своей карьеры пекла чудо-торты на крупнейшем хлебозаводе. Причем... с самого детства.



— В детстве я просто не могла ходить в садик, мне становилось плохо при одном упоминании о нем, и мама стала брать меня на работу — на завод. Там я всему и выучилась.

— Сейчас так много рецептов коржей для тортов, — говорит Ольга, — что любая хозяйка может испечь торт. А вот как оригинально украсить его, сделать произведением искусства знают далеко не все. Сейчас продается очень много уже готовых украшений для домашней выпечки. Но на вкус эти «украшения», честно говоря, не очень. Я предлагаю несколько способов, как дешево и оригинально украсить торт, приготовленный к тому или иному торжеству.

Фигурки на торт

Фигурки делают из мастики. Мاستика — это достаточно пластичный, хотя и очень капризный материал. Полностью съедобный вообще на торте не должно быть ничего несъедобного. Итак, мастика делается следующим образом:

взять сухое молоко и сахарную пудру в равных пропорциях. Перемешать, пос-

тепенно добавляя, обычной сгущенки (обязательно отечественного производства!); сгущенку добавлять «на глаз», потому что она может быть пожиже, покрепче. Довести массу до консистенции глины. И лепить. Не стоит забывать, что долго лепить из мастики нельзя, она начинает трескаться и рассыпаться.

Если у сухого молока заканчивается срок реализации, то использовать его нельзя, лучше — самое свежее. Сухие сливки использовать тоже нельзя — масса будет слишком жирной и лепить из нее тяжело, гранулированное молоко тоже не подходит. При замешивании мастика должна быть эластичной и держать форму.

Не бойтесь экспериментировать! Я, например, совершенно не умею лепить из пластилина. Как у меня получается лепить из мастики, ума не приложу...

Изделие получается белого цвета, остальная «красота» достигается при помощи пищевых красителей. Но наносить их следует не сразу: мастика должна засохнуть. Сохнуть она должна ни в коем случае не в духовке — в нормальных условиях, ес-

ли в помещении повышенная влажность, то ничего не получится. Оставить на ночь, утром фигурку можно раскрашивать.

Для тех, кто решил попробовать сделать что-нибудь из мастики, дам несколько советов:

- Если вы делаете человечков, то не пытайтесь вылепить из одного кусочка мастики сразу всю фигурку; головку можно сделать отдельно, а затем скрепить эти две части. Но ни в коем случае не с помощью спичек — внутри должна быть мастика и больше ничего! То есть любая фигурка получается полностью съедобной.

- Если вы решили вылепить лебедя, то длинную гибкую шею можно сделать с помощью двух спичечных коробков поставленных на стол и палочки, которая кладется сверху — они поддержат шею, пока вы лепите туловище и голову, не дадут мастике «уплыть», пока фигурка сохнет. А уже потом можно их убрать.

- Если вам понадобится вылепить мелкие детали фигурки, помогут те же спички — ими можно работать. Как скульптор работает стеклой. Самые тонкие линии и детали вырезать ножом просто не получится, каким бы тонким он не был, самый острый край — у иголки от одноразового шприца.

Сахарные цветы

Их можно изготовить из той же самой мастики, но раскатанной в тонкий «блинчик». Каждый лепесток вырезается отдельно. По-

том собирается весь цветок. В мягком бисквите такие цветочки достаточно хорошо утопают и держат форму. Листики и цветы покрасить разными пищевыми красителями.

Крем

Самый вкусный крем получается из 250 грамм сливочного масла (настоящего!), полстакана чисто просеянной сахарной пудры и двух столовых ложек сладкого кефира. Кефир сбивается со сладкой пудрой заранее, добавляется в размягченное масло; туда постепенно, постоянно перемешивая, насыпать сахарной пудры. Затем взбить все миксером.

Из этого крема лучше всего получаются розочки и прочие украшения с помощью кондитерских насадок.

К свадьбе, например, можно сделать фигурки жениха и невесты. К детскому дню рождения украсить торт фигуркой веселого клоуна, главное — включить фантазию. И еще один секрет: надо любить блюдо, которое собираешься приготовить тогда оно получится вкусным, и выглядеть будет просто замечательно!

Записала Аннета
ТАТАРНИКОВА;
наш собкор,
г. Владимир



Австралийские десерты



ПАСТА ЯБЛОЧНАЯ

• 50 г яблок кислых, 15 г изюма, 20 г помидоров, 40 г сахара, имбирь, гвоздика, перец душистый, горчица готовая, соль.

Яблоки очищают от кожицы, нарезают ломтиками и тушат на слабом огне, подлив в кастрюлю немного во-

ды. Лук и изюм мелко рубят, с ошпаренных помидоров снимают кожицу. Кладут все в кастрюлю с яблоками, всыпают измельченные специи, сахар и тушат на слабом огне 1 час. Охлажденную пасту подают к холодному мясу.

БЛАНМАНЖЕ

• 50 г миндального молока, 6 шт. пластинок желатина, 150 г сахарной пудры, 50 г жирных сливок, шоколадные шарики для украшения.

Положите желатин в холодную воду. Подогрейте 15 г миндального молока, не доводя до кипения. Слейте воду с размягченного желатина и смешайте с горячим молоком, добавьте оставшееся молоко и каплю горького миндаля. Хорошо переме-

шайте, затем добавьте сахар. Взбейте сильно охлажденные сливки и, когда они загустеют, добавьте их в молоко с желатином. Ополосните формы в холодной воде и не вытирайте. Положите несколько шоколадных украшений на дно формочек, а на них — подготовленную массу. Поставьте в холодильник на 5 часов. Перед подачей выложите на тарелки, полейте по краю и сверху карамелью.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ В КОНЬЯЧНОМ СОУСЕ

• 125 г изюма, 2 ст. л. коньяка, 6 крупных яблок (вынуть сердцевину) 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. яблочного сока.

Для коньячного соуса: 125 г сливочного масла, 125 г сахара, 4 ст. л. сладкого сиропа, 4 ст. л. коньяка, 280 г жирных сливок, 125 г измельченных орехов фундук.

Замочите изюм в коньяке на 10 мин., начините яблоки изюмом. Положите яблоки

на противень, посыпьте сахаром и полейте яблочным соком. Запекайте на сильном огне 15–20 минут — до мягкости. Тем временем приготовьте соус: растопите масло, добавьте сахар, сироп и перемешайте. Нагревайте до первых пузырей, влейте коньяк и сливки. Доведите до кипения и отставьте. Выньте яблоки из духовки. Подавайте с соусом и орехами.

БАНАНОВЫЙ ПУДИНГ

• 100 г масла сливочного, 100 г сахара, 2 яйца, 250 г бананов, 20 г сока лимонного, 250 г сока ананасового, 150 г сухарей панировочных.

Бананы очистить, размять вилкой, влить лимонный сок и взбить в миксере с ранее взбитыми желтками, сливочным маслом и сахаром. Непрерывно помешивая,

добавить ананасовый сок и панировочные сухари. Белки взбить с сахаром и осторожно ввести в общую массу. Поместить все в смазанную маслом форму, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 30–40 мин. при средней температуре. Подавать в горячем или холодном виде с красным вином.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ В КАРАМЕЛИ

• 60 г мелко измельченного миндаля, 60 г меда, 30 шт. (половинки) грецких орехов, 60 г сахара.

Смешайте миндаль с медом до густой пасты. Склейте половинки грецких орехов этой пастой, чтобы получились целые орешки. Возьмите маленькую, желательнее чугунную сковородку, поло-

жите в нее сахар и смочите его водой. Поставьте на небольшой огонь и не трогайте, пока сахар не начнет пениться и подгорать. Перемешайте карамель до однородной массы. Будьте внимательны: карамель горит очень быстро. Окунайте орешки по одному в карамель и выкладывайте на тарелку.

ГРУШИ В МАЛИНОВОМ СОУСЕ

• 2 шт. средних груш, 1/2 лимона, 2 ч. л. сахара, 1,5 ст. ягод малины, 1/3 ст. сахарной пудры, 1 ст. л. черносмородинового (апельсинового) ликера, листья мяты для украшения.

Удалите сердцевину из груш специальной выемкой. Аккуратно очистите кожицу, оставив немного сверху. Сохраните плодоножку. Натрите груши половинкой лимона. Посыпьте сахаром.

В форму выложите груши плодоножками к центру. Добавьте 2 ст. л. воды. Готовьте в микроволновой печи, не накрывая, в течение

5–6 мин. Добавив больше воды, можно сварить груши обычным способом. В процессе варки время от времени переворачивайте груши. Затем выложите плодоножками вверх на отдельные тарелки. Остудите.

В кухонном комбайне приготовьте пюре из малины. Протрите получившееся пюре через мелкое сито, чтобы удалить косточки. Добавьте сахарную пудру. Взбейте. Влейте ликер и хорошо перемешайте.

Полейте груши малиновым сиропом и украсьте листьями мяты.

Вопрос — ответ

Что такое десерт и каково его предназначение?

С уважением, Раиса ПОЛИКАРПОВА,
дер. Сосновка, Кировская обл.

«ОКРОШКА»:

Десерт — французский термин, обозначающий легкие завершающие блюда, «роль» которых снять ощущение тяжести после приема пищи.

Здравствуйте, уважаемая редакция!
Прочитала в вашей газете о новом конкурсе для читателей «Хозяюшки», и возникла у меня мысль поделиться своими опытом и секретами. А поделиться у меня есть чем. И вспомнить о чем.

Я прожила 65 лет. В своей жизни мне приходилось много ездить. Несколько раз из одного конца России в другой. Родилась я на Дальнем Востоке, в замечательном месте, в г. Хабаровске, лучшего места на земле я не встречала. Жила на Курильских о-вах, на Сахалине, в Сибири, в Бурятии, на границе с Монголией, на Кавказе, в Крыму и в Белоруссии и везде познавала для себя что-то новое и прекрасное. Училась любить и понимать разную нацию и везде оставались друзьями. Особенно много осталось друзей в Польше. Увидеться, правда, больше не пришлось. Зато какие воспоминания!!

Поэтому я высылаю не один рецепт, а несколько сразу. А вы сами выберете, какой больше понравится.

Кстати, ни одного рецепта я не взяла из книг. Все эти рецепты мои собственные или моей мамы, друзей, бабушки.

Наталья Дмитриевна ХАШИМОВА, г. Волгоград

ШАШЛЫК ИЗ ГРИБОВ

• Грибы (кроме сыроежек и груздей), яблочный уксус, чеснок, лук, сметана.

Берем грибы, предварительно отвариваем. После варки подержать в яблочном уксусе полчаса с

мелко нарезанным чесноком. Затем, когда вынем грибы из уксуса, нанизываем на шампур с луком и жарим как обыкновенный шашлык. Затем можно полить сметаной.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ НА ВАЛУНАХ

• 1 рыбина, репчатый лук, лист лопуха.

А вот если вам захотелось полакомиться рыбкой на рыбалке, то лучше испеченной на валуне или камнях не бывает!

Ну, конечно, перво-наперво надо выпотрошить рыбу, хорошо промыть. Найти подходящий валун или камень плоский, развести костер так, чтобы камень или валун находился в

середине костра. Когда костер почти прогорит, надо завернуть целую рыбу, внутрь которой предварительно зафаршируем репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, хорошо посолим. Затем завернем рыбу в большой лопух, можно просто положить на валун листья и, поддерживая костер, чтобы не остывали камни, запекать рыбу, не забывая ее переворачивать.

КОНКУРС «ХОЗЯЮШКА» ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Мы по-прежнему ждем ваших писем, наши милые читательницы. Пишите о своих кулинарных и хозяйских секретах, о том, какую роль в вашей жизни сыграли те или иные блюда, любые забавные и лирические истории, связанные с готовкой, консервацией, диетами, всем тем, что имеет отношение к кухне. Будем рады вашим качественным фотографиям. Лучшие истории получают денежные призы в размере 2000, 1500 и 1000 рублей за 1, 2 и 3 место соответственно. Итоги конкурса «Хозяюшка» мы подведем 1 февраля 2006 года.



Фото из личного архива Н. Д. Хашимовой

ФИРМЕННАЯ РЫБА С БРУСНИКОЙ

• 1,5-2 кг рыбы, 3 морковки, 2-3 лука репчатого, 100 г масла растительного, 200 г томата, 5-6 лавровых листьев, соль, перец по вкусу, 200-250 г брусники, 1 пучок укропа зеленого.

Кусочки рыбы (желательно морской, все равно какой) положить в кастрюлю слоем. Сверху насыпать мелко порезанный колечками репчатый лук, шинкованную морковь. Затем снова рыбу и лук и т. д. Последний слой оставляем без ничего. Солим, перчим, ставим на огонь. Тушим 40 мин.

Затем готовим зажарку. На сковороду кладем шинкованный лук как

обычно, морковь и много томата. Целый стакан. Обязательно на оливковом масле или на очень светлом без запаха. В конце кладем лавр. лист. — 5-6 шт. Зажарку выложить сверху на рыбу. Покрошить мелко зеленый укроп 1 пучок. Выключить после 15-мин. томления на медленном огне. Дать остынуть, подавать в холодном виде к гарниру. На гарнир картофель в любом виде, посыпать брусничкой рыбу в порциях уже. Это блюдо в нашей семье в Хабаровске было фирменным, и оно подавалось к праздникам и торжествам и никогда не надоедало.

ЖАРКОЕ ИЗ ЗАЙЧАТИНЫ

• 1 тушка зайчатины, 5 л воды, 0,5 ст. уксуса, 5 лавровых листов, 1 луковица, 200 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны, соль.

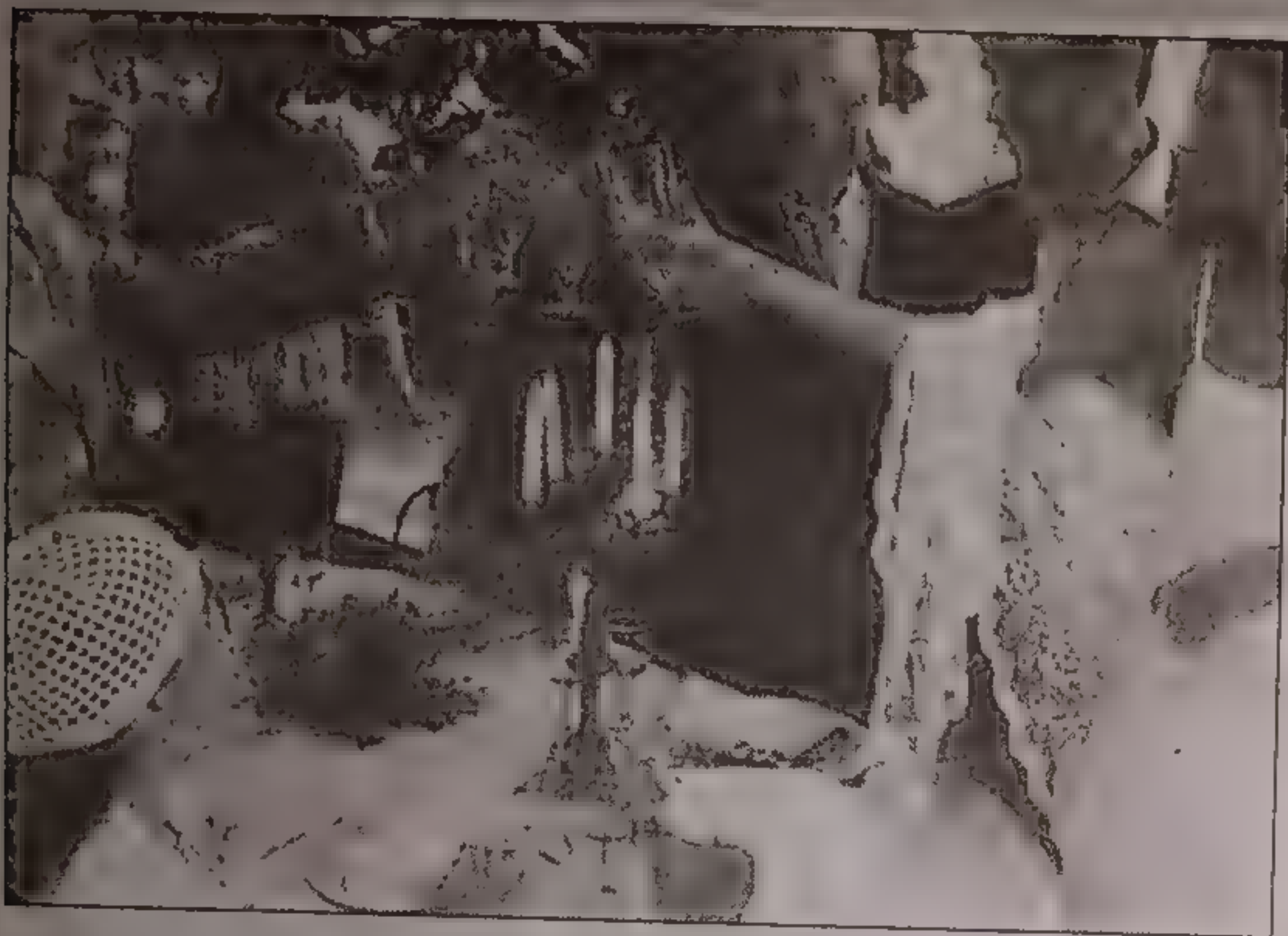
После разделки тушку зайца нарезаем порционными кусками. Затем приготовили раствор. Наливаем в большую миску холодной воды, солим, добавляем уксус столовый. Добавляем лавровый лист. Режем луковицу колечками и кладем туда куски зайчатины. Желатель-

но на всю ночь. Утром куски снова хорошо промываем холодной водой. Затем хорошо отжать куски и кладем в глубокую сковороду или в утятницу. А лучше в жаровню. Но вначале разогреваем масло сливочное и добавляем 1 ст. л. растительного масла без запаха. Когда начнет ужариваться, поливаем сметаной, вновь закрываем и дожариваем, солим по вкусу. Подается к гарниру из тушеной капусты с морковью.

Как хорош был зайчик!

Дружеский прием

Для того чтобы устроить веселую вечеринку, совершенно необязательно знать абсолютно все о коктейлях и иметь в своем распоряжении целый арсенал приспособлений, и тем не менее кое о чем мы вам все же советуем позаботиться заранее.



Маленькие хитрости

Сахарный сироп не продается в магазинах. Приготовьте его самостоятельно. Вскипятите 600 мл воды и, помешивая, добавляйте сахар, пока он не перестанет растворяться. Сироп вам понадобится для приготовления коктейлей. Сварить сироп нужно заранее, накануне вечеринки; дайте ему остыть и держите в холодильнике: горячий сироп для коктейлей не годится, он нагревает напиток.

Соломинки выпускаются только одного размера. Но для коктейлей, которые готовятся маленькими порциями в стаканах для вина или в бокалах для martini, вам понадобятся короткие соломинки. В этом случае просто разрежьте длинные соломинки пополам остро заточенным ножом и опустите половинки в бокалы срезом вниз.

Если вы хотите, чтобы напиток был крепче, берите больше спиртного, если послабее — возьмите больше льда, сока или фруктов.

А вообще просто старайтесь, чтобы у вас получился полный стакан. Не пытайтесь следовать рецепту с точностью до миллилитра: провозитесь долго, а в итоге коктейля окажется или слишком мало, или он польется через край. Поэтому просто попробуйте коктейль на вкус и добавьте то, чего в нем, по вашему, не хватает, так, чтобы вышел полный стакан.

Лучше, если у вас будет не один, а два блендера — готовить коктейли будет удобнее и быстрее.

Фрукты

Избегайте делать коктейли с киви: получится вкусно, но мелкие черные семечки будут застревать в зубах. **Арбуз** тоже не годится для коктейлей из-за его семян и толстой кожуры; к тому же его вкус плохо соче-

тается со вкусом других компонентов.

Клубнику, отрезав «хвостики», насадите на края бокалов. Не нарежьте ягоды ломтиками: это слишком долго, кроме того, целые ягоды лучше держатся. А если не обрезать «хвостики», то утром вам придется собирать их по всему дому.

Для коктейлей лучше брать не свежие, а консервированные фрукты: как правило, они мягче, и коктейли, смешанные в блендере, получаются нежнее. К бананам и клубнике это не относится, они и в свежем виде достаточно мягкие.

Когда будете готовить коктейли в шейкере, наполняйте его льдом до половины: 4-5 кубиков будет достаточно.

Для разнообразия попробуйте готовить в блендере коктейли, которые обычно смешивают в шейкере. Этот способ лучше всего подходит для сливочных коктейлей.

Соломинки, зонтики, шпажки держите на стойке, в подходящих по размеру стаканах, чтобы они были под рукой. Каждый раз выуживать эту мелочь из пакета — удовольствие небольшое.

Посуда и закуски

Постарайтесь запастись **бокалами** трех-четырех видов. Если все бокалы одинаковые — уделите больше внимания украшению бокалов.

Кроме бокалов, которые найдутся у вас дома, постарайтесь раздобыть несколько **высоких стаканов** для виски с содовой и побольше коктейльных бокалов.

Самое главное — стаканы и бокалы должны быть устойчивыми, с толстым дном. Винные бокалы не очень пригодны для подобных вечеринок, так как их слишком легко опрокинуть.

Большие изысканные **коктейльные бокалы** великолепны, но их никогда не хватает на всех; а те, кому попались стаканы поменьше, могут почувствовать себя обделенными. Поэтому постарайтесь, чтобы у вас были только большие стаканы.

Никаких пластиковых кружечек! Их легко опрокинуть, на них не держатся никакие украшения, и потом, у вас же не дешевая забегаловка! Марш за стаканами!

Что касается закусок, то не обойтись без **чипсов**. **Крекеры** хороши тем, что не раскисают, когда макаешь их в соус. **Соусы** могут быть какими угодно — домашними или из магазина. В 11 часов вечера никто не откажется от **пирожков с мясом** и **сладких пирогов**, остальное зависит от того, есть ли у вас желание возиться на кухне... Не забывайте, что это простая вечеринка.

Орехи. Как правило, кешью «испаряются» очень быстро. Поэтому лучше взять смесь соленых орехов: их съедят не так быстро, к тому же под соленые орехи можно больше выпить. Вы удивитесь, когда услышите, сколько гостей будет восклицать: «Хлебцы! Сто лет их не ел!», — и если это и в самом деле хорошие хлебцы, то к утру не останется ни кусочка, поэтому запаситесь либо магазинными, либо рукотворными, из родной духовки, сухариками.

А у нас сегодня квас

Хлебный квас

• На 1 кг ржаного хлеба: 8–10 л воды, 200 г сахара, 25 г дрожжей, по 50 г изюма и сухой мяты.

Подсушите в духовке нарезанный ломтиками ржаной хлеб, чтобы не подгорел. Сухари положите в кастрюлю, эмалированное ведро или бочонок, залейте кипятком и дайте постоять 3–4 часа. Затем настой процедите, положите в него дрожжи, сахар, сухую мяту, накройте марлей и оставьте для брожения при комнатной температуре на 5–6 часов. Можно добавить немного корицы или жженого сахара. Когда начнет пениться, процедите вторично и разлейте по бутылкам, положив в каждую по 2–4 промытых и обсушенных изюминки.

Бутылку закупорьте. Через 2–3 дня квас готов.

Петровский квас

• На 800 г ржаных сухарей: 4 л воды, 20 дрожжей, по 100 г меда и хрена.

Его готовят так же, как и хлебный. Затем слегка подогрев, закладывают в него тертый хрен и мед, все хорошо перемешивают, разливают по бутылкам, положив по 2–4 изюминки и еще по щепотке промытого пшена. Бутылки закупоривают и хранят в прохладном горизонтальном положении.

Квас готов через 2 дня. Если хотите, можно добавить немного сахара.

Свекольный квас

• На 1 кг свеклы: 2 л воды, 20 г сахарного песка, кусок черного хлеба, соль по вкусу, долька чеснока.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке, поместить в стеклянную посуду и залить водой. Туда же положить кусок ржаного хлеба, сахар, соль. Обвязать посуду марлей или салфеткой, поставить в теплое место на 3–5

дней. Можно добавить дольку растолченного чеснока. Готовый квас процедить, разлить в бутылки. Свекольный квас не заменим для окрошки.

Квас из ревеня

• На 500 г ревеня: 2,5 л воды, 15 г дрожжей, 200 г сахара.

Вымытые черешки ревеня мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить водой и варить до мягкости, после чего процедить. Когда отвар немного остынет, положить сахар, дрожжи, раз-

мешать и оставить на сутки в тепле. Затем разлить в бутылки и положить их горизонтально в холодном месте. Через 2–3 дня квас готов. Для цвета в него можно добавить фруктовый или свекольный сок.

Квас

смородиновый

• На 2 кг смородины (черной): 5 л воды, 500 г сахара, 20–30 г дрожжей, 100 г изюма.

Вымытую смородину протираем, кипятим, проце-

живаем сок. Доливаем в него остуженную кипяченую воду с сахаром, хорошо перемешиваем вместе с распущенными дрожжами и оставляем на ночь в тепле. На следующий день разливаем в бутылки, надежно закупорив их и положив по несколько изюминок. Храним в лежачем положении в прохладном месте.

Любовь Ивановна
МИХАЙЛОВСКАЯ,
г. Калачинск,
Омская обл.

Вопрос – ответ

Рецептура некоторых блюд предполагает использование алкогольных компонентов. У нас дома много соков, потому что имеем собственный сад. Скажите, можно ли соками заменить вино, водку, бренди и другие алкогольсодержащие напитки, используемые в кулинарии?

Дарья ВОЛГИНА, г. Краснодар

«ОКРОШКА»:

Да, заменители алкогольным напиткам, используемым в кулинарии, существуют. Ниже мы приводим список заменителей наиболее распространенных алкогольных ингредиентов.

Алкогольный напиток	Заменители
Вино красное	Сок из красного винограда, клюквенный сок, томатный сок, виноградное желе, винный уксус
Вино белое	Сок из белого винограда, яблочный сидр, яблочный сок
Водка	Вода, яблочный сидр, сок из белого винограда в смеси с соком лимона или лайма
Пиво	сок белого винограда, имбирный эль
Амаретто	Безалкогольный миндальный экстракт, оршад, марципан
Бренди яблочный, эпплджек, кальвадос	Яблочный сок, яблочный сидр, яблочное повидло
Бренди абрикосовый	Абрикосовый сироп, сок из абрикосовых консервов
Бренди апельсиновый	Апельсиновый сок, апельсиновая цедра, апельсиновый мармелад или джем
Бренди вишневый	Вишневый сироп (в том числе и из вишневых консервов)
Бренди персиковый	Персиковый сок или сироп
Бренди кофейный или кофейный ликер	Эспрессо, безалкогольный кофейный экстракт, кофейный сироп
Бурбон	Безалкогольный ванильный экстракт
Шампанское и игристые вина	Газированный яблочный сидр, газированный клюквенный сок, газированный виноградный сок
Мири	Сок белого винограда, смешанный с соком лимона или лайма
Мускат	Сок белого винограда, смешанный с водой и сахарной пудрой
Ментоловый шнапс	Мятный сироп, безалкогольный мятный экстракт, листья мяты
Порт	Виноградный сок, смешанный с цедрой лайма, или клюквенный сок, смешанный с лимонным соком
Ром	Безалкогольный ванильный или ромовый экстракт
Херес	Яблочный сидр, безалкогольный ванильный экстракт, кофе, кофейный сироп
Вермут	Яблочный сидр, яблочный сок, смешанный с соком лайма

Икра заморская, баклажанная

МАРИНОВАННЫЕ, НАЧИНЕННЫЕ ЗЕЛЕНЬЮ И ЧЕСНОКОМ

- 1 кг баклажанов, 100 г зелени (петрушка, кинза), 25 г чеснока, 30 г уксуса 6%-ного, 15 г соли.

Зрелые молодые баклажаны тщательно моют, удаляют плодоножку с чашелистиками и прилегающей частью плода, делают боковой надрез. Зелень сортируют, удаляют вялые, пожелтевшие листья, моют и режут на кусочки длиной 1-2 см. Бланшируют баклажаны в 2-3%-ном растворе соли (30 г соли на 1 л воды) 20-25 мин., в зависимости от их величины (при этом они не должны терять упругость). После бланширования их охлаждают холодной водой. С

целью максимального удаления остатков бланшировочной воды баклажаны после охлаждения отжимают вручную или под прессом. Через 10-15 мин., как только стечет вода, баклажаны начиняют зеленью, смешанной с солью и мелко рубленым чесноком (начиняют баклажаны так, чтобы не разорвать надреза и не повредить плоды). Затем плотно укладывают в банки, заливают 6%-ным уксусом, стерилизуют при температуре 100°C: пол-литровые банки — 15 мин., литровые — 25 мин., трехлитровые — 35 мин. и закатывают. Используют как холодную закуску.

ИКРА КОНСЕРВИРОВАННАЯ

- На литровую банку: 700 г обжаренных баклажанов, 50 г обжаренной моркови, 12 г обжаренных белых кореньев, 30 г лука, 10 г зелени, 16 г соли, 10 г сахара, 1 г перца горького или душистого, 180 г томатной пасты.

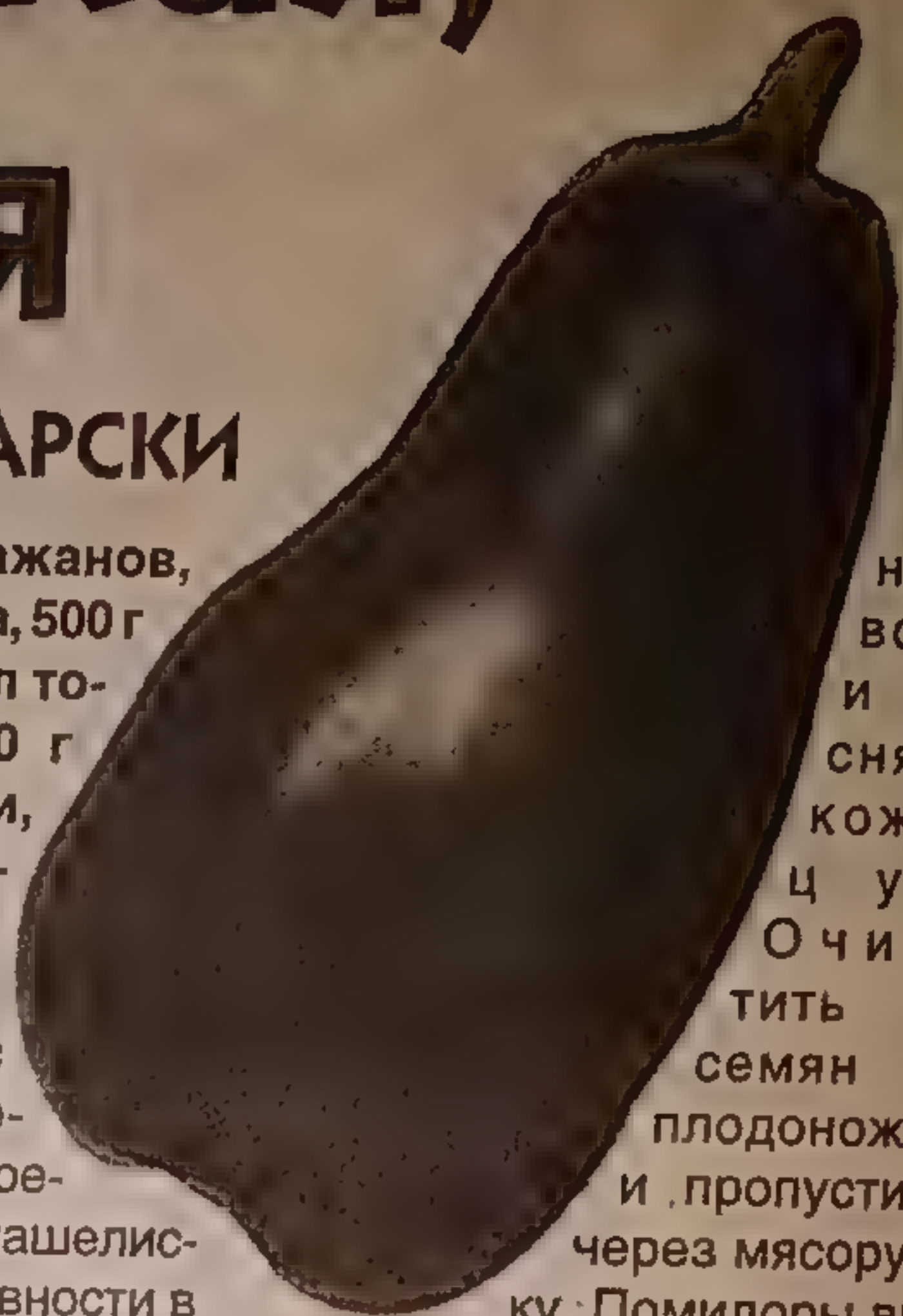
Здоровые, свежие, с недоразвитыми семенами баклажаны темно-фиолетового цвета моют, удаляют плодоножку и режут на кружки толщиной 1,5-2 см. Солят из расчета 20-25 г соли на 1 кг баклажанов и оставляют на 10-15 мин., чтобы из них вышла горечь. Затем опять моют, дают стечь воде и обжаривают в растительном масле с двух сторон. Морковь и белые корни очищают, режут ножом или на овощерезке в виде лапши. Лук очищают, моют и режут на кружки.

Нарезанные овощи обжаривают в растительном масле до готовности. Все подготовленные ингредиенты в отдельности в горячем виде пропускают через мясорубку или мелко рубят на доске, смешивают, прибавляют мелко рубленную зелень, соль, сахар, перец, черный горький и душистый, томатную массу или томат-пасту и тщательно перемешивают. Заранее подготовленные банки наполняют на 1,5-2 см ниже верха горлышка, укладывают в стерилизационную ванну при температуре 40°C, стерилизуют: пол-литровые банки — 60 мин., литровые — 70 мин. Чтобы икра получилась более острой, в нее добавляют стручок жгучего перца (целиком) и следят, чтобы он не лопнул во время тушения.

ПО-БОЛГАРСКИ

- 7 кг баклажанов, 1 кг сладкого перца, 500 г помидоров, 100 мл томатного пюре, 50 г зелени петрушки, 1,5 л растительного масла, 150 г соли.

Баклажаны с недоразвитыми семенами вымыть, обрезать плодоножки и чашелистики, испечь до готовности в духовом шкафу. Охладить, отжать сок и пропустить через мясорубку. Свежий зеленый сладкий перец с мясистой мякотью осторожно, чтобы не подгорела мякоть, испечь в духовом шкафу. Горячий перец опустить в холод-



ную воду и снять кожицу. Очистить от семян и плодоножек и пропустить через мясорубку. Помидоры вы-

мыть и мелко нарезать. Зелень петрушки измельчить. Подготовленные овощи смешать, добавить томатное пюре и соль. Смесь плотно уложить в пол-литровые банки и стерилизовать в кипящей воде 120 мин.

В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

- На 5 кг баклажанов: 200 г лука, 400 г моркови и 200 г корней сельдерея, 3 пучка петрушки и 800 мл растительного масла.

Молодые свежие баклажаны вымойте, отрежьте плодоножки вместе с частью плода и частями бланшируйте в кипящей воде, посоленной из расчета 5 г соли на 1 л воды. Достав и отцедив воду, баклажаны нарежьте кружками толщиной 2 см,

которые затем жарьте в горячем растительном масле 10 мин. Достав из масла, посыпьте баклажаны молотым черным перцем. Поджаренные баклажаны положите в банки емкостью 400 мл, чередуя с кружками лука, моркови, кусочками сельдерея и измельченной петрушки, залейте маслом, в котором они жарились. Банки сразу же закройте герметично и стерилизуйте 15 мин.

Добрый совет

Как очистить помидор от семян

Почему помидоры следует очищать от семян? Они не имеют вкуса и ничего, кроме излишней жидкости, в консервации не дают. Поэтому расставаться с семенами нужно не задумываясь. Как это делать? Разрежьте помидор пополам, каждую половинку разрежьте на три клинышка. Маленьким острым ножиком снимите семена с мякоти (мембран). Все. Порежьте мякоть так, как вам хочется. Если же хотите получить идеальные ломтики помидоров для салатов, тогда просто вырежьте вместе с семенами и мембраны.

Вкусное лекарство: брусника

Vaccinium vitis-idea L. (*Rhodococcum vitis-idea* (L.) Avror.)

Родовое название от латинского *vaccinium* — ягодный куст; *vitis-idea* — индийский виноград; Ида — гора на острове Крит.

Ботаническая характеристика

Плоды кисло-сладкие с вяжущим терпковатым привкусом. Созревают в конце августа — начале сентября. Растет брусника в лесах, по кустарникам, на травяных полянах, на альпийских лугах, иногда на болотах по всей территории России, на Украине, в горах Кавказа, на Дальнем Востоке. Живет до 300 лет. Лучшая по качеству брусника та, которая растет в сосновых лесах на сухих местах. В качестве лекарственного сырья используются листья и побеги брусники, а также ягоды.

Ягоды и листья

Плоды и листья брусники обладают мочегонным, противовоспалительным, противомикробным свойствами. Издавна ягоды брусники употреблялись для профилактики и лечения подагры, на начальных стадиях артрита.

Ягоды отличаются бактерицидным, кровоостанавливающим, общеукрепляющим, возбуждающим аппетит свойствами. Листья брусники применяют в медицине в виде отваров и чая при мочекаменной болезни, подагре, при циститах, как мочегонное и дезинфицирующее средство. Экстракт из листьев брусники имеет более сильные мочегонные свойства. Ягоды рекомендуются при артритах обменного происхождения: ревматоидных, инфекционных, неспецифических. Лечение более эффективно на начальных стадиях процесса. Брус-

нику используют для этого в свежем виде по полстакана или стакану ягод в день.

Ягоды употребляют также при гастритах с пониженной кислотностью, при воспалении почек, колите, полиартрите в свежем, моченом и маринованном виде, а также в виде брусничной воды.

Сок ягод применяют наружно при лишае и чесотке, а также при легких формах гипертонической болезни.

Национальные подходы

При гриппе ягоды брусники употребляют в виде морсов. При простудных заболеваниях пьют также настой лиственных веточек: столовую ложку травы заливают кипятком (200 мл), настаивают 30 мин., процеживают.

Принимают по 2 ст. л. 4–5 раз в день.

В болгарской народной медицине плоды брусники рекомендуют использовать как мочегонное средство, при ревматизме, подагре и для отрезвления при алкогольном опьянении.

В Германии отвар и настой листьев брусники используют при воспалении мочевого пузыря. Народные лекари Австрии считают, что листья брусники действуют дезинфицирующе на мочевые пути. В Польше бруснику используют как противовоспалительное, бактерицидное и диуретическое средство.

На Украине брусничная вода с медом употребляется при туберкулезе легких, особенно при кровохарканье. В

Сибири в старые времена воду для замачивания брусники подслащивали корнем солодки и добавляли в нее кислое молоко, цикорий или хлебные корки.

На Украине часто вместе с брусникой мочат антоновские яблоки, которые улучшают ее вкус да и сами становятся слаще.

А у нас в России...

Издавна большой популярностью в России пользовались водички или водицы — вкусные прохладительные и полезные витаминные

напитки, полученные из настоев ягод. Плотные брусничные ягоды пришлось бы настаивать очень долго, поэтому половину брусники томили в печи, вторая же половина давала сок естественным путем. Всю ягоду смешивали заливали охлажденной кипяченой водой, настаивали 3–10 дней в прохладном месте, потом воду сцеживали, подслащивали медом или сахаром, добавляя немного водки (примерно столовую ложку на 1 л воды) и разливали по бутылкам для хранения.

ВАРЕНЬЕ ИЗ БРУСНИКИ

• На 1,5 кг сахара 1 кг брусники и 1 ст. воды.

Ягоды промыть в холодной воде и залить кипятком

на 2 мин. Воду слить через сито, ягоды всыпать в горячий сироп и варить до готовности.

БРУСНИЧНАЯ ВОДИЦА

• Брусника, 10 л воды, 300–400 г сахара.

Спелую бруснику перебрать, промыть, засыпать в кадку, залить охлажденной кипяченой водой, в которую до кипячения добавить сахар. Су-

ществуют и другие способы получения брусничной водицы, но основным условием каждого способа является то, что ягоды не повреждаются и через свою оболочку отдадут часть сока.

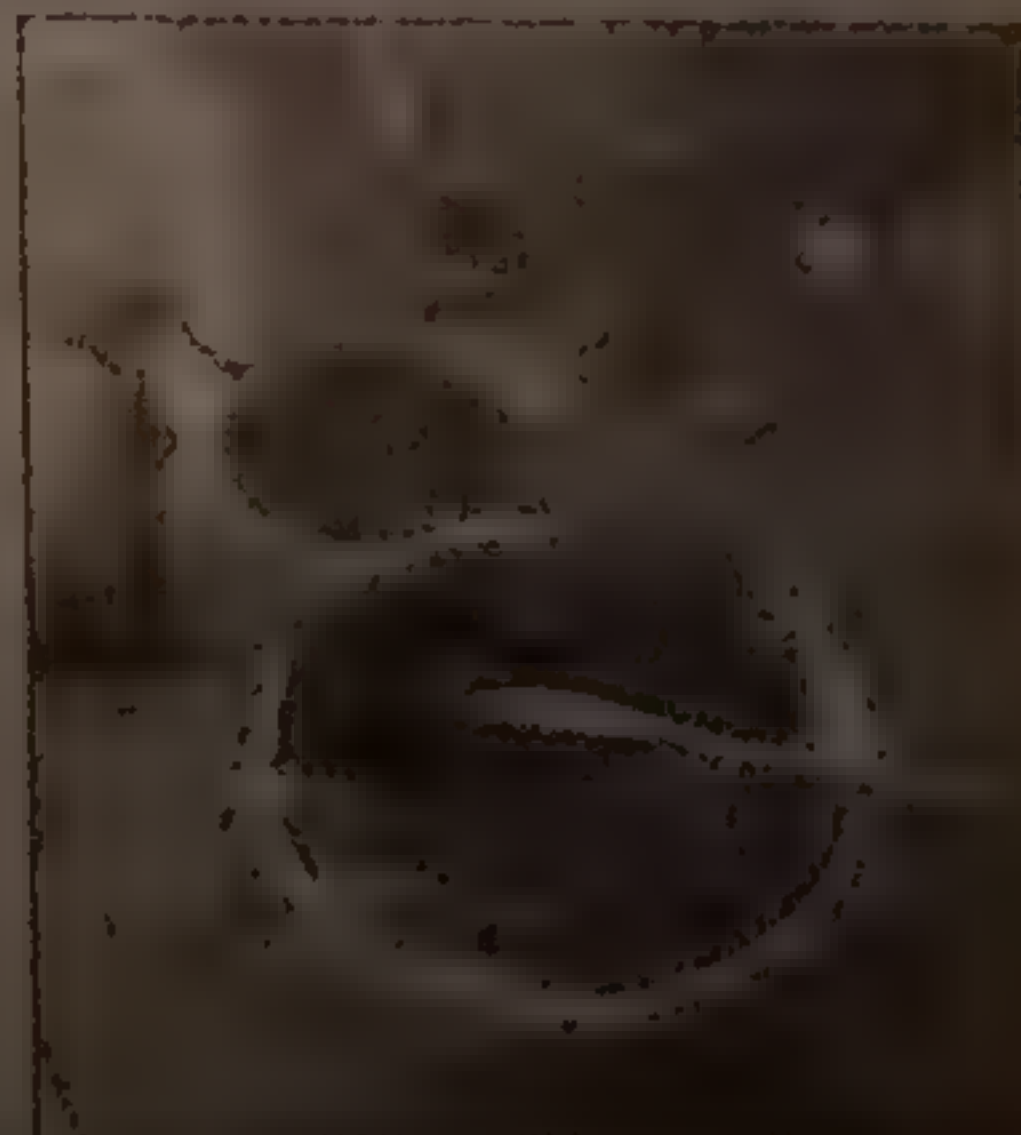
САЛАТ «ТАЕЖНЫЙ» С ДРАНИКАМИ

• 600 г картофеля, 200г моркови, 200г соевых или маринованных грибов, 100 г зеленого горошка, 100г брусники, 100г зеленого лука, соль, растительное масло, укроп, петрушка — по вкусу.

Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезать грибы, зеленый лук. Все перемешать, добавить зеленый горошек, ягоды, посолить, заправить маслом, посыпать зеленью.

Очистить картофель, натереть на терке, добавить муку, соль и все пере-

мешать. Драники обжарить на хорошо разогретом жире. Моченую бруснику отделить от воды, брусничную воду вскипятить с сахаром, охладить, соединить с брусникой и подавать с драниками.



Целебные чаи из лекарственных растений

Рябиновый чай

• 25 г сушеных листьев смородины, 50 г ягод малины, 300 г сушеных ягод рябины.

Смешать все ингредиенты. Использовать для заварки. Пьют при простудных заболеваниях.

Чай с чабрецом

• 20 г листьев брусники, а листьев чабреца, травы зверобоя по 100 г.

Взять высушенными эти листья. Смешать. Использовать как заварку. Этот чай пьют при плохом пищеварении, вздутии кишечника, при почечных недомоганиях, а также как средство кровоочистительное, мочегонное, укрепляющее желудок.

Чай сборный с клевером

• Трава зверобоя и листья смородины.

Взять травы зверобоя и листьев смородины, высушить при комнатной температуре в тени, — по 1 части, головок клевера — 2 части. Все смешать. Использовать для заварки. Применять при простудах, малокровии, потере веса, легочных заболеваниях.

Аппетитный чай

• 150 г полыни, 50 г тысячелистника.

1 ст. л. смеси заварить на 1 ст. кипятка, настаивать 20 мин., процедить, принимать по 1 ст. л. за 15–20 мин. до еды.

Ветрогонный чай.

• 120 г цветков ромашки, 120 г валерианы, 20 г тмина.

1 ст. л. смеси заваривается в 1 ст. кипящей воды,

настаивать 20 мин., процедить, остудить. Принимать по 1/2 ст. утром и вечером.

Чай лечебный.

• Листья сливы, вишни, облепихи, шиповника, яблони.

Берут в любых пропорциях листья плодовых деревьев — сливы, вишни, облепихи, шиповника, яблони, заливают кипятком, дают настояться (около 30 мин.). Эта смесь считается очень полезной при атеросклерозе, остеохондрозе.

Чайный бальзам

• 1/2 ч. л. сухой мяты, ромашки аптечной, душицы, 7 ст. л. байхового индийского чая.

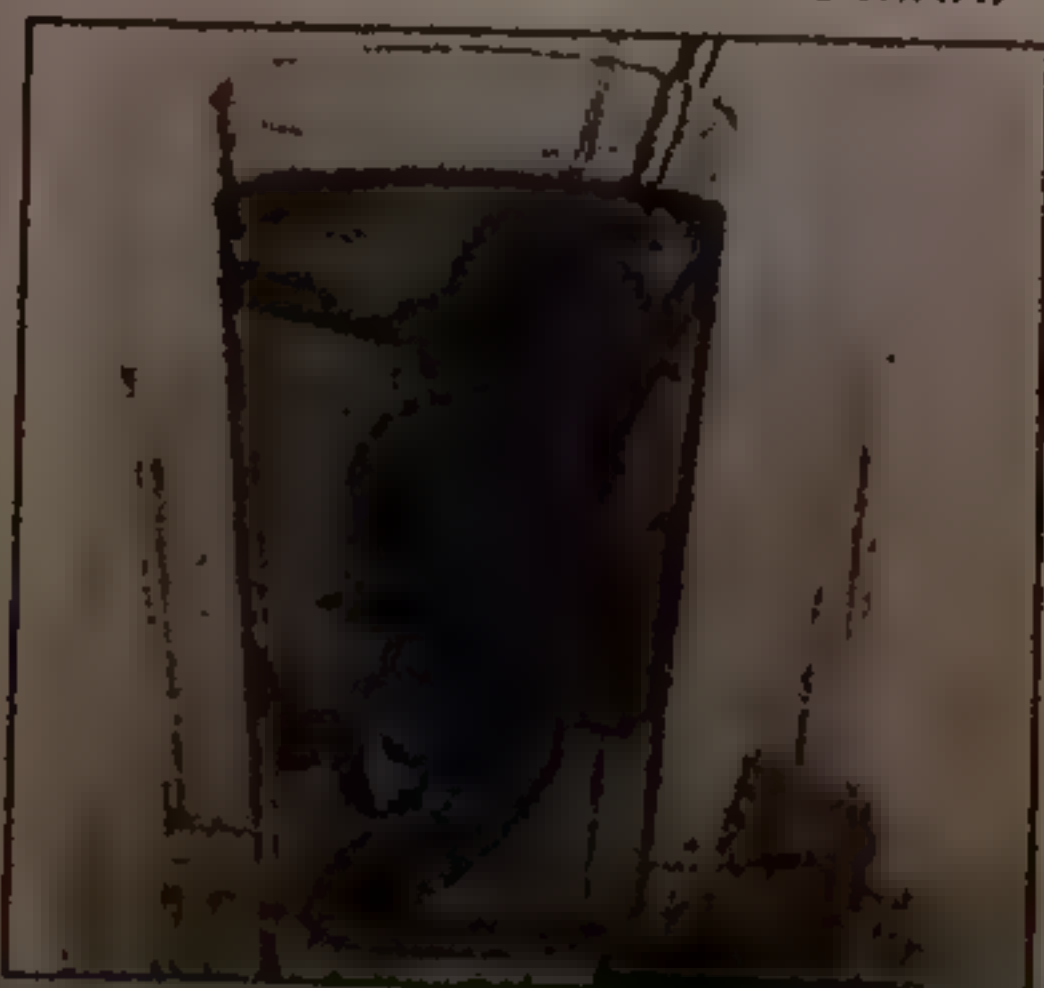
Заварочный чайник обдают кипятком, кладут в него 2 ч. л. подготовленной смеси и заливают 2–3 ст. крутого кипятка. Пьют через 5–7 мин., добавляя по желанию кипятком, без сахара.

Чай

комбинированный

• 1:1 листья зверобоя, бессмертника, душицы, крапивы, мяты перечной, размельченные шиповник и сухую лимонную цедру, а также боярышник и красную рябину, 5 частей зеленого чая и 2 части байхового.

Все заливают кипятком и настаивают в течение 30 мин.



Полезная информация

Лечебные свойства любимых приправ

Не секрет, что, кроме неповторимых вкусовых качеств, многие приправы обладают лечебными и профилактическими свойствами. **Петрушка** — эффективное дезинфицирующее, мочегонное и отхаркивающее средство. **Тмин** — используют при спазмах пищеварительных органов. Поможет он и при головной боли. **Можжевельник** — незаменим при заболеваниях мочевых путей и желудка, он стимулирует образование желудочного сока. **Шафран** — тоже улучшает пищеварение и укрепляет желудок. Если у вас ангина, то полощите горло отваром **шалфея**. Кроме того, им промывают плохо заживающие раны. **Укроп** — помогает при геморрое. Полезен он и кормящим матерям, т.к. благотворно влияет на образование молока. Это характерно и для **аниса**. **Сельдерей** — полезен для нервной системы, препятствует образованию камней в почках. Мало того, сельдерей рекомендуют для выделения из организма мочевой кислоты. Успокаивает нервы и **майоран**. **Базилик** — поможет при вздутии и метеоризме, язве и гастрите. Если вы курили, а теперь завязываете с этой привычкой, жуйте базилик — он снимает напряжение. **Корица и имбирь** — вызывают аппетит и улучшают пищеварение. **Эстрагон** — укрепляет и стимулирует. Благоприятен для мужской потенции. **Лук** — стимулирует выделение пищеварительных соков, успокаивает нервную систему, очищает кровь. Благоприятно влияет на лечение ревматизма. **Чеснок** — поистине уникален. Он оказывает противоглистное действие и дезинфицирует кишечный тракт (отсюда лечение дизентерии и поносов). Полезен при склерозе. Снижает действие вредных веществ в организме, является профилактическим средством онкологических заболеваний. Чеснок расширяет сосуды, снижает кровяное давление, поддерживает функцию сердечной мышцы и клеток головного мозга. Снижает уровень сахара в крови.

Совет специалиста

И вкусно, и полезно

Практически у всех народов сохранилась традиция собирать различные съедобные травы. Использование этих дикорастущих даров лесов, лугов и полей позволяет обогатить пищу витаминами, белками, углеводами, жирами, минеральными солями и иными полезными для человека веществами, придать пище изысканность и принести на стол дополнительные продукты питания.

Салат из крапивы

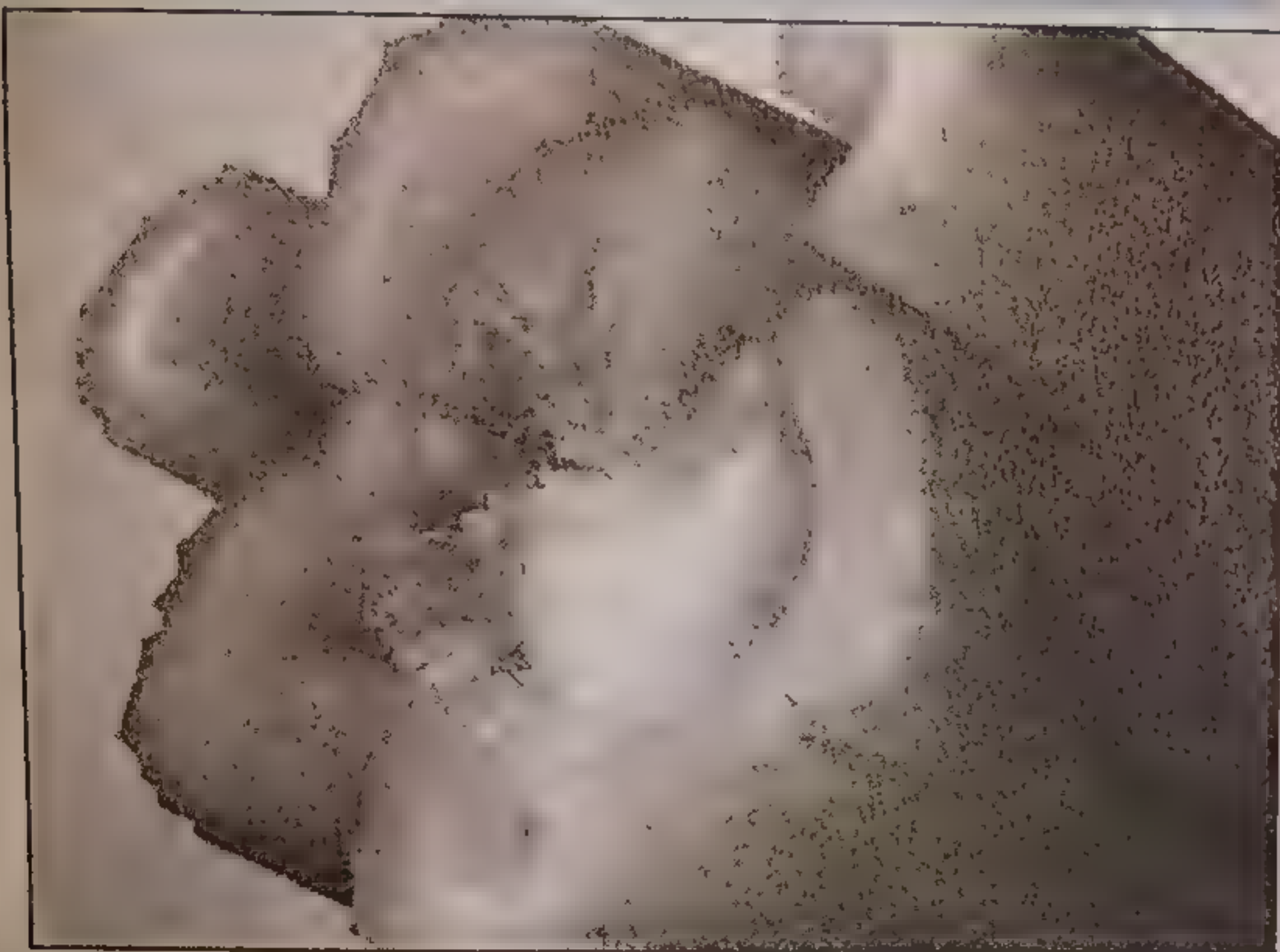
• 100 г молодых листьев крапивы, 1 головку репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 1 яйцо.

Крапиву промывают, мелко нарезают, вместе с шинкованным луком протирают в ступке, солят, поливают уксусом и маслом, украшают вареным яйцом.

Игорь БУЗИН, врач — фитотерапевт

ЕШЬ ПОБОЛЬШЕ СЕЛЬДЕРЕЯ, БЕГАТЬ БУДЕШЬ ВЕСЕЛЕЕ

Сельдерей (*Apium graveolens* L.) – не какая-нибудь сорная трава без роду и племени. Своими корнями он уходит в историю. Только первоначально его называли по-другому – римской петрушкой. Сельдерей (теперь вы ощущаете нечто благородное в этом имени?) был известен еще древним египтянам и грекам. В одном из старинных ботанических словарей о нем сохранилась следующая запись: «Священное и погребальное растение греков».



Всегда рядом

Его полезные свойства не поддаются исчислению. Назовем хотя бы некоторые из них: сельдерей, оказывается, способен замедлять процессы старения. Уникальный набор содержащихся в нем белков, витаминов, кислот и минералов обеспечивает стабильность клеток организма. Зелень сельдерея используется для лечения нервных расстройств, возникающих в результате переутомления. Эфирное масло, находящееся в его корнях и стеблях, стимулирует секрецию желудочного сока. Его включают в меню больных сахарным диабетом. Говорят, он улучшает водно-солевой обмен, поэтому его особенно рекомендуют пожилым людям.

Если регулярно пить сок сельдерея (лучше – в смеси с соками крапивы и одуван-

чика), можно очистить кровь и избавиться от многих кожных заболеваний. А пропустив свежую зелень через мясорубку и смешав ее (в равных долях) с топленым сливочным маслом, вы получите чудодейственную мазь, которая лечит любые раны, язвы, ожоги и воспаления.

Вообще сельдерей, сам того не замечая, постоянно творит чудеса. Например, всего лишь чайная ложечка свежавыжатого сока позволит вам целый день легко переносить жару. В старину крестьяне именно так спасались от зноя: выпив разбавленный водой сок, они потом могли долго работать в поле на солнцепеке.

Весь без остатка

Корневой, черешковый, листовой – сельдерей отдает себя людям без остатка. В

пищу употребляются абсолютно все части растения, даже семена. Корень – самый ароматный и нежный из белых корневищ – добавляют в супы, соленья и тушеные блюда. Свеженатертый корень особенно полезен в сочетании с натертыми сырыми яблоками (в соотношении один к трем), морковью и нарезанной пряной зеленью.

Стебли – более сочные и нежные, чем, скажем, у петрушки, – используют чаще всего в салатах. Листья – как пряную зелень. Все части сельдерея можно есть как свежими, так и отваренными (в супах и других блюдах), а корнеплоды и черешки еще тушат и жарят. Кстати, один из основных компонентов сухих смесей – тоже сельдерей.

Как же распорядиться всем этим богатством? Советовать сложно, ведь сельдерей одинаково хорошо сочетается с овощами, мясом, рыбой, птицей, грибами. Идет в жирные супы из гуся и утки и в терпкие – из дичи. Его изысканный пряный аромат оттеняет вкус блюд из фасоли, баклажанов, капусты, моркови и картофеля.

Он относится к тем продуктам, которые каждая нация вправе назвать своими, исконными. Открыв любую книгу кулинарных путешествий, вы найдете тысячу блюд со всего света с его участием. Можно приготовить

Испанские «ЛОДОЧКИ» ИЗ сельдерея с тунцом.

• Красный перец, зеленые оливки, консервированный тунец, нежирный мягкий творожок и лимонный сок, стебли сельдерея.

Все перемешивается в салат, который подается вместе со стеблями сельдерея.

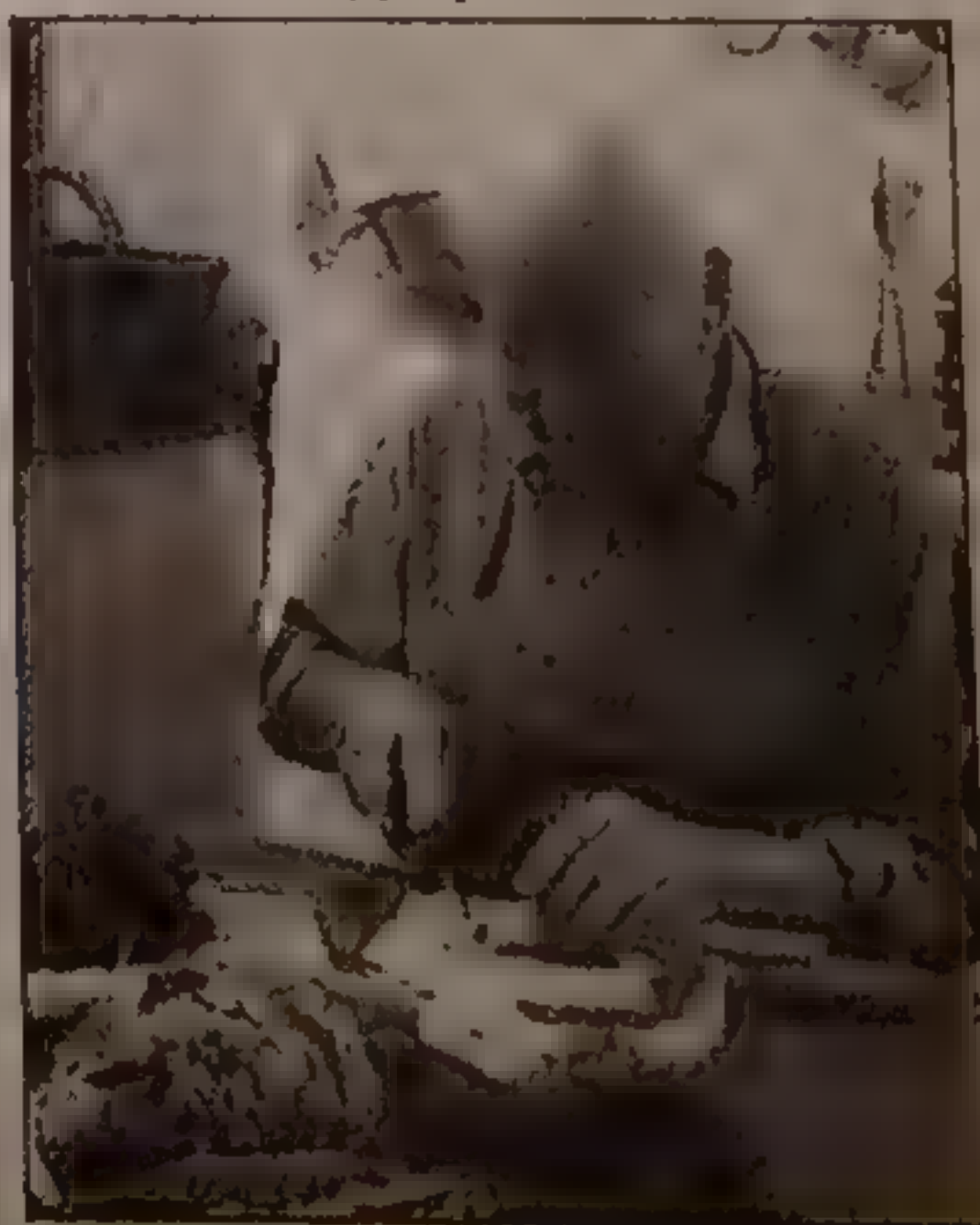
А в рецепте «Советская закуска с сельдереем» все разноцветные овощи заменяются картофелем и вареным яйцом, а лимонный сок и творожок – майонезом, все это также отлично сочетается с сельдереем и тунцом.

А еще сельдерей навеки прописался в сборнике рецептов «Эротическая кухня мира». В нем обнаружен мужской гормон андростерон, усиливающий половое влечение. Доказано, что систематическое употребление корневого сельдерея, особенно свежего, протертого с яблоками, усиливает потенцию. Такого рода популярность придает его знаменитому вкусу еще большую пикантность. Ну, а чтоб подлечить пошатнувшееся здоровье, пейте

Чай из сельдерея

• 2 с верхом ч. л. высушенной травы сельдерея, 1/4 л холодной воды.

Залить траву водой, быстро довести до кипения и процедить. Дозировка: 2 чашки чая в день. Чай рекомендуют при нервности, хронических заболеваниях легких, ревматизме и подагре.



СПОТЫКАЧ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

• 1 кг черной смородины, 1 кг сахара, 3,5 ст. воды, 750 г водки.

Черную смородину растолочь толкушкой, сложить в марлю, чтобы стек сок. Из сахара и воды сварить густой сироп. В готовый сироп влить сок из черной сморо-

дины и еще раз прокипятить, снять с огня, влить водку и, не доводя до кипения, непрерывно помешивая, дать наливке загустеть. После этого «спотыкач» охладить и разлить по бутылкам. Хранить в прохладном месте.

ВИНО ИЗ ОБЛЕПИХИ

• 4 кг ягод, вода.

Ягоды перебрать, очистить. Если ягоды заморожены, то их разморозить и помыть. Из 4 кг ягод получается 3 л сока, в котором содержится 1,68% кислоты и 30 г сахара. Для уменьшения кислотности сок наполовину разбавить кипяченой водой. Затем оставить для брожения. По окончании бро-

жения вино перелить в бутылки, которые закупорить пробками и поставить в прохладное место. Выдержанное в течение 1 года вино приобретает золотистый цвет, становится совершенно прозрачным, обладает легким ароматом ананаса и свежего пчелиного меда. Вкус вина сладковато-кислый, острый, освежающий.

ВИНО ИЗ ШИПОВНИКА

• 2 кг схваченного морозом шиповника, 5 л воды, 2 кг сахара.

Взять шиповник, очистить его, вымыть, залить тепловатым сахарным сиропом (на 5 л воды — 2 кг сахара). Посуду

закрыть крышкой и выдерживать до тех пор, пока не перестанут появляться пузырьки (примерно 20–30 дней). Затем содержимое процедить, разлить в бутылки, закупорить, поставить в прохладное место.

ЯБЛОЧНОЕ ВИНО

• Для получения сусла: 6,3 л яблочного сока (лучше из поздних сортов яблок) и 0,7 л рябинового сока с добавлением 2,5 кг сахара и 1,5 л воды.

Готовится из яблочного сока. Можно добавить небольшое количество рябинового сока для лучшего осветления вина (соотношение соков: 90% яблочного и 10% рябинового). На 10 л вина расходуется 7 л соков. При отсутствии рябинового сока можно взять один яблочный в количестве 8 л и добавить 2 кг сахара и 0,8 л воды. После тщательного перемешивания соков с водой и растворения сахара сусло разлить в бутылки и

поставить для брожения, внеся в них приготовленную закваску. Брожение продолжается 7–10 дней. В результате брожения получается вино крепостью 5–11°. Для доведения крепости до 16° вино нужно спиртовать. На 10 л вина взять 0,5 л спирта или 1 л водки, равномерно распределить по бутылкам, тщательно перемешать до получения однородной крепости вина. После спиртования выдерживать вино 5 суток. После этого вино профильтровать и разлить в бутылки. Яблочное вино должно быть золотистого цвета, освежающего приятно-кислого вкуса с ароматом свежих яблок.

ВИНО ИЗ ВИШНИ СЛАДКОЕ

• На 10 л: 7 л вишневого сока, 1,6 л воды и 2 л сахара, 1 л водки.

Приготовить вишневый сок из зрелых ягод. Для приготовления сусла взять вишневого сока, воды и сахара, причем 1,6 кг сахара вносить в сусло перед брожением, а остальные 0,8 кг — после брожения и спиртования. Приготовленное сусло поставить на брожение, введя в него заранее приготовленную закваску. Бро-

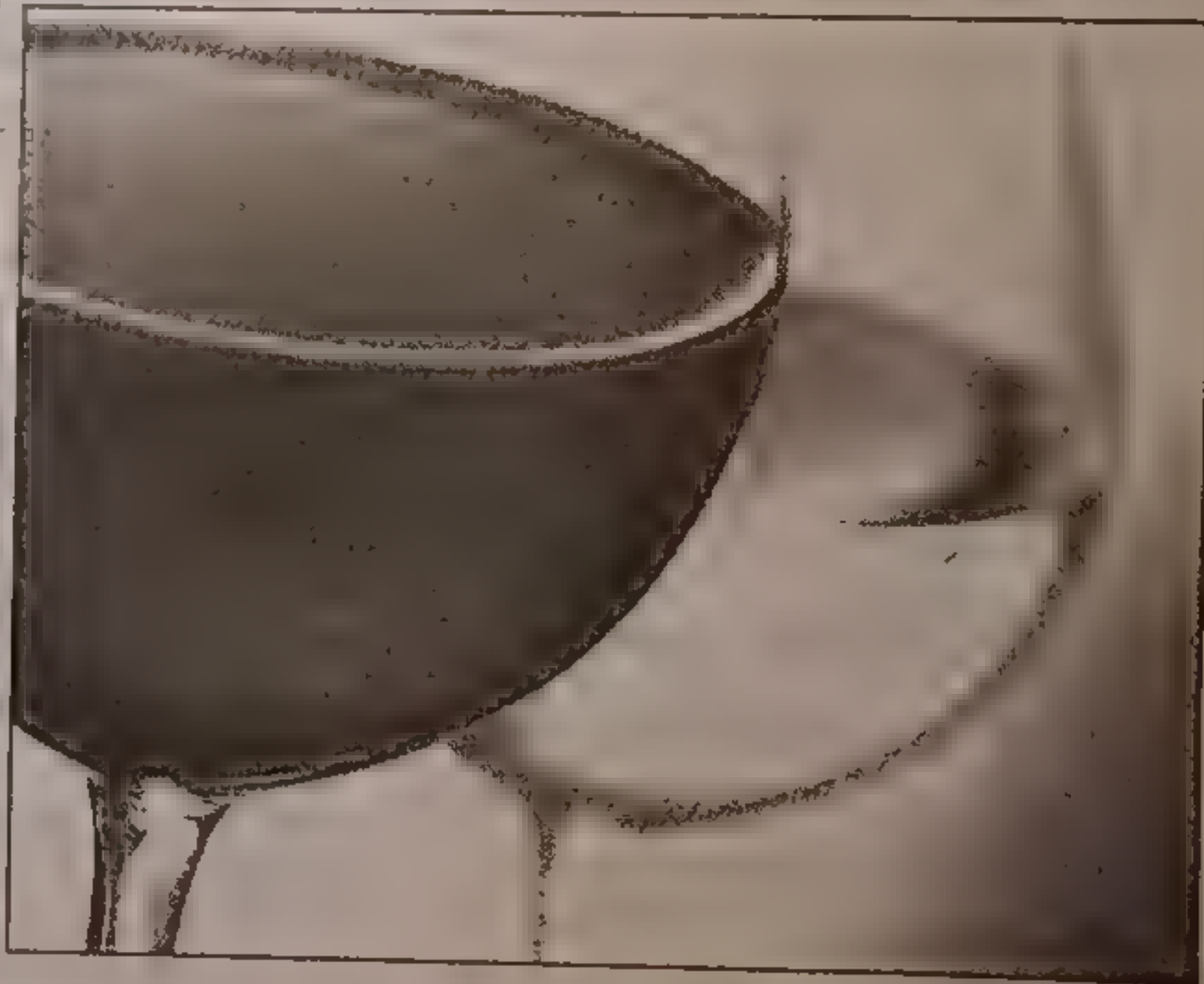
жение длится 7–10 дней. По окончании брожения вино спиртовать. После спиртования вино перемешать веселкой до получения однородной крепости и выдерживать 5 суток. Потом вино профильтровать, добавить остальную часть сахара и разлить в бутылки. Готовое вишневое вино должно быть темно-вишневого цвета с ароматом плодов свежей вишни и слегка вяжущего вкуса.

ВИНО ИЗ РЯБИНЫ КРЕПКОЕ

• На 10 л вина: 4,5 л сока. Для приготовления сусла: 3,6 л рябинового сока, 0,9 л яблочного сока, 2,5 кг сахара, 4 л воды.

Для получения хорошего рябинового вина надо добавить к рябиновому соку 20% яблочного сока, полученного из поздних сортов яблок. На 10 л вина расходуется 4,5 л сока. Для приготовления сусла взять рябинового сока, яб-

лочного сока, сахара и добавить 4 л воды. Готовится вино по общим принципам приготовления плодово-ягодного вина. Готовое вино светло-желтого цвета и слегка горькое на вкус.



Экзотический рецепт

Французская водка

• 12 л двойной хлебной водки, 800 г винного камня и 400 г сахара, сваренного в сироп, 2 г жареного молотого кофе, по 800 г лимонной и померанцевой корки, 1,5 кг черной горелой хлебной корки, 1,5 л чистой воды.

Взять 12 л двойной хлебной водки, перегнать с винного камня и сахара, сваренного в сироп. Гнать до тех пор, пока получится 8 л водки. В полученную водку добавить жареного молотого кофе, лимонной и померанцевой корки, черной горелой хлебной корки, чистой воды. Перегнать, пока получится 6,5 л водки. После этого в эту водку нужно капнуть несколько капель сладкого селитрового спирта (spiritus nitri dulcis), а потом несколько капель эфирноуксусного (aether aceticus), пока не получится настоящий запах и вкус французской водки.

«Темные» стороны чая

Чаяпитие — это целое искусство. Оказывается, есть не только правила правильного заваривания и питья чая, но и запреты. Специалисты определили десять «нет» чаю.

Запрет первый — на чай на пустой желудок:

когда пьешь чай на пустой желудок, холодная природа чая, проникая вовнутрь, может охладить селезенку и желудок, что подобно «проникновению волка в дом», в Китае издревле советовали «не пить чай на пустое сердце».

Запрет второй — на обжигающий чай:

слишком горячий чай сильно стимулирует горло, пищевод и желудок. Длительное употребление очень горячего чая может привести к болезненным изменениям этих органов. Температура чая не должна превышать 56 градусов.

Запрет третий — на холодный чай:

в то время, как теплый и горячий чай придают бодрость, делают ясным сознание и зрение, холодный чай дает побочные эффекты: застой холода и скопление мокроты.

Запрет четвертый — на крепкий чай:

высокое содержание кофеина и теина в крепком чае может стать причиной головной боли и бессонницы.

Запрет пятый — на долгое заваривание чая:

если чай заваривать слишком долго, чайный фенол, липоиды, эфирные компоненты начинают самопроизвольно окисляться, что не только лишает чай прозрачности, вкусовых качеств и аромата, но и значительно снижает питательную ценность чая за счет окисления содержащихся в чайных листьях витаминов С и Р, аминокислот и других ценных веществ. Кроме того, настаиваясь, чай подвергается воз-

действию окружающей среды, в нем значительно увеличивается содержание микроорганизмов (бактерий и грибов).

Запрет шестой — на многократное заваривание:

обычно после третьей-четвертой заварки в чайных листьях уже мало что остается. Эксперименты показывают, что первый настой вытягивает приблизительно 50% полезных веществ из чайных листьев, второй — 30%, а третий всего лишь около 10%, четвертая заварка добавляет еще 1–3%. Если же продолжать заваривать чай дальше, то в настой могут выходить и вредные составляющие, поскольку вредные элементы, содержащиеся в очень небольшом количестве в чайных листьях, выходят в настой в последнюю очередь.

Запрет седьмой — на чай перед едой:

чай, выпитый перед едой, ведет к разжижению слюны, пища начинает казаться безвкусной, кроме того, может временно снизиться усвоение протеина пищеварительными органами. Следовательно, пейте чай за 20–30 минут до еды.

Запрет восьмой — на чай сразу после еды:

содержащийся в чае танин может привести к затвердеванию протеина и железа, что ухудшает их усвоение. Если хотите попить чай после еды, подождите 20–30 минут.

Запрет девятый — на заливание чаем лекарств:

дубильные вещества, содержащиеся в чае, расщепляясь, образуют танин, от которого многие лекарства дают осадок и плохо



усваиваются. Поэтому китайцы говорят, что чай разрушает лекарства.

Запрет десятый — на вчерашний чай:

чай, постоявший сутки, не только теряет витамины, но также из-за высокого содержания протеина и сахаров становится идеальной питательной средой для бактерий. Но если чай не испортился, его вполне можно использовать в лечебных целях, но только как наружное средство. Так, настоявшийся за сутки чай богат кислотами и фтором, кото-

рые препятствуют кровотечению из капилляров, поэтому вчерашний чай помогает при воспалениях полости рта, болях в языке, экземе, кровоточащих деснах, поверхностных повреждениях кожи, гнойниках. Промывание глаз вчерашним чаем помогает уменьшить неприятные ощущения при проявлении в белках кровеносных сосудов и после слез, а полоскание рта утром, перед тем как чистить зубы и после еды, не только оставляет ощущение свежести, но и укрепляет зубы.

Полезная информация

Английский способ заваривания чая

Англичане пьют очень крепкий чай с острым вкусом и делают это в строго определенное время: утром за завтраком, во время ленча (в 13 часов) и в 17 часов (файф-о-клок). Более всего англичане любят индийские и цейлонские чаи, на третьем месте — восточноафриканские. Китайский чай, в том числе оолонг употребляют очень немногие.

Приготовление чая по-английски начинается с подогрева чайника, в который нужно засыпать чай в пропорции — 1 ч.л. на чашку воды плюс еще одна ложка на чайник. Залив это кипятком в два приема, заварке дают настояться в течение 5 минут. Пока чай «доходит», подогревают чашки. Затем чашки на четверть наполняют теплым молоком или сливками, после этого вливают крепкий чайный настой.

Английский способ заваривания и употребления чая распространен сейчас в Европе, США и в бывших английских колониях.

МЫ ЕСТЬ, ЧТО МЫ ЕДИМ

Вы, наверное, замечали, что на упаковках продуктов зарубежного, а в последнее время и отечественного производства стали появляться надписи о содержании жиров и холестерина. Это сделано для людей, которые внимательно относятся к своему здоровью. Колбаса, сало, свинина, сливочное масло и яйца – обычный набор из наших холодильников. Все эти продукты содержат много холестерина. Рекомендовать исключить из рациона все «вредное» и есть только «полезное» проще всего, но трудно представить себе нормального человека, который воспользуется этим советом. Поэтому главное правило – изменения в питании не должны вызывать дискомфорта.

МЯСО И ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

Нет необходимости становиться вегетарианцем даже при высоком уровне холестерина. Мясо необходимо нашему организму, и полный отказ от него вреден. Мясо, как известно, богато белками и содержит легкоусвояемую форму железа, что особенно важно для женщин среднего возраста. При недостаточном употреблении мяса может развиваться анемия. Лучше всего использовать куски мяса без жира и сала. Срезать лишний жир можно как до кулинарной обработки, так и после. Весь жир, который образуется на поверхности бульона в холодильнике, лучше снимать и выбрасывать.

Знайте, что по количеству холестерина на первом месте стоит свинина, затем баранина и говядина. В жареном и тушеном мясе холестерина больше, чем в вареном. Печень, почки, мозги, язык, колбаса и сосиски содержат много жиров. Если вы всерьез решили заняться своим здоровьем – лучше от них отказаться. Ешьте говядину. В индюшатине и курином мясе холестерина немного. Предпочтение отдается белому мясу. А вот кожу птицы лучше в пищу не использовать, очень жирная.

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Исследования последних лет, проводимые во всем мире, убедительно доказали, что в странах, где люди мясу предпочитают рыбу, атеросклероза практически нет, а заболевания, с ним связанные, большая редкость. Причина – удачное сочетание жиров в морепродуктах. Рыба не только безобидна в отношении атеросклероза, но и полезна. На основе рыбьего жира даже созданы пищевые добавки. Выпускаются в виде капсул, диетических супов, белковой икры. Все эти продукты приготовлены из рыб холодных морей и содержат вещества, препятствующие развитию атеросклероза. Доказано, что даже при выраженных нарушениях липидного обмена употребление этих пищевых добавок эффективно снижает уровень холестерина в крови и замедляет развитие атеросклеротических бляшек. Так что, планируя свою диету, постарайтесь чаще заменять мясо рыбой. Ламинария сахаристая (морская капуста) назначается при атеросклерозе в основном из-за значительного содержания в ней йода. Рекомендуется постоянно принимать ламинарию по 1/2 - 1/3 ч. л. в день, посыпая порошком ка-



пусты вместо соли салаты, овощные блюда и супы. Морская капуста показана не всем. (Не рекомендуется при беременности, нефритах, геморрагическом диатезе, крапивнице, хронических заболеваниях кожи, хронических ринитах.).

ХЛЕБ

Старайтесь заменять белый хлеб черным, еще лучше хлебом с отрубями, недрожжевым, из муки грубого помола. Сухое печенье, корнфлейкс, мюсли и многие другие подобные продукты, как правило, приготовлены с расчетом на бесхолестериновую диету.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ

Арбузы, наряду с мочегонным действием, способствуют регулярной работе кишечника и выведе-

нию из организма избыточного холестерина. Лук и чеснок в народной медицине применяются для лечения самых различных заболеваний, в том числе для предупреждения и лечения атеросклероза. С этой целью регулярно употребляют в пищу сырой лук (репчатый и зеленый) и чеснок (по 2 - 3 зубчика в день) в целом или тертом виде, а также в виде сока или настойки. Свежий сок лука можно смешивать с медом (на 1 часть сока – 2 части меда), принимать по 1 ст. л. 3 - 4 раза в день до еды. Лук и чеснок иногда раздражают желудочно-кишечный тракт, печень и почки. Поэтому больные, не привыкшие к ним, должны осторожно включать их в свой рацион, начиная с небольших количеств.

Совет специалиста

Как готовить, чтобы долго жить

При приготовлении пищи не злоупотребляйте солью. Она вызывает повышение артериального давления. И убери- те солонку со стола. Это сократит потребление соли. Не более трех граммов в сутки рекомендовано для безопасной диеты. Пользуйтесь сковородками и кастрюлями с тефлоновым или иным покрытием, позволяющим уменьшить количество масла. Вареное предпочитай- то жареному и копченому, а консервы употребляйте как можно реже.

Олег НИКОЛАЕВ, врач - геронтолог

Пляжное меню для сорванца

Пока лето радует жаркими деньками — нужно валяться на песке и принимать солнечные ванны. Пусть малыши резвятся у воды и строят песочные замки, а вы приготовьте с собой полезные и вкусные перекусы, которые не повредят их здоровью.



Овощи

Неприменно промойте в теплой воде и возьмите с собой **помидоры и огурцы**. В них много жидкости, и они не создают тяжести в желудке. А вашему карапузу похрустеть свежим огурчиком доставит неопишное удовольствие.

Уместна будет и **морковка**. Содержащийся в ней бета-каротин положительно влияет на здоровье клеток кожи и помогает ей противостоять солнцу. Много бета-каротина и в **абрикосах**, поэтому они тоже окажутся в нашем лукошке, как и другие...

Фрукты

Не обойтись на пляже без **яблок или груш**. Хорошо, если они будут сладкими, поскольку сладкие фрукты лучше утоляют голод — они дольше перевариваются в желудке и одновременно не создают ощущения тяжести. А вот такие удобные в еде на улице бананы могут лечь тяжелым грузом в животике малыша. Пища должна быть легкой, а ребенку на природе лучше

больше двигаться, чем уныло сидеть рядом с загорающей мамой. По пути к возделенному месту отдыха лучше не останавливаться возле развала с арбузами, поскольку в августе естественным образом созревших арбузов не бывает. Детям до 5 лет можно есть арбузы лишь сентябрьского сбора. Сладкий виноград, съеденный в жаркий день, может стать причиной вздутия живота. Поэтому возьмем с собой другие...

Ягоды

Ягоды должны быть без косточек. Вместо вишен или слив положите в пластмассовый контейнер или в банку **клубнику, смородину, ежевику, чернику**. Перед этим, конечно, хорошенько промойте их в дуршлаге.

Молочные продукты

Взять с собой на пляж можно и йогурты, и кефир, и молоко, но только если они герметично упакованы — маленькие **200-миллилитровые пакетики молока, кефира или ряженки с со-**

ломкой, йогурты в упаковке 1,25 мл, небольшие по объему молочные коктейли. Транспортировать их лучше в портативных холодильниках размером с корзину. Но, если такого холодильника у вас пока нет, то держите эти упаковочки в тени, вне досягаемости прямых солнечных лучей. После того как упаковка с молоком была открыта, она съедобна только в течение 3 часов.

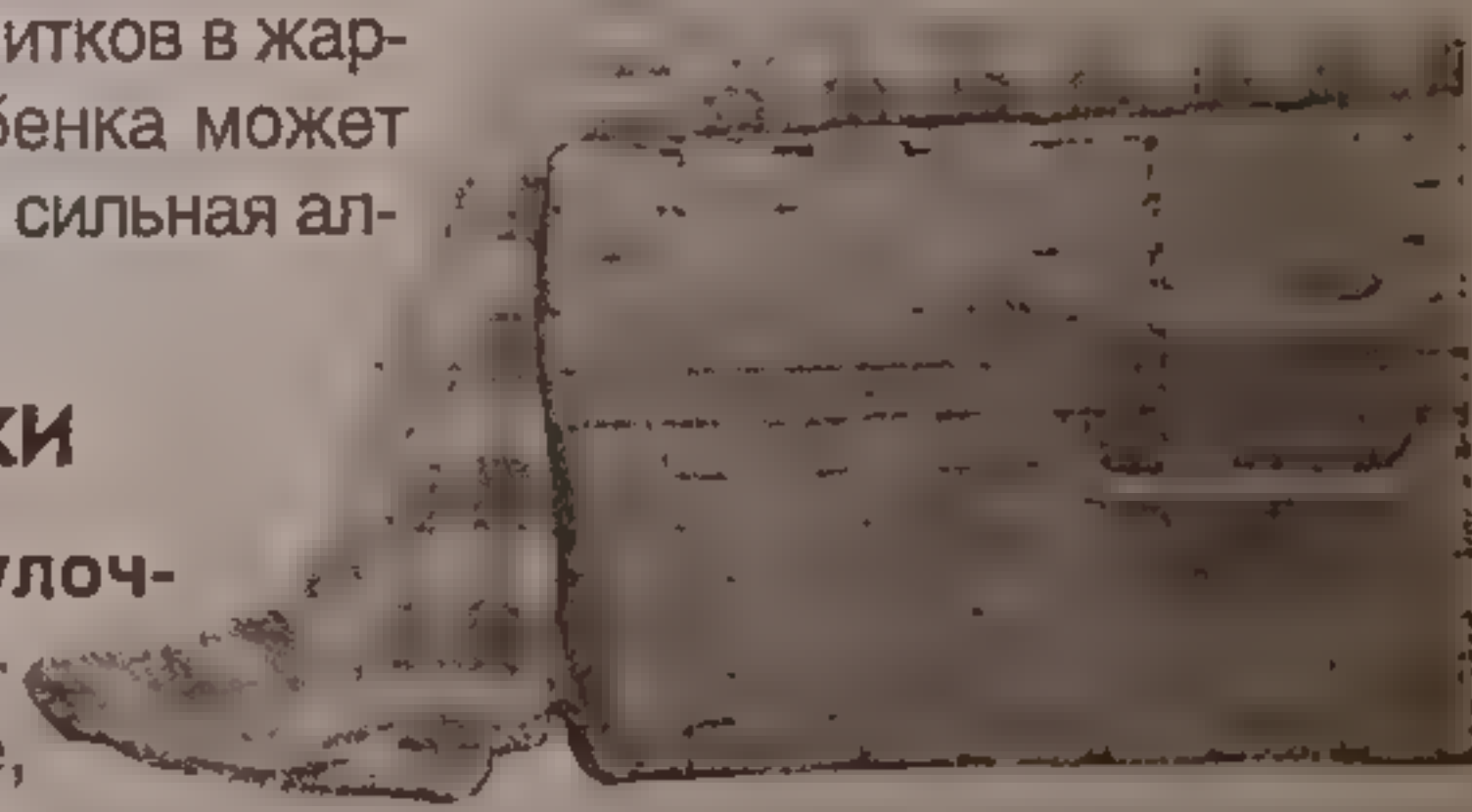
Напитки

Наиболее удобными и полезными будут соки в упаковке 0,2 литра с соломинкой. Большие пакеты сока не очень удобны, и хранить их вне холодильника также не рекомендуется. Свежевыжатые соки, компоты, морсы имеют реальный шанс скиснуть за 3-4 часа пребывания на жаре, поэтому оставьте их дома. Газированную воду лучше тоже не брать, если вашему малышу еще нет 5 лет. От этих напитков в жаркую погоду у ребенка может возникнуть очень сильная аллергия.

Булочки

Сдобные булочки без наполнителей, печенье,

пропеченное (не жареное), пирожки или просто нарезанный черный или белый хлеб вполне можно взять с собой. Но, если вы захотели взять булочки со сливочным маслом или пирожное с кремом, спешим вас предостеречь. Такие продукты нельзя хранить без холодильника, брать с собой в дорогу и тем более на пляж. Если ваш ребенок сластена, предложите ему **хорошо промытую курагу или мармелад**. Бутерброды с сыром, колбасой, ветчиной, мясом, салом, а также курица и яйца имеют досадное свойство очень быстро портиться и вызывать при этом сильные пищевые отравления и аллергические реакции. Помните, что на жаре организм ребенка гораздо более чувствителен к аллергенам, способен абсолютно неожиданно отреагировать на, казалось бы, привычные продукты.



Совет специалиста

Мойте руки перед едой!

Чтобы впечатление от отдыха на природе были исключительно приятными и радостными, а после посещения пляжа не пришлось бежать к гастроэнтерологу, позаботьтесь о **гигиене питания**. Ни в коем случае не следует мыть руки малышу из речки, пруда или моря. Вода очень многих водоемов кишит бактериями, в том числе кишечной палочкой. Для мытья рук **используйте гигиенические салфетки с антисептической пропиткой** (их можно купить в любом магазине товаров для детей). Очень кстати будет и **отфильтрованная вода**. Фирмы-производители бытовых фильтров для воды создали специальные фильтры-кассеты, способные очистить и продезинфицировать воду из природных водоемов.

Алина БОДАЕВА, врач - педиатр

Поведение детей за столом

Чем раньше ребенок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Но этикету нельзя научить, как обучают, скажем, читать и писать. Ребенок смотрит, как себя ведут взрослые, его родители. Если родители не умеют вести себя за столом, то и ребенок никогда не усвоит правила хорошего тона.

«Поучение к детям»

Сохранился древнерусский документ, написанный Владимиром Мономахом в начале XII века, «Поучение к детям». Вот что там сказано относительно поведения за столом: «При старших молчать, мудрых слушать, с равными себе и младшими в любви пребывать, без лукавого умысла беседуя, а побольше вдумываться, не осуждать речью, немного смеяться...».

Дети должны усвоить, что за столом надо сидеть прямо, нельзя шалить, облокачиваться на стол — это мешает их соседям. Детей можно научить не растопыривать локти за столом. **Можно предложить такое «упражнение»: садясь дома обедать, положите под мышки небольшие книги или другие легкие предметы. Придерживая книги, вы невольно будете есть с прижатыми локтями. После 10—15 таких тренировок локти «будут знать свое место».** Детей надо учить этому с 5—6 лет.

Следует объяснить ребенку, что нельзя качаться на стуле, играть со скатертью — можно упасть со стула, потянуть за собой скатерть со всеми приборами и даже опрокинуть на себя тарелку с горячим супом. Не следует закидывать одну ногу на другую, некрасиво обхватывать ножки стула ногами или вытягивать ноги под столом.

Учим обращаться с приборами

Ложка — первый предмет сервировки, который дают малышу. Нужно научить его держать ложку тремя пальцами правой руки, чуть пониже рукоятки, и объяснить, как следует есть с ложки: не засовывать ее целиком в рот, не всасывать пищу с самого кончика. С ложки едят, поднося ее ко рту боковой стороной, а зачерпывают пищу не к себе, а от себя.

Трех-четырехлетнего ребенка можно уже приучить правильно пользоваться вилкой. Сначала ему показывают, как держать вилку тремя пальцами правой руки, упираясь указательным в ту часть вилки, где ручка переходит в черенок, а затем, когда он станет постарше и научится пользоваться ножом, объясняют, что вилку удобнее держать левой рукой, а нарезать пищу ножом — правой. Если едят только вилкой, ее держат в правой руке.

Нужно также приучить ребенка держать вилку наклонно, а не перпендикулярно к тарелке, для того, чтобы она не соскальзывала и не разбрасывала пищу. Следует также объяснить, что мягкую пищу, которую можно отделить вилкой, не нарезают. Вилкой без ножа едят такие блюда, как котлеты, вареные овощи и рыбу (ножом только отделяют кости).

Покажите ребенку, что если сразу нарезать кусочками все кушанье, которое

лежит на тарелке, оно быстро остынет и примет неаппетитный вид, поэтому отрезают по одному кусочку и сразу же съедают его. Ребенок постарше должен знать, что ложкой едят только жидкую пищу, а рассыпчатые каши, яичницу, запеканки, отварные овощи и т.д. едят только вилкой. Следует помнить, что все использованные приборы кладут не на стол, а на свою тарелку или специальную подставку. Никогда и ничего нельзя брать с блюда своими приборами. Нельзя также резать общий хлеб своим ножом. Необходимость строгого соблюдения этих правил диктуется элементарными и понятными для всех правилами гигиены. Закончив еду, ребенок должен положить ложку, вилку и нож на тарелку, а не на скатерть.

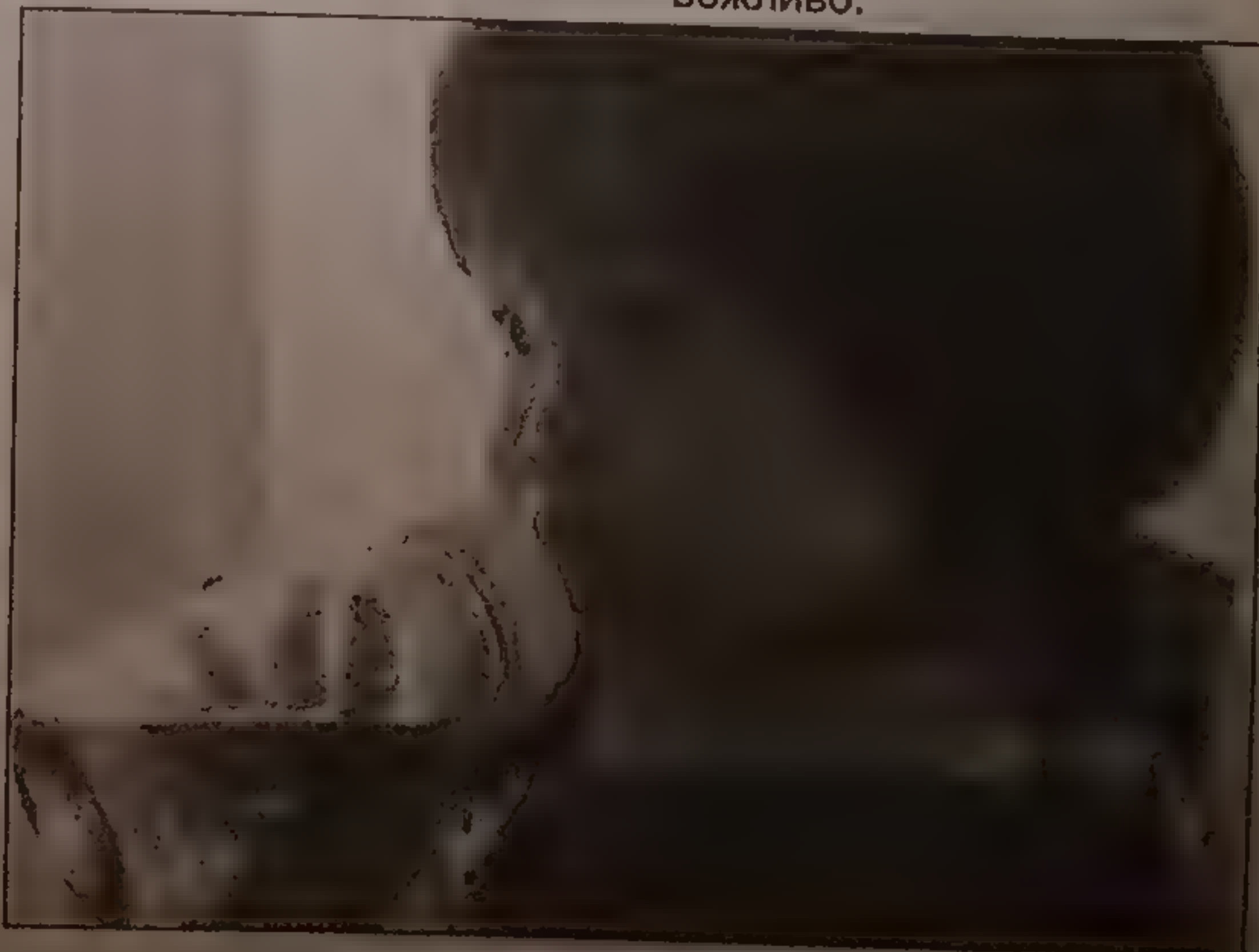
Молчать и жевать?

Надо, кроме того, приучить детей тщательно разжевывать пищу, есть не торопясь, не брызгая, чтобы у них не создалось привычки есть некрасиво и шумно; это неприятно и неудобно для них самих и для окружающих.

Принято считать, что за «взрослым» столом дети должны молчать. Это не совсем верно. Даже маленький ребенок, который еще не научился говорить, требует к себе внимания. Он обязательно что-нибудь сделает, чтобы добиться своего: бросит ложку на пол, разольет молоко. Это нужно знать и никогда не наказывать детей за кажущиеся беспричинными капризы.

Следует помнить и другое — ребенок от чрезмерного внимания взрослых или от длительного застолья может утомиться и начать капризничать. В этом случае лучше отсестать со своим ребенком от общего стола, но не в качестве его наказания, а для спокойствия всех. Вообще, если собирается исключительно «взрослая» компания и ваш ребенок будет единственным, лучше оставить его дома. **Скучающий и капризничавший ребенок может испортить вечер всем.**

Подростки за «взрослым» столом могут попросить рассказать о чем-то, тогда они вежливо должны отвечать на вопросы гостей. Следует научить детей, что самим начинать разговор со взрослыми невежливо.



Каждому яству и напитку – свой сосуд

Традиция украшать полки серванта красивой посудой – незаслуженно забыта. Как ни крути, у каждой хозяйки в активе должна быть посуда для приема гостей и достойной сервировки. Каждому случаю – свой вариант. И тогда никакие торжественные события не застигнут вас врасплох.

Посуда

В настоящее время существует большой выбор посуды различной формы и расцветки. От неброской однотонной до причудливо отливающей разными цветами – все, что только можно себе представить. Приобретая посуду, ориентируйтесь прежде всего на ваши индивидуальные потребности, однако не пренебрегайте в своем выборе соображениями практичности. Пожалуй, выгоднее приобрести **два сервиза**: так называемый ширпотреб на каждый день, который лет через десять вы сможете заменить новым; для избранных же поводов следует иметь еще один – дорогой, из тех, что выпускают небольшими партиями.

Стоит приобрести для возможной замены дополнительные предметы – прежде всего **тарелки и чашки**. Тому, кто по каким-либо соображениям не хочет либо не может приобрести сразу весь комплект, для начала предлагаем ограничиться основным набором посуды, который постепенно можно будет пополнять. В количестве тарелок, чашек и мисок единственный советчик – ваши собственные потребности. Кому как не вам знать, на какой круг родственников и знакомых будет рассчитана приобретаемая вами посуда!

Наряду с приведенными ниже дополнениями к основному набору, мы можем напомнить также о существо-

вании всевозможных **особых мисочек для гарнира и рагу, блюд для рыбы и икры, масленок, подставок, в том числе и для яиц, чашечек для желе и многих других плодов человеческой изобретательности для подачи специальных блюд.**

Бокалы

Приобретая бокалы, помните: **каждому напитку – свой сосуд**. Так, красное вино доставит вам большее наслаждение, если будет подано в бокале слегка выпуклой формы, поскольку большая площадь соприкосновения напитка с воздухом способствует более тонкому и полному раскрытию его букета. Для белого вина используют бокалы с чашей небольшого объема. Благодаря частому подливанию, вино в таком бокале всегда будет прохладным и свежим. Для шампанского предпочтительнее бокалы высокие: в них напиток хорошо пенится и не так быстро выдыхается. В чашах же для шампанского, напротив, его газированность быстро улетучивается. К **рюмкам для коньяка или крепленого вина** относится то же, что и к бокалам для красного вина: большая выпуклость сосуда способствует более полному раскрытию букета и аромата напитка. Ассортимент бокалов может быть обширным. Но лучше всего обзавестись двумя комплектами: для будничных и для торжественных случаев; либо купить один (основной)

набор, который далее будет пополняться. При покупке следует обратить внимание на то, чтобы бокалы по стилю соответствовали вашей посуде и другим атрибутам сервировки стола и чтобы их можно было подкупать в течение возможно большего времени. Вы можете разнообразить свои запасы различными специальными бокалами: к примеру, **рюмками для рома, кубками, фужерами для розового вина или же пивными кружками и стаканами**. Все бокалы можно мыть в моечной машине, кроме бокалов из хрустали и расписанных золотом: их следует мыть вручную в чуть теплой воде с добавлением небольшого количества моющего средства. Затем их необходимо вытереть и отполировать мягким полотенцем без ворса.

1. Для красного вина используйте большие бокалы, с широкой чашей, наполняя их наполовину. В них напиток имеет возможность соприкоснуться с воздухом на большей поверхности, что улучшает его вкусовые качества.

2. Бокалы для розового вина должны представлять

собой нечто среднее между объемным бокалом для красного вина и удлиненным – для белого.

3. Белое вино не улучшает своего вкуса от контакта с воздухом, поэтому наливайте его в узкие бокалы, заполняя более 2/3 объема.

4. Для подачи **шампанского и игристых вин** больше всего подходят узкие фужеры продолговатой формы, поскольку в них живее образуется пена и дольше продолжается высвобождение пузырьков напитка, его «игра».

5. **Десертное вино** лучше раскрывает весь свой букет вкусовых нюансов в бокале малого объема удлиненной формы.

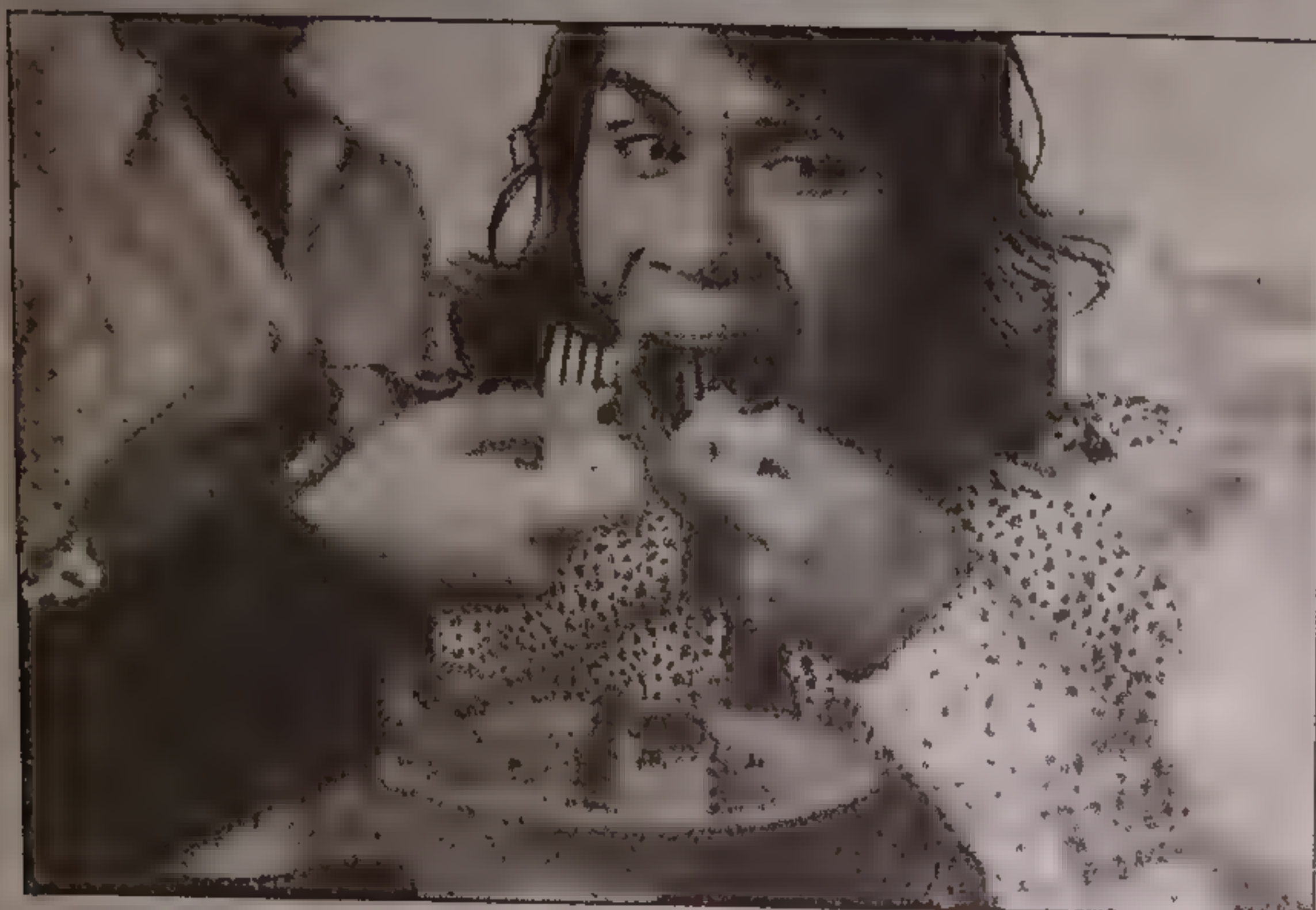


Добрый совет

Роза из черной редьки для украшения стола

Черную редьку тщательно моем, не очищая, режем на тонкие ломтики. Раскладываем на подносе и солим. Через 10–15 минут, когда ломтики редьки выделяют сок, их еще раз промываем, слегка подсушиваем на полотенце или салфетке. Раскладываем на доске пластинки одна на другую на некотором расстоянии и завертываем в виде спирали. Низ срезаем, закрепив деревянной палочкой или резинкой. Лепестки красиво расправляем, украшаем зеленью. Таким способом можно сделать розы практически из любых овощей.

Проверьте свои кулинарные способности



1. Как ваш избранник ведет себя дома после напряженного трудового дня?

А - немедленно направляется на кухню, потирая руки в предвкушении инспекции сковородок - 10

Б - открывает холодильник и долго, задумчиво в него смотрит - 5

В - удобно устраивается в кресле с газетой, об ужине не слова - 0

2. Сколько у вашего избранника любимых точек общепита?

А - два, его знают в лицо все официанты - 5

Б - четыре, может и больше, он их меняет как перчатки - 0

В - один, тот же, что и у меня - 10

3. Как ваш любимый реагирует на приготовленное вами блюдо?

А - немедленно начинает его солить, перчить, требовать соус или счищать подливу - 0

Б - высказывает предположение, что вы его не любите, потому что недосолили еду - 5

В - отказывается воспользоваться кетчупом и другими покупными соусами - 10

4. При каких обстоятельствах он поведал вам, что не любит рыбу?

А - до того, как попробо-

вал вашу уху - 5

Б - после дегустации вашего самого удачного рыбного блюда - 0

В - блюдо из рыбы, как, впрочем, и многие другие продукты, одно из фаворитов вашего стола - 10

5. Как относится ваш любимый к еде?

А - всегда ревностно постится, является сторонником раздельного питания, постоянно читает литературу на эту тему и следит за своим весом - 5

Б - внезапно стал поклонником жесткой диеты или про-

никся идеями голодания - 0

В - любит много поесть - 10

6. Как держится за ужином ваш избранник?

А - ест молча, не проявляя эмоций, как будто выполняет серьезное задание - 5

Б - рассказывает что-нибудь забавное или делится впечатлениями за день - 10

В - он вообще решает не есть на ночь - 0

7. Можно ли от него услышать нечто подробное: «Твоя подруга замечательно готовит, обязательно возьми у нее рецепты»?

А - да, слышала от него эту восторженную фразу, когда подруга приготовила суши в домашних условиях - 5

Б - не мудрено, моя подруга работает поваром в хорошем ресторане - 0

В - он понятия не имеет, как готовит моя подруга - 10

8. Как часто вы находите дома рекламу доставки пирожков на дом?

А - она висит прямо на дверце холодильника - 0

Б - даже не знала, что их доставляют домой - 10

В - мы решили отказаться-

ся от бессмысленной траты денег - 5

9. Как часто он хвалит вас как хозяйку?

А - почти каждый вечер произносит длинные красивые речи, восхищается и восторгается, говоря, что я готовлю лучше, чем его мама - 10

Б - только если я делаю большой стол к празднику - 5

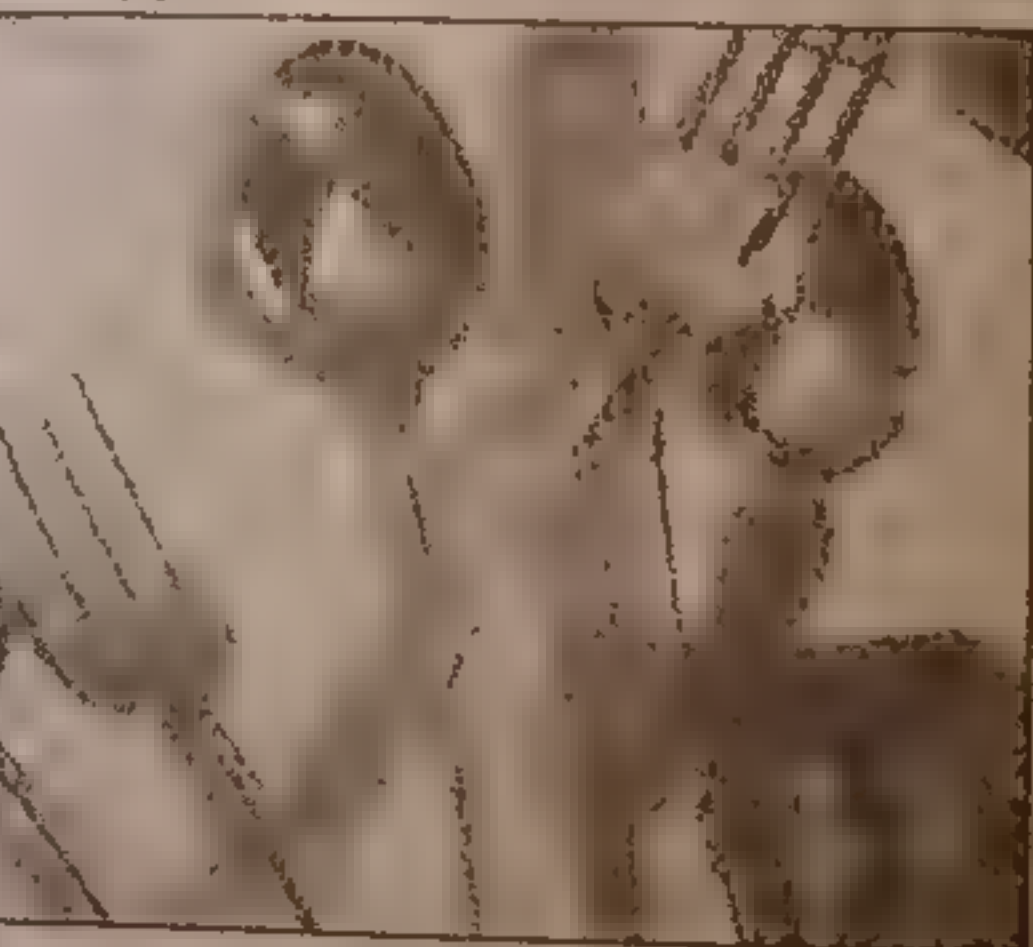
В - все слопает с кривым выражением лица, а доброго слова не дождешься - 0

10. Назовите его нелюбимые блюда?

А - легче сказать, что он ест, чем перечислить то, что ему не нравится - 0

Б - на некоторые ингредиенты у него аллергия, я обычно их не использую - 5

В - у него нет нелюбимых блюд - 10



ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЙТЕ СВОИ БАЛЛЫ

От 0 до 50

Вы не задумываетесь о своих кулинарных способностях. Возможно, предпочитаете вязание другим домашним заботам. Вместе с тем не стоит недооценивать кухню как средство влияния на мужчину. Возможно, уже сегодня можно вырезать несколько рецептов и ошеломить возлюбленного неожиданным ужином собственного приготовления. Если все удастся, то домашние посиделки на двоих могут закончиться у вас также неожиданно и романтично, как и начались.

От 50 до 80

Радует вас это или нет, но вы попали в среднестатистическое большинство. Истинный гурман в «кухонном» общении с вами будет испытывать небольшую неудовлетворенность. Тем не менее он не станет испытывать судьбу и разрывать отношения с такой хозяйкой, ведь вы знаете, как угодить неприхотливому в еде мужчине. Среднестатистического мужчину вам вполне по силам удовлетворить своей гастрономией.

80 до 100

Вы абсолютно идеальны. Попробуйте пройти тест еще раз и совершенно честно ответить на все вопросы. Если результат по-прежнему 100, вам пора приступать к написанию собственной книги кулинарных рецептов. Любой мужчина, пусть даже профессиональный повар, будет от вас просто без ума. Очевидно, вы уже постигли истину о самом коротком пути к сердцу любого мужчины. Для вас этот путь будет коротким и очень действенным.

СКАНВОРД

август 2005 г. • №8(56)

39

ОКРОШКА

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (ОТВЕТЫ СМ. НА СТР. 40)

						Противник трения		Заупо- женные складки на юбке		Чере- нок вино- града		
"Перина" на ка- зённой койке		Парад- ... на арене цирка		Курорт- ные шуры- муры								
						Анти- под болтуна		Води- тель Т-80		Страна с озе- ром Ти- тикака		
Заплат- ка для зуба		Божье имя		Большу- щая лопата								
	Подчи- нённый игумена					Рисо- вая вы- пивка						
	Кры- латый упырь		Полный круг враще- ния						Сокро- вище муд- реца			
					Буй на фар- ватере		Рубка дров				Город анекдо- тического поручика	Народ- ная масте- рица
	К/ф "... встречи изме- нить нельзя"		Авто- гонки по пус- тыне						Шаро- вое об- лачко дыма	Ремни для багажа всад- ника		
					Страна с кедром на флаге		Бизнес- район Лон- дона				Таксист на по- бегуш- ках	Выст- ругал Бура- тино
Фило- соф Жан Жак ...	Народ- ные волне- ния	Ры- бёшка из кон- сервов						Возглас "Эй, ты!"				
				"Мужик", крышу Эрми- тажа держит		Птич- ка - водо- лазка		Унылая надое- да в обиходе				
Дунай для древних греков		Разум- ный аргу- мент						Напрот- ив зюида на ко- мпасе	Икона Андрея Руб- лева			
				Экст- расенс ... Чумак					Библей- ский Иосиф по про- фессии	Миро- вой кино- приз	Сло- варный состав	
Китай- ский черно- рабочий		Нытик, плакса					Веер на шесте					
				Малёк в мор- ском деле						"Трели" дрых- нувшего	Утеп- литель	Турец- кий солдат
				Спички для них не игрушки		Лучший образец остро- умия						
							Мне ещё одну котлету!		Жест цели- теля			
				Закон у мусу- льман		Город, что 10 лет осаж- дали				Мат- расная ма- терия		
							"Квад- ратура" круга в боксе		Нырок истре- бителя			
				От рас- света до по- лудня		Место встречи шпи- онов				Одно- горбый метис пустыни		

Индексы наших изданий:

- «Окрошка», журнал о здоровой и вкусной пище — 11316;
- «НЗ, энциклопедия здорового образа жизни», газета для всей семьи — 12457,
- «Виринея», женская газета — 11313;
- «Брат», мужская газета — 11315;
- «Загадуха!», газета сканвордов для взрослых и детей — 11314.

9 771609 593002 >

Журнал отпечатан в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроительн.З.
Зак. № 1583
Подписано в печать: 14. 07. 2005

ОКРОШКА

№ 12 (60), декабрь 2005

ЖУРНАЛ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



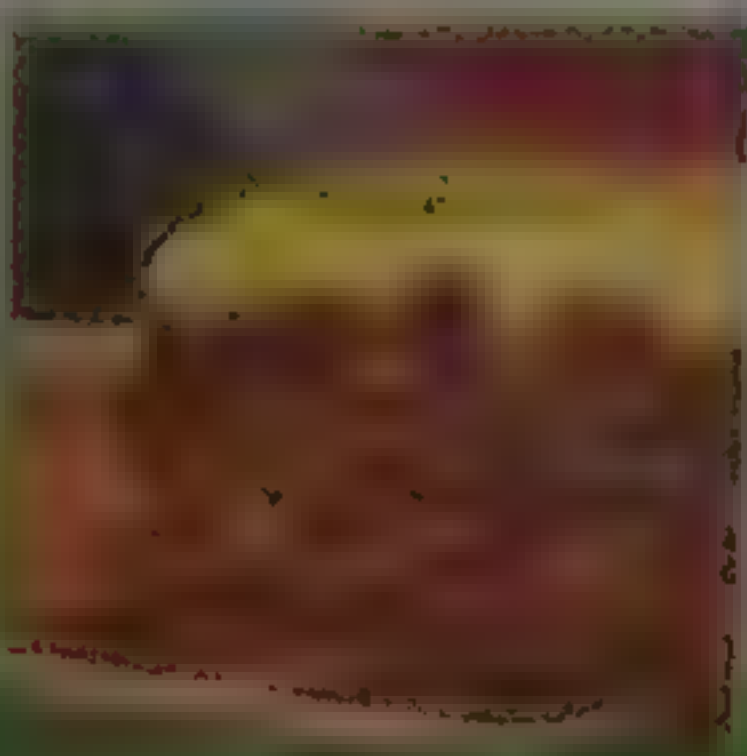
ГАЗПАН
НА ЧАЙНОЙ ГУМ

стр. 26



ИНДЕЙКА
В АПЕЛЬСИНОВОЙ ГЛАЗУРИ
по старинному
рецепту

стр. 16



ЛАЗАНЬЯ АЛЬ ФОРНО
от аргентинской звезды
НЕБАЛИ ОРЕЙРО

стр. 17

Конкурс «Обзорщик» продолжается! стр. 25



В Гаймоторе
подарки!

ЗАВТРАК СПАСЕТ ДЕТЕЙ ОТ ОЖИРЕНИЯ И ГРИППА

Немецкие эксперты по питанию советуют родителям кормить своих детей хорошим домашним завтраком, поскольку утренняя пища способствует эффективной умственной работе и предотвращает ожирение у детей. Кроме того, свежие овощи и фрукты за завтраком защищают

детей от простудных инфекционных заболеваний в зимние месяцы.

Идеальный завтрак, по словам ученых, должен состоять по крайней мере из четырех компонентов: хлеб, кукурузные хлопья, молоко или йогурт, свежие фрукты или овощи, фруктовые чаи без сахара или соки. Кофе, кола и конфе-

ты должны быть исключены из детского завтрака. Простудных заболеваний можно легко избежать, повышая иммунитет регулярным употреблением фруктовых соков. Хорошим профилактическим средством в этом плане служит апельсиновый сок, смешанный с красным виноградным.

«СНОТВОРНЫЙ» СЫР

Любители сыра хорошо спят и не видят кошмаров. К такому выводу пришли британские исследователи.

200 добровольцев, участвовавших в исследовании, ежедневно, в течение недели, съедали по 20 граммов сыра за 30 минут

до сна. 72% отметили, что спят лучше, две трети сумели вспомнить свои сны, и никому не снились кошмары, говорится в исследовании. По словам ученых, все дело в аминокислоте триптофан, содержащейся в этом молочном продукте, которая уменьшает стресс и способствует нормальному сну.

декабрь 2005г. • №12(60)

КОРОТКО

• Американская звезда Мадонна призналась, что необычайно строго следит за своими детьми и, в частности, за их питанием. Звездная мама не позволяет своей 9-летней дочери Лурдес и 5-летнему сыну Рокко читать журналы, смотреть телевизор, пить молоко и есть мороженое.

• Американская государственная почтовая служба приготовила рождественский сюрприз: новая серия почтовых марок с изображением разнообразных праздничных пряников и кренделей. Серия так и называется «Рождественское печенье». Марки самоклеющиеся, их нет необходимости облизывать.

• Европейцы с каждым годом все больше потребляют напитки из соевого молока. По сравнению с прошлым годом процент потребления увеличился на 20%. Соевое молоко как полезный альтернативный напиток увеличило ряды своих поклонников после ряда исследований, подтвердивших, что оно уменьшает вероятность сердечных заболеваний, остеопороза и рака груди.

• Немецкие пивовары придумали отличный способ борьбы с курением в пубках. Они разработали новый сорт пенного напитка, одним из компонентов которого является никотин. Специалисты убеждены, что употребление этого пива отбивает желание выкурить сигаретку.

• Очередной кулинарный рекорд установлен в Германии. Там изготовили гигантский голубец длиной 101 метр. Сколько капусты и фарша было израсходовано на приготовление гигантского блюда не сообщается. Супер-голубец помог накормить около тысячи желающих.

• Самая первая в мире лапша была изготовлена в древнем Китае 4 тысячи лет тому назад. Археологи, ведшие раскопки на месте первобытной деревни Лацзя в дельте реки Хуанхэ, обнаружили плотно закрытую глиняную чашу с остатками лапши. Для определения возраста находки использовался метод измерения радиоактивного изотопа углерода.

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ РАКА

Орехи и обыкновенные бобы являются эффективным средством по борьбе с онкологическими заболеваниями.

Как оказалось, бобовые и орехи содержат среди прочего очень активный элемент — энзим инозитол пентакисфосфат, известный так же как ИнсП5, способный предотвращать рост и распространение в организме раковых клеток. Получить искусственно данный энзим ученым пока не удастся из-за его повышенной не-

устойчивости. Исследования также показали, что при термической обработке — варке бобов или поджаривании орехов, концентрация данного энзима в них увеличивается. Ученые настоятельно советуют постоянно употреблять бобовые: не менее трех порций в неделю.



КОНКУРС «ДАРЫ РОДНОЙ ЗЕМЛИ» ЗАВЕРШЕН!

Дорогие читатели!

Любимый вами конкурс, на который мы получили огромное количество писем, наконец-то завершен. Спасибо всем, кто принял активное участие и вместе с нами соизмерил самых лучших конкурсантов, тем не менее уже в следующем номере мы назовем трех победителей, которые получат денежные призы: 5000, 4500, 4000 рублей за 1-е, 2-е и 3-е место соответственно.

Но пропустите январский номер вашего любимого журнала «Окрошка»!



Салат «Каприз любимого»

- 600 г отварного мяса (свинина или говядина), 2 луковицы, 4 яйца, 200 г сыра, 250 г майонеза.

Лук нарезать кольцами и замариновать его в уксусе

на ночь, сварить яйца и мясо. Выложить слоями нарезанное мясо, лук, яйца, потертые на терке, тертый сыр. Каждый слой смазать майонезом, а сверху посыпать зеленью.

Салат «Каприз любимой»

- 2 луковицы, 4 яйца, 200 г сыра, 1 банка горошка, 1 пачка крабовых палочек, 2 яблока.

Сварить яйца, сыр потереть на крупной терке. Вы-

ложить слоями белки, сыр, лук, 0,5 банки горошка, майонез, крабовые палочки, яблоки, остальной горошек, майонез, сверху потереть желтки.

Салат «Праздничный»

- Капуста, куриные грудки, курага, лук репчатый, майонез.

Куриные грудки мелко режем и обжариваем на сковороде. Также обжариваем лук, нарезанный полукольцами. Пока все остывает

шинкуем мелко капусту, добавляем в нее нарезанную кубиками, предварительно замоченную курагу. Смешиваем все готовые ингредиенты и заправляем майонезом. Время приготовления — 30 мин.



Экзотический рецепт

Горячий салат с курицей и макаронами

На 4 порции:

- 350 г полых макарон типа ригатони, 2 ст. л. оливкового масла, 600 г филе куриных грудок, 2 средние красные луковицы, очищенные и порезанные на тонкие дольки, 2 крупных кабачка цуккини, порезанных на тонкие полоски вдоль, 100 г черных оливок (маслин), 225 г продолговатых помидоров «дамские пальчики», порезанных пополам, 6 ст. л. французской заправки, 3 ст. л. листьев тимьяна.

Для вегетарианской или постной версии опустите в рецепте курицу.

Довести до кипения кастрюлю с подсоленной водой, отварить макароны 8–10 мин. до мягкости.

Пока варятся макароны, нагреть 1 ст. л. масла в сковороде, обжарить курицу в течение 8–10 мин., перевернув 1 раз, до золотистого цвета.

В другой сковороде обжарить лук и цуккини в оставшемся масле. Добавить оливки и помидоры, прогреть. Слить макароны и крупно нарезать курицу. Перемешать все ингредиенты с заправкой и тимьяном. Подавать горячим.

Добрый совет

Как смешивать ингредиенты для заправки салата

Салат — замечательный источник овощей. Можно покупать заправки к салатам в магазинах, но лучше готовить их дома. Выбор состава заправки из масла для салатов, уксуса, соли и перца важен, но еще более важен порядок их смешивания. Масло надо добавлять после соли, так как соль не растворится в масле. Заправляйте салат непосредственно перед сервировкой, так как сок будет выделяться из овощей и испортит его.

ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Сейчас это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антитабачный сбор из трав, который получил название **новый «Антиник»**. Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения **нового «Антиника»** курить бросили 88%, а еще через две недели — еще 9%. Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхо-легочной системы. Стало легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

ВЫ ХОТИТЕ МЕНЬШЕ КУРИТЬ?

За три-четыре недели применения травяного сбора **новый «Антиник»** вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

Если Вам нравится курить, но Вы хотите сохранить здоровье,

тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их. Результаты просто превосходные.

Научно методический Центр по лечению табачной зависимости МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование чая оздоровительного для курильщиков **новый «Антиник»** для прекращения табакокурения, и его выпуск признать необходимым. Руководитель Центра Заслуженный врач России, доктор медицинских наук В. К. Смирнов.

БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!

Стоимость чая из лекарственных трав **новый «Антиник»** — 250 руб. + 8% почтовые расходы. В отдаленные регионы России стоимость одной пачки 310 руб. + 8% почтовые расходы.

В одной пачке 40 фильтр-пакетов. На курс восстановления достаточно 2-4 пачки.

Заявки направляйте по адресу: 302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья» с пометкой **новый «Антиник»**, или по телефонам: (0862) 76-29-72, 43-90-02 с 9.00 до 18.00 по московскому времени.



ПИТАНИЕ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Стрельцы – истинные гурманы, обожающие кулинарные путешествия по кухням народов мира. Если хотите порадовать Стрельца, приготовьте для него свинину под кисло-сладким соусом и сдобную выпечку на десерт.

Из повседневных продуктов предпочтительны любая рыба и свинина. Рекомендуются телячья печень с добавлением майорана, мальвы, шалфея. В обед полезно съесть 5–6 грецких орехов, сведя к минимуму сахар. Натуральное мясо лучше заменить соевым. Овощи и зелень: артишоки, спаржа, брюссельская и белокочанная капуста, редька, чеснок, петрушка, укроп, сельдерей. Бобовые: горох, соя, фасоль. Фрукты: финики, манго. Специи: тмин, мята, базилик.

Печень Стрельца плохо справляется с алкогольной нагрузкой. Но виноградные вина в умеренном количестве им полезны. Необходимо минеральная вода: 1–2 бутылки в день.

Стрельцам нужно избегать переизбытка и жирной пищи, острых приправ. Необходимо ограничить в еде животные жиры, заменив их растительными.

КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

Козероги любят изыск в еде и сервировке стола. Их можно побаловать бараниной по-швейцарски, густым овощным супом и варениками с вишнями на десерт. Но так как большинство из них страдает нарушением обмена веществ, им стоит больше внимания уделять раздельному питанию, не мешать белки и жиры.

Козерогу бокал вина перед обедом активизирует его вялое пищеварение. Полезны токай, рислинг, мускатель.

Из повседневных продуктов предпочтительны нежирная рыба и ягнятина. Овощи: свекла, баклажаны, спаржа, шпинат, редька, из бобовых – чечевица. Фрукты и ягоды: канталупа, дыня, айва, слива, черешня, вишня, клубника, ежевика, голубика. Специи: анис, гвоздика, шалфей, мускатный орех, мята, базилик.

У Козерогов очень вял процесс обмена веществ, что чревато отложениями солей. Поэтому рекомендуется в ежедневной пище избегать жирной рыбы, консервов, икры, дичи, жареного мяса, картофеля, шпината. Меню должно состоять из постного мяса, кефира, макаронных изделий, хлеба, свежих и вареных овощей (не смешивать).

Между приемами пищи надо пить больше кипяченой или минеральной воды.

ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

Его стихия – демократичный фуршет. Он обожает мелкие аппетитные закуски в виде тарталеток или чипсов. В своих кулинарных пристрастиях Водолей неприхотлив. Подойдут дары моря и легкие овощные салаты.

Водолею показана вегетарианская диета. Молочные и кисломолочные продукты станут хорошим завтраком и ужином.

Желательно не пить спиртного, разве что немного шампанского или муската.

Из повседневных продуктов предпочтительны мясо, рыба и морепродукты, твердые сыры. Фрукты и орехи: канталупа, дыня,

айва, миндаль, но особенно – гранаты и яблоки. Овощи: свекла, баклажаны. Специи: петрушка, кардамон, лакрица, тмин, мята, шалфей, ваниль, горчица.

Следует избегать консервов, сливочного масла, безалкогольных напитков, тортов и пирожных, конфет. Количество хлеба, макарон и риса лучше уменьшить. Сахар заменить медом, а соль – ароматическими травами.

РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Их стихия – романтические ужины. Можно порадовать представителей этого знака китайскими или индонезийскими экзотическими блюдами.

Им нужно отказаться от консервов, острых пряностей и жареного, особенно в большом количестве жира.

Из горячительных напитков предпочтительнее всего – водка, но в меру.

Из повседневных продуктов следует есть мясо, рыбу, каши из риса и другого необдирного зерна. Овощи: артишоки, брюссельская и белокочанная капуста, редис, эндивий, чеснок, шпинат, а также морская капуста, огуречник. Фрукты и орехи: финики, манго, виноград, яблоки и гранаты. Специи: эстрагон, тмин, кэрри, имбирь, перец, цедра лимона, семечки подсолнуха и тыквы.

Важно избегать жареного, жирной пищи, острых соусов и подливок, едких пряностей, а также крепкого алкоголя.

ОВЕН (21.03 – 20.04)

Предпочитает сочное мясо с острыми пряностями. И экстравагантные лакомст-

ва на десерт.

Больше всего подходят всевозможные каши, рыба, из мяса – ягнятина, баранина, козлятина. Из молочных продуктов лучше всего употреблять сыры, творог. Овощи: морковь, репчатый и зеленый лук, лук-шалот, перец, редис, капуста, репа, свекла. Фрукты и ягоды: арбуз, яблоки, бананы, цитрусовые (особенно грейпфрут), облепиха, калина, черника, боярышник, изюм. Орехи: миндаль и фисташки. Специи: петрушка, укроп, перец, чеснок, тмин, шафран, мята, кориандр, розмарин.

Следует избегать острых и слишком соленых блюд, крепкого кофе и чая, консервов.

Овнам, подверженным частым мигреням, нужно избегать красного вина в сочетании с сыром. Лучше выпить немного шампанского.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Телец обрадуется традиционной кухне с обильными сытными блюдами. На первое можно подать густой суп с сочными кусочками мяса, на второе – говядину, тушенную экзотическим способом.

Ему крайне нужны разнообразные фрукты и ягоды: апельсины, лимоны, яблоки, авокадо, бананы, вишня, персики, абрикосы, курага, груши, сливы, хурма, малина, клубника.

Из вин подходят с насыщенным вкусом.

Из повседневных продуктов предпочтительны рыба и говядина. Овощи: горох, шпинат, помидоры, свекла, морковь. Специи: петрушка, укроп, фенхель, мята, хрен, кэрри, гвоздика.

Следует избегать мучных, крахмалистых продуктов, крепкого кофе, алкоголя.



БЛИЗНЕЦЫ II (22.05 – 21.06)

Эти экспериментаторы обожают национальные блюда.

Им ни в коем случае нельзя вычеркивать из своего рациона белковые продукты: яйца, сыр, орехи, творог, кисломолочные продукты. Полакомиться можно оливками и арахисом. Близнецам лучше употреблять легкие сухие прохладные вина и мускаты, воду типа «Боржоми».

В качестве повседневной пищи подойдут любые мясо, рыба и птица. Фрукты: абрикосы, гранаты, груши. Овощи: баклажаны, репа. Специи: кардамон, мускатный орех, шалфей, ваниль, мята, кунжут.

Следует избегать острых приправ, горчицы, кофе, жирных продуктов, тортов, крепкого алкоголя.

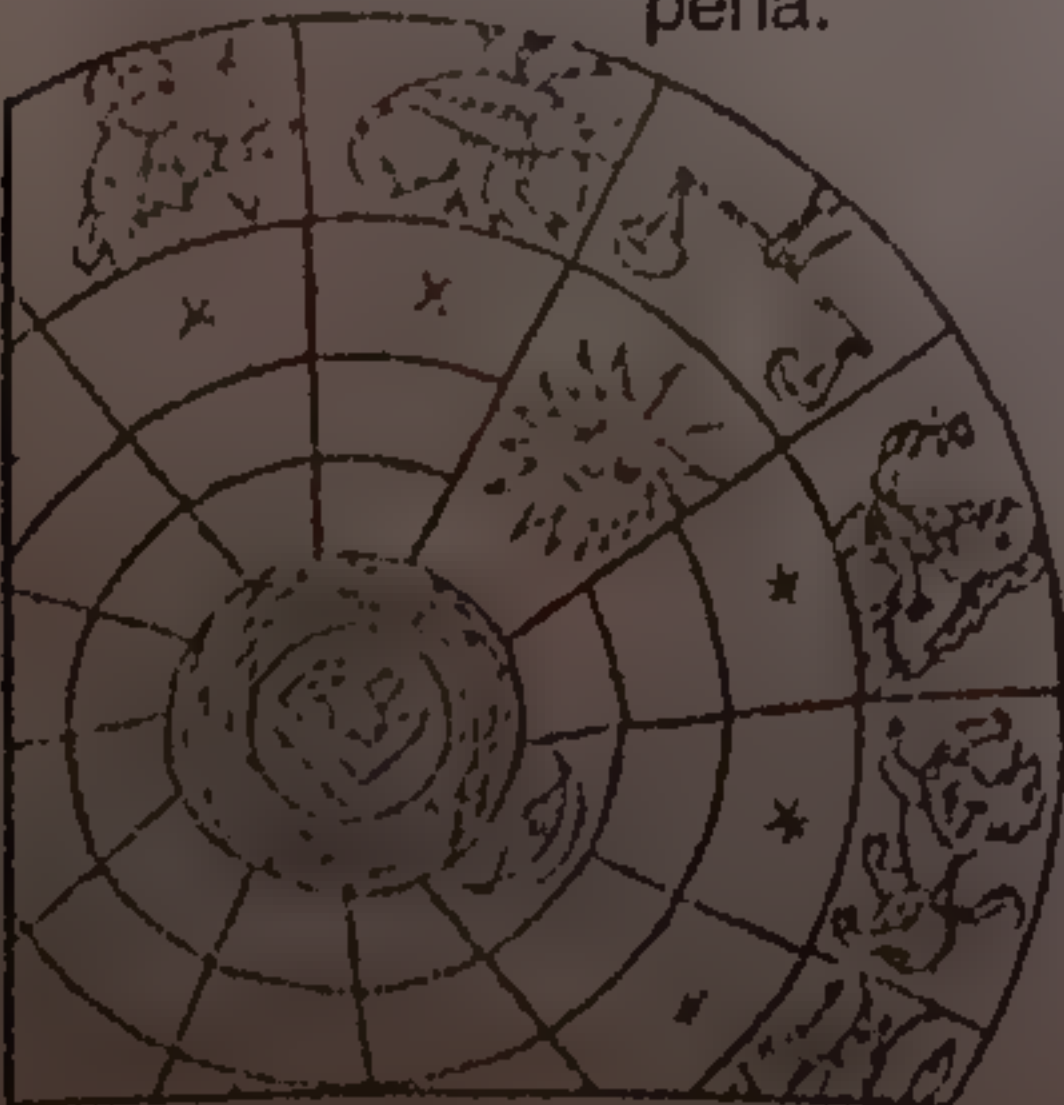
РАК ♋

(22.06 – 23.07)

Следует воздерживаться от сладкого и мучного, ограничить острую, пряную еду. Раки не скрывают своей любви к соусам. Для десерта подойдут взбитые сливки с фруктами или мороженое.

Если уж пить, то вермут и минералку.

Из повседневных продуктов предпочтительны белое — духовое или запеченное — мясо, нежирные сорта рыбы. Полезны злаки, овощные супы. Фрукты: кокосы, виноград, лимон. Овощи: капуста, огурцы, тыква, лук, картофель, кабачки, репа.



Специи: шалфей, кэрри, хрен, горчица. Не следует сразу после еды пить сладкий чай или охлажденный лимонад.

Лучше всего есть чаще и малыми дозами.

ЛЕВ ♌

(24.07 – 23.08)

Он обожает деликатесы: икру, палтус, балык или дичь в винном соусе. Львам полезно питаться блюдами из птицы (индейка, курица). Особое внимание нужно уделить различным фруктам и сухофруктам. Пить лучше марочное крепленое вино.

В повседневном меню должны быть мясо, птица, в том числе и дичь, рыба.

Фрукты и ягоды: лимоны, апельсины, ананасы, мандарины. Кокосовые орехи, арахис. Овощи: маслины, кабачки, сельдерей, чеснок и лук, кукуруза. Полезны овощи с грубой клетчаткой, пшеничная каша и яичный желток. Специи: эстрагон, анис, гвоздика, базилик, кориандр, имбирь.

Хорошо сказывается на здоровье настой из цветков и ягод боярышника.

ДЕВА ♍

(24.08 – 21.09)

Ей не мешало бы придерживаться вегетарианской диеты. Забудьте о шашлыках. Лучше пить легкие сухие вина. А вот терпкие вина — категорически противопоказаны.

Она с удовольствием полакомится салатиками из свежих овощей. Для основного блюда подойдет тушеная телятина с рисом и обязательно много зелени. На десерт лучше фрукты.

В повседневном меню должны быть отварное или тушеное мясо (телятина), рыба. Фрукты: абрикосы, гранаты. Овощи: бобы, цветная капуста, сельдерей.

Специи: лавровый лист, цикорий, корица, кардамон, лакрица, ваниль, тмин, мята.

Масло желательно растительное. Полезны овсянка и макароны. По утрам лучше всего пить чай с добавлением шиповника.

Деве противопоказаны консервы, животные жиры, сырокопчености и сладости.

ВЕСЫ ♎

(22.09 – 23.10)

Весам не следует набивать желудок всем, что попадает под руку. Лучшим завтраком станут пророщенные ростки злаков.

Разнообразьте блюда изысканными соусами и витаминными салатами.

В небольших количествах лучше употреблять выдержанные вина.

Полезно вегетарианство. Необходимы хлеб и макаронные изделия, рис.

Фрукты и ягоды: яблоко, банан, ежевика, вишня, персик, малина, персики и абрикосы, клубника, черная смородина, клюква. Овощи: горох, шпинат, спаржа, томаты, огурцы, редис, салат, свекла, чеснок. Специи: эстрагон, тмин, клевер, анис, шалфей, гвоздика, укроп, базилик, розмарин.

Полезно пить лекарственные чаи — ромашковый, брусничный, отвар мать-и-мачехи.

Избегайте сырокопченых колбас и окороков, маргарина, острых приправ, соусов, тортов и пирожных. В ежедневной

пище должны присутствовать пророщенные злаки, солод, люцерна, растительное масло, а также моллюски.

СКОРПИОН ♏

(24.10 – 22.11)

Несмотря на их любовь к хрену, горчице и другим острым приправам, не стоит ими злоупотреблять. Скорпиону лучше подойдут игристые, насыщенные вина — шампанское и мускат.

Он будет в восторге от супа из улиток, запеченных моллюсков. Закончить обед можно сыром-гриль.

В повседневной жизни стоит упираться на мясо, говяжью печень, птицу, морепродукты. Фрукты и ягоды: грейпфрут, арбуз, вишня, крыжовник, кизил. Овощи: морковь, свекла, капуста, лук, перец, тыква, редис, лук-шалот, репа, чеснок. Специи: базилик, кориандр, кардамон, шалфей, розмарин, ваниль. Крупы, особенно гречневая.

Чай лучше лекарственный — из спорыша, крапивы. Полезно молоко, йогурты.

Следует избегать жирной и острой пищи.

КАК ДЕЛАЮТ ДЕНЬГИ?

ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «КИРОВ-СТРОЙИНДУСТРИЯ» ПРЕДЛАГАЕТ

100 НАИМЕНОВАНИИ ОБОРУДОВАНИЯ

ДЛЯ МАЛЫХ, СРЕДНИХ И БОЛЬШИХ ПРЕДПРИЯТИЙ

- Облицовочной и потолочной плитки
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков
- Брусчатка фигурная и тротуарная
- Благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, парков и местного быта
- Разместить производство можно даже в обычном гараже
- Под откаты и налоги — 0,1%
- Капитальные вложения — 100 000 руб.
- Выплаты — 10 000 руб. в месяц
- При покупке аппарата для плитки и блоков — 50 000 руб.
- Аппарат для нанесения плитки — 10 000 руб.
- Копирование для продукции — 10 000 руб.
- Материалы — 10 000 руб.

Образование для начинающих — 10 000 руб.

Организовать эти производства по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ** цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: 610000, г. Киров, а/я 10, Киров-Стройиндустрия, отдел 24. Тел. в г. Кирове: 8 (8332) 58-30-29, 57-31-24, 63-05-92

Покупая у нас, вы защищены от подделок!



декабрь 2005г. • №12(60)



Томатный соус

- 20 томатов (2 кг), 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 1 головка репчатого лука, 10 г зелени укропа и петрушки, по 6 горошин перца черного и душистого, 2 лавровых листа.

Красные, свежие, зрелые томаты вымыть, удалить плодоножки и опустить на 1-2 мин. в кипящую воду, затем в холодную. Кожицу с томатов снять. Очищенные томаты протереть через дуршлаг. Полученную томатную массу поместить в кастрюлю из нержавеющей металла и кипятить на медленном огне в течение 15-20 мин. (масса должна уменьшиться в объеме примерно в 2-3 раза). Чтобы масса не пригорела, ее можно уваривать на водяной бане. В готовую массу добавить сахар, обжаренный лук, перец горький горошек, перец душистый горошек, лавровый лист, нарезанную зелень укропа и петрушки и кипятить еще 8-10 мин. За 1-2 мин. до окончания кипячения добавить соль. Соус применять к гарнирам или заправлять им первые блюда.

Кетчуп с яблоками

- 10-12 томатов (зеленых), 2-3 яблока, 2-3 головки зеленого лука, 2 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 1/3 ст. уксуса 9%-ного, 2 шт. гвоздики, 10 горошин черного перца.

Мытые помидоры, очищенные и освобожденные от сердцевинки яблоки нарезать на куски, очищенный лук — кружочками. Уложить все в кастрюлю, добавить немного воды и, помешивая, варить до кашеобразной массы, добавив специи. Полученную массу протереть через сито и снова варить, пока не испарится вода. Затем добавить сахар, уксус и снова поварить.

Соус домашний

- 12 томатов, 1 головка репчатого лука, 2 ч. л. базилика, 3-4 ст. л. уксуса 9%-ного, по 0,5 ч. л. молотых перца черного и гвоздики, 1 ч. л. горчицы, соль по вкусу.

Томаты очистить от кожицы, нарезать на ломтики и вместе со всеми компонентами тушить до густоты сметаны. Подавать соус к жареному или вареному мясу.

Старинный рецепт

Приправа к борщу

Для нее берут поровну помидоров и красного сладкого перца, пропускают их через мясорубку, солят по вкусу. Затем массу доводят до кипения, варят 1-2 мин., не больше и снимают с огня. Тут же раскладывают в подготовленные небольшие банки, закрывают обычными полиэтиленовыми крышками. Стерилизации не требуется. Приправа прекрасно стоит в холодном месте всю зиму. В борщ добавляют как обычный томат, но вкус у нее острее, ароматнее.

КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ

- Картофель, сыр типа швейцарского, оливковое масло, соль.

Картофель очистить и нарезать ломтиками. В порционные мисочки (или как захотите) капнуть оливкового масла, положить 1/3 картофеля, немного посолить, положить тертый сыр. Еще добавить листик шалфея, опять капнуть оливкового масла. Повторить еще два раза. Поставить в духовку на 15-20 мин.

КАРТОФЕЛЬНАЯ БАБКА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

- 10 картофелин, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Для фарша:

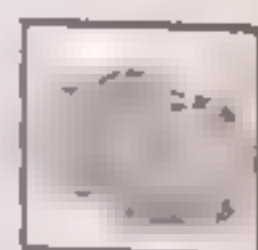
- 120 г свежих грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла.

Сырой картофель натереть на терке, смешать с мукой, посолить. Очищенные грибы ошпарить кипятком, промыть, отварить и обжарить в масле. На сковороду, смазанную маслом, положить половину картофельной массы, на нее грибной фарш, сверху вновь тертый картофель и поставить в духовку запекать до образования румяной корочки.



Рецепт от читателя

на конкурс «Дары родной земли»



ЯЙЦА «ФЛАМЕНКО»

- На 4 порции: 1 красный перец, 1 желтый перец, 1 зеленый перец, 3 ст. л. растительного масла, 1 средняя луковица, очищенная и порезанная, 1 зубчик чеснока, очищенный и раздавленный, 540 г отварного картофеля или консервированного отварного (для быстроты), 400 г консервированных помидоров, порезанных, 1 ч. л. сушеных трав, соль и черный перец, 4 крупных яйца.

Разогреть духовку до 190 градусов. Порезать перцы пополам, очистить от семечек, порезать на кубики 1 см. Нагреть масло в сковороде, добавить порезанный лук и готовить 2 мин. Добавить чеснок и готовить еще 1 мин. Добавить перцы и обжаривать 8 мин. на медленном огне. Слить картофель и порезать на маленькие кубики. Добавить помидоры и травы, готовить на большом огне, не накрывая крышкой, помешивая, пока смесь не загустеет. Добавить картофель и прогреть, приправить солью и перцем, разделить между 4 индивидуальными формочками для духовки, сделать в каждой углубление. Разбить яйца в середину. Запекать около 10 мин., пока белки не застынут.

На заметку: вы можете использовать 455 г замороженных перцев вместо свежих. Готовьте их около 10 мин., пока вся вода не испарится, а перцы не станут мягкими.

Нонна ЗАНГАРИЯ, г. Сухум, Абхазия

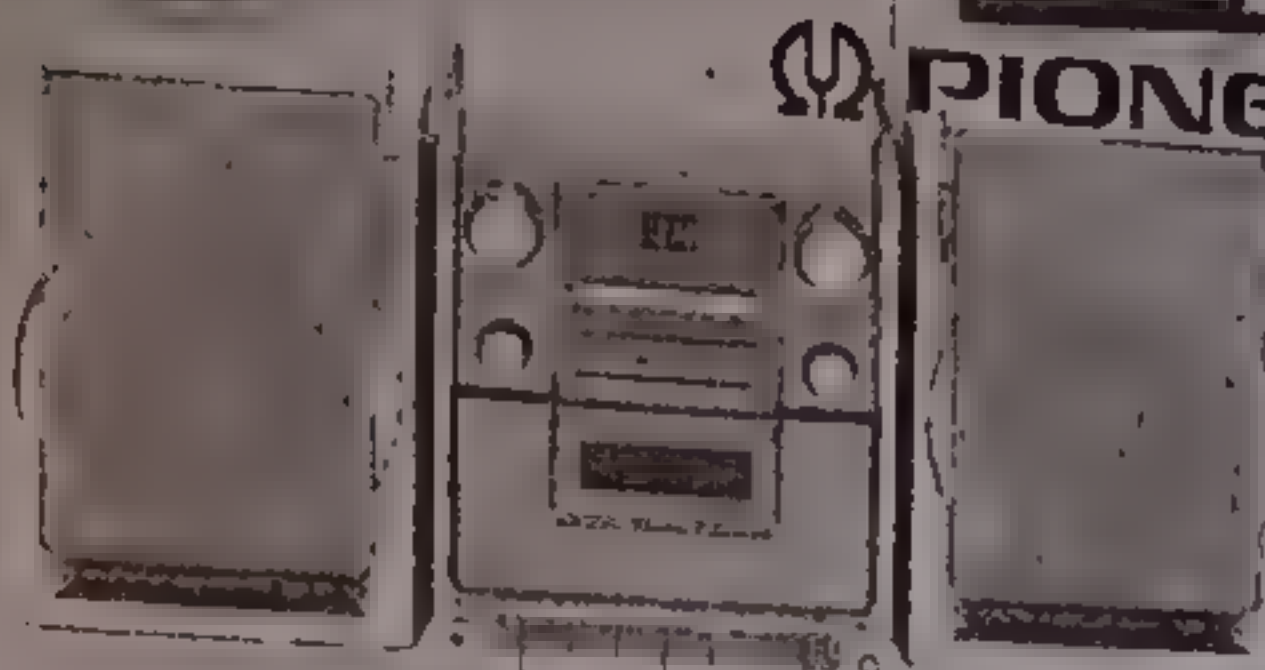


АКЦИЯ «ТЕХНИКА ДЛЯ ДОМА БЕСПЛАТНО»

Уникальная возможность получить HI-FI технику

3 ПРЕДМЕТА БЕСПЛАТНО

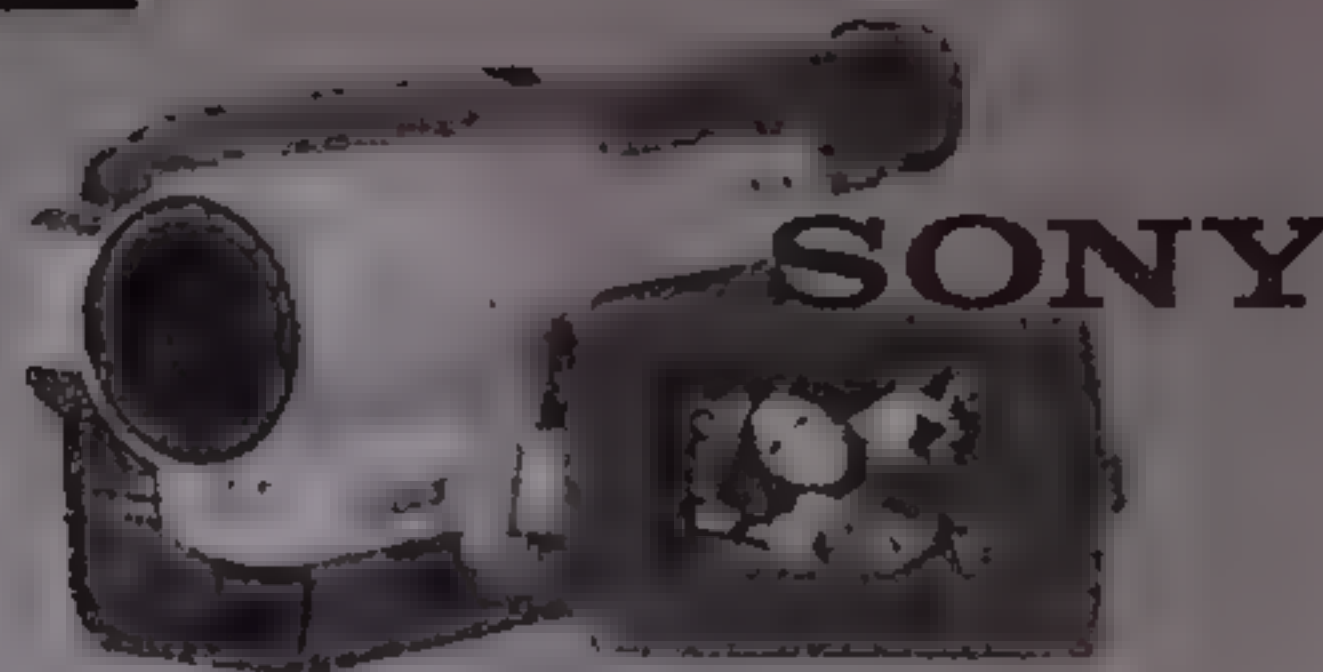
Спрашивайте срочно



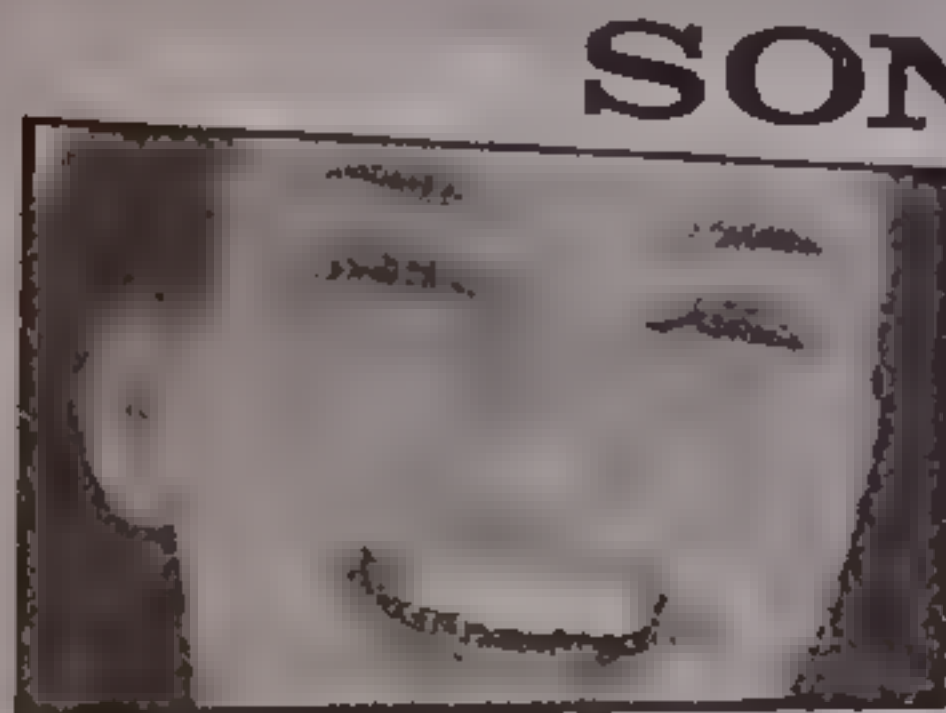
Музыкальный центр PIONEER XN-M 1



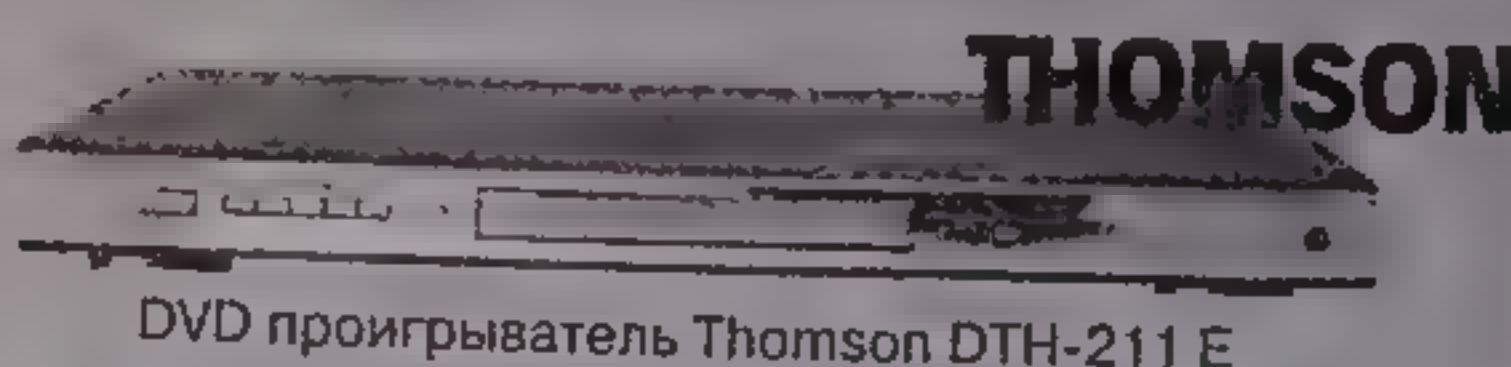
Цифровой фотоаппарат Kodak CX 7220



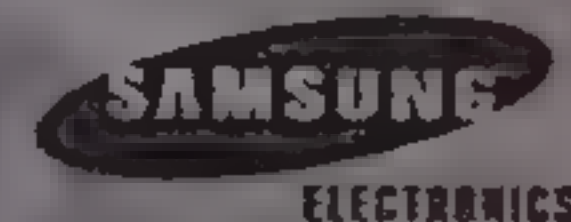
Цифровая видеокамера Sony DCR-TRV147E



Широкоформатный телевизор Sony KV-14CT1K



DVD проигрыватель Thomson DTH-211 E



Домашний кинотеатр Samsung HT-DB 120

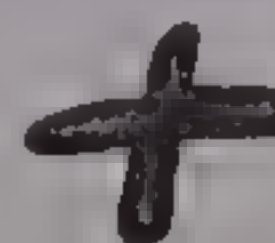


Чтобы получить все шансы выиграть, действуйте быстро!

- А Укажите в вашем купоне участия, какую технику вы хотели бы получить (максимум 3 предмета).
 В Отправьте ваш купон участия в течение максимум 10 дней.
 С После подведения окончательных итогов мы отправим ваши 3 предмета.

Техника для дома БЕСПЛАТНО!

Данная акция проводится с целью предоставить вам возможность получить превосходные призы. Кроме того, она позволит нам провести широкий опрос жителей России, чтобы узнать об их предпочтениях. Воспользуйтесь возможностью получить 3 предмета техники, ответив на вопросы анкеты и правильно заполнив расположенный ниже купон участия. На основе полученных данных мы составим портрет наших потенциальных клиентов. Заранее благодарим вас за ответ и желаем удачи!

100% БЕСПЛАТНО
без каких-либо обязательств с вашей стороныОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ТРЕБОВАНИЕ
СРОЧНЫЙ ОТВЕТ
В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ

Скорее примите участие
в нашей акции и получите
бесплатно наш каталог
с уникальными товарами
для дома.



консультаций по телефону

787-67-60

заказывайте по почте

111539, Москва, а/я 15, 000 «ПОКУПКИ НА ДОМ»

КУПОН УЧАСТИЯ ОТПРАВИТЬ СРОЧНО!

По адресу: 111539, Москва, а/я 15, 000 «ПОКУПКИ НА ДОМ»

3 ПРЕДМЕТА ОТПРАВИТЬ БЕСПЛАТНО

Фамилия, Имя, Отчество, Пол, Дата рождения, Индекс, Адрес, Контактный телефон, e-mail, Номер

Здесь вы отмечаете те наименования техники, которые мечтаете получить (Важно! укажите только 3 предмета!)

— широкоформатный телевизор — цифровая видеокамера — цифровой фотоаппарат — музыкальный центр — DVD проигрыватель — домашний кинотеатр

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Участвуя в нашей акции и отвечая на вопросы нашей анкеты, вы ни за что не обязаны платить, ни сейчас, ни потом. Вы не берете на себя абсолютно никаких обязательств. Итак, спешите выиграть прямо сейчас!

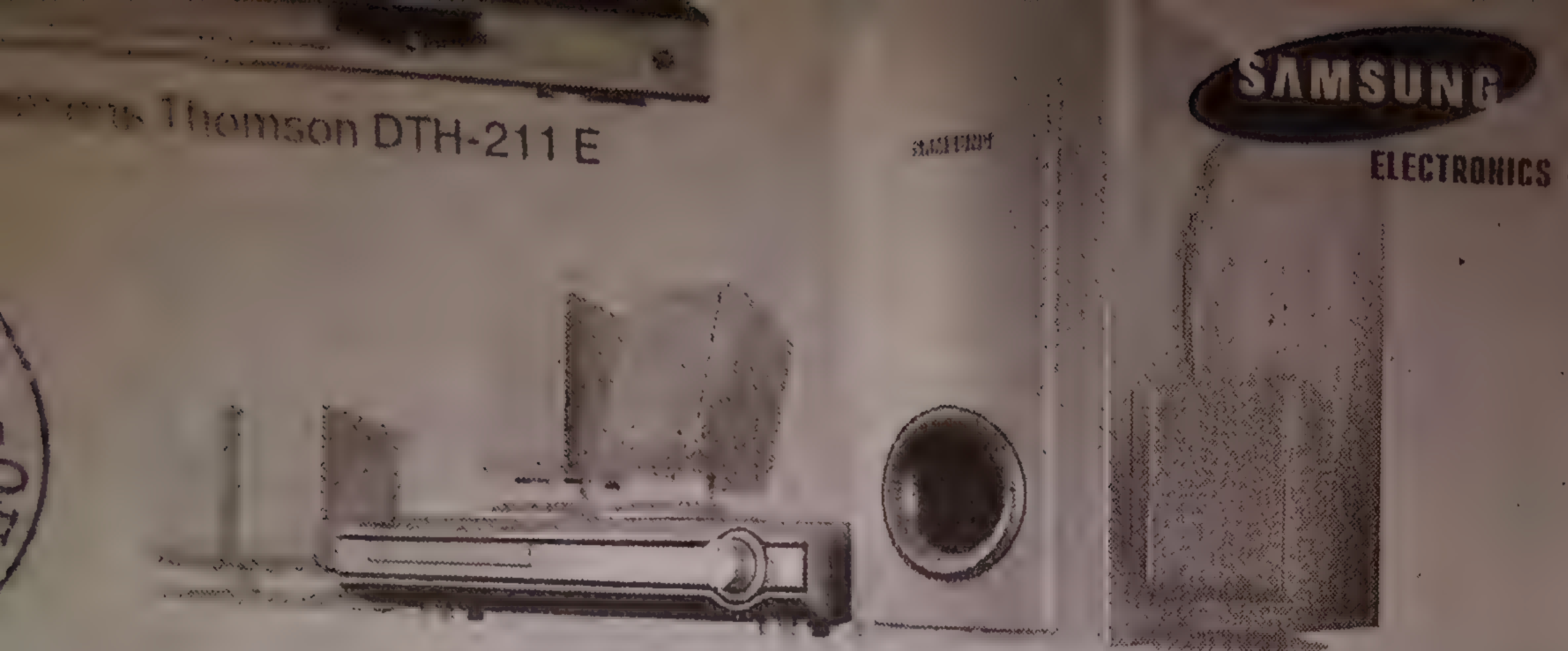
+ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПОДАРОК БЕСПЛАТНО,
если Вы ответите на все вопросы анкеты в числе первых:

Делаете ли вы покупки по почте:
☐ никогда ☐ иногда ☐ часто
 Какие каталоги вы хотели бы получать по почте?
 Просьба отметить не более 3 пунктов:
☐ книги ☐ товары для творчества
☐ косметика и товары для красоты ☐ товары для сада
☐ компьютеры и программное обеспечение ☐ все для сада
☐ товары для дома ☐ хобби и увлечения ☐ элитарные товары
☐ детские товары (развлекательные игры, игрушки и т.п.)
 Какие из перечисленных журналов вы регулярно покупаете?
☐ «Деловые новости» ☐ «Лиза»

— «Афиша» — «Мир и человек» — «Мир техники»
 — «Спасатель» — «Огонь» — «Час для Вас»
 — «Рассвет»
 Осуществляете ли вы покупки через Интернет?
☐ да ☐ нет и не собираюсь
☐ нет, но планирую в ближайшем будущем
 Где вы пользуетесь Интернетом?
☐ на работе ☐ дома
☐ в интернет-кафе ☐ у друзей и т.д. ☐ не пользуюсь
 Есть ли у вас дети?
☐ нет ☐ да
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 и более

Счастливым обладателем 3-х бесплатных предметов техники определяется в течение нескольких дней. Настоящее предложение действительно только для жителей РФ старше 18 лет. Настоящим я подтверждаю, что я ознакомлен с условиями акции и принимаю участие в ней. Я также даю свое согласие на обработку моих данных и на использование в маркетинговых целях моих данных. Я оставляю за ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» право на передачу или продажу этих данных другим компаниям.

НА ДОМ



Домашний кинотеатр Samsung HT-DB 120

Выиграть, действуйте быстро!

получить (максимум 3 предмета).

предмета.

получить
жителей
получить
пожеланный
от наших

НО
стороны

**ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ТРЕБОВАНИЕ
СРОЧНЫЙ ОТВЕТ
В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ**



**Скорее примите участие
в нашей акции и получите
бесплатно наш каталог
с уникальными товарами
для дома.**



Из условий проведения акции: Настоящая акция проводится ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» с целью определения предпочтений потребителей в выборе товаров, каталогов и услуг с 12/09/2005 по 31/12/2005. Призы акции — три предмета техники из числа представленных в рекламе (на выбор клиента) — будут вручены через 30 дней после окончания акции под контролем официальной комиссии. Настоящая акция может быть представлена компанией «ПОКУПКИ НА ДОМ» в различных формах. Полные условия акции вы можете узнать по адресу: 111539, Москва, а/я 15, ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ». Условия акции высылаются только по письменному запросу.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Участвуя в нашей акции и отвечая на вопросы нашей анкеты, вам ни за что не придется платить — ни сейчас, ни потом. Вы не берете на себя абсолютно никаких обязательств. Итак, спешите выиграть прямо сейчас!

+ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПОДАРОК БЕСПЛАТНО,
если Вы ответите на все вопросы анкеты в числе первых:

Делаете ли Вы покупки по почте:

- ☐ никогда ☐ иногда ☐ часто

Какие каталоги Вы хотели бы получать по почте?

Просьба отметить не более 3 пунктов:

- ☐ книги ☐ товары для здоровья
☐ косметика и товары для красоты
☐ компьютерное и программное обеспечение
☐ товары для дома ☐ все для сада
☐ хобби и увлечения ☐ эзотерические товары
☐ детские товары (развивающие игры, одежда и т. п.)

- ☐ «АиФ»
☐ «Мир новостей»
☐ «Сделай паузу»
☐ «Разгадай»

- ☐ «Моя семья»
☐ «Отдохни»
☐ «Час для Вас»

Осуществляете ли Вы покупки через Интернет?

- ☐ да ☐ нет, и не собираюсь
☐ нет, но планирую в ближайшее время

Где Вы пользуетесь Интернетом?

- ☐ на работе ☐ дома
☐ в интернет-кафе, у друзей и т. д. ☐ не пользуюсь

Есть ли у Вас дети?

- ☐ да ☐ нет

021218324181

СИНЬОР ПОМИДОР

Слово «помидор» происходит от итальянского названия «поммо д'оро» – «яблоко золотое». А на древнемексиканском языке это растение семейства пасленовых называлось «томатль». Его современное научное название – «томат». Мы режем томаты в салаты, маринуем, даже делаем из них цукаты и начинаем страдать, кое-как протянув сутки без кетчупа.

Кладовая витаминов

Помидоры вместе с нежирным молоком, кефиром, картофелем, шпинатом, рыбой, бананами, черным хлебом, фасолью и растительным маслом составляют десятку продуктов, которые, как считают ученые, содержат абсолютно все необходимые для организма вещества. В некоторых сортах овоща ученые находят до 24 полезных микроэлементов. Причем в помидорах красных сортов больше питательных веществ, чем в желтых.

Свежие помидоры – идеальная еда для того, чтобы восполнить потерю

минеральных веществ. В одном стакане томатного сока содержится половина суточной нормы витамина С и провитамина А, которые активно поддерживают иммунитет. Витамин С, которого больше всего в помидорах, – природный антиоксидант, т.е. «ловец» свободных радикалов. А 100 г спелых помидоров в день на четверть покрывают потребность в нем взрослого человека.

Кроме того, в них много яблочной, фолиевой и лимонной кислот, которые поддерживают кислотно-щелочной баланс в организме и предотвращают его преждевременное старение. Томат богат и фитоэле-

ментами, которые обладают антираковыми свойствами. Медики полагают, что регулярное потребление помидоров, томатного сока, томатной пасты, натурального кетчупа и других томатных соусов может существенно сократить риск развития онкологических заболеваний.

«Сердешный» друг

В последнее время внимание ученых сосредоточено на еще одном веществе, содержащемся в томатах, – ликопине. Это органическое соединение, придающее плодам насыщенный красный цвет, является очень сильным натуральным антиоксидантом (превосходящим по своим свойствам таких признанных «ловцов» свободных радикалов как витамины С и Е). Ликопин заметно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Чтобы салат с помидорами принес максимум пользы, заправьте его подсолнечным маслом. Потому что в сочетании с растительными жирами ликопин усваивается значительно лучше.

Свои уникальные свойства помидоры сохраняют и после тепловой обработки или консервирования. Более того, считается, что в соусах или в составе овощного рагу они становятся еще полезнее.

Так, американские исследователи недавно выяснили, что если помидоры готовить при высокой температуре, в них уже че-

рез 2 мин. ликопина будет на 1/3 больше, чем в сырых плодах. А если варить их 15 мин., концентрация этого вещества повышается в 1,5 раза.

«Душевные» свойства

Помидоры лечат не только тело, но и истощавшуюся душу. В них есть «готовый» серотонин, называемый «гормоном счастья», и тиамин – органическое соединение, которое превращается в серотонин уже в человеческом организме. Благодаря этому помидоры улучшают настроение, а в стрессовых ситуациях работают как антидепрессанты.

Еще одно очень полезное свойство томатов – низкая калорийность (всего 22 кКал на 100 г). А входящий в состав помидоров хром способствует быстрейшему насыщению и предупреждает приступы «зверского» голода. Однако «дозировку» стоит ограничить страдающим аллергией на красные овощи и фрукты.

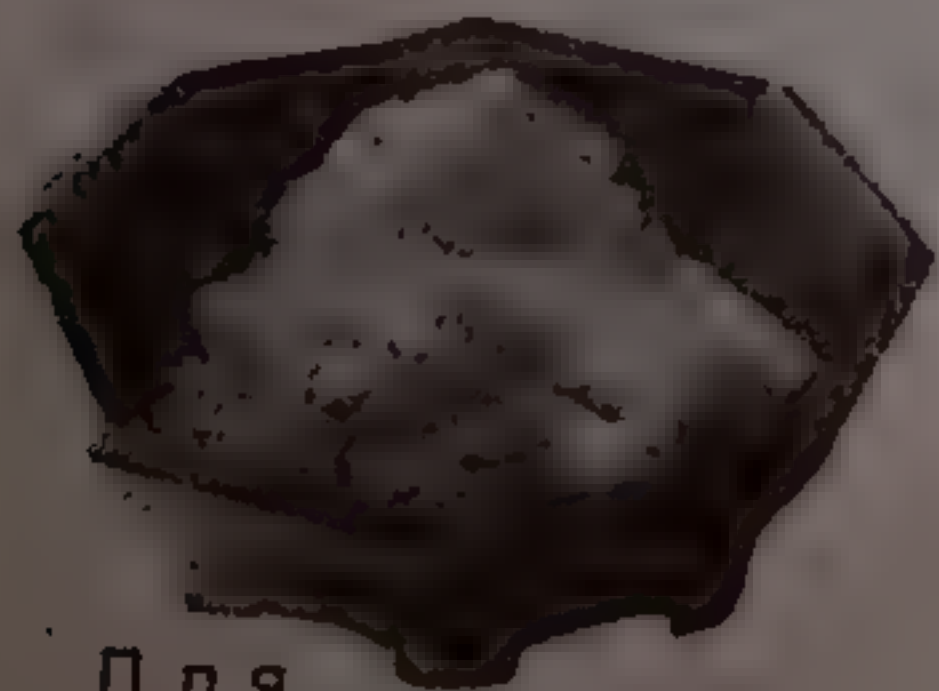
Кроме всего прочего, томаты – хорошее косметическое средство, применяемое в «домашних» овощных масках.

ЦУКАТЫ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

- 1. зеленый помидор.

Для сиропа:

- 1 кг сахар, 1 ст. воды, 1 горсть апельсиновой цедры.



Для цукатов возьмем помидоры, у которых более плотная мякоть. Помидоры надрежем, удалим семена,

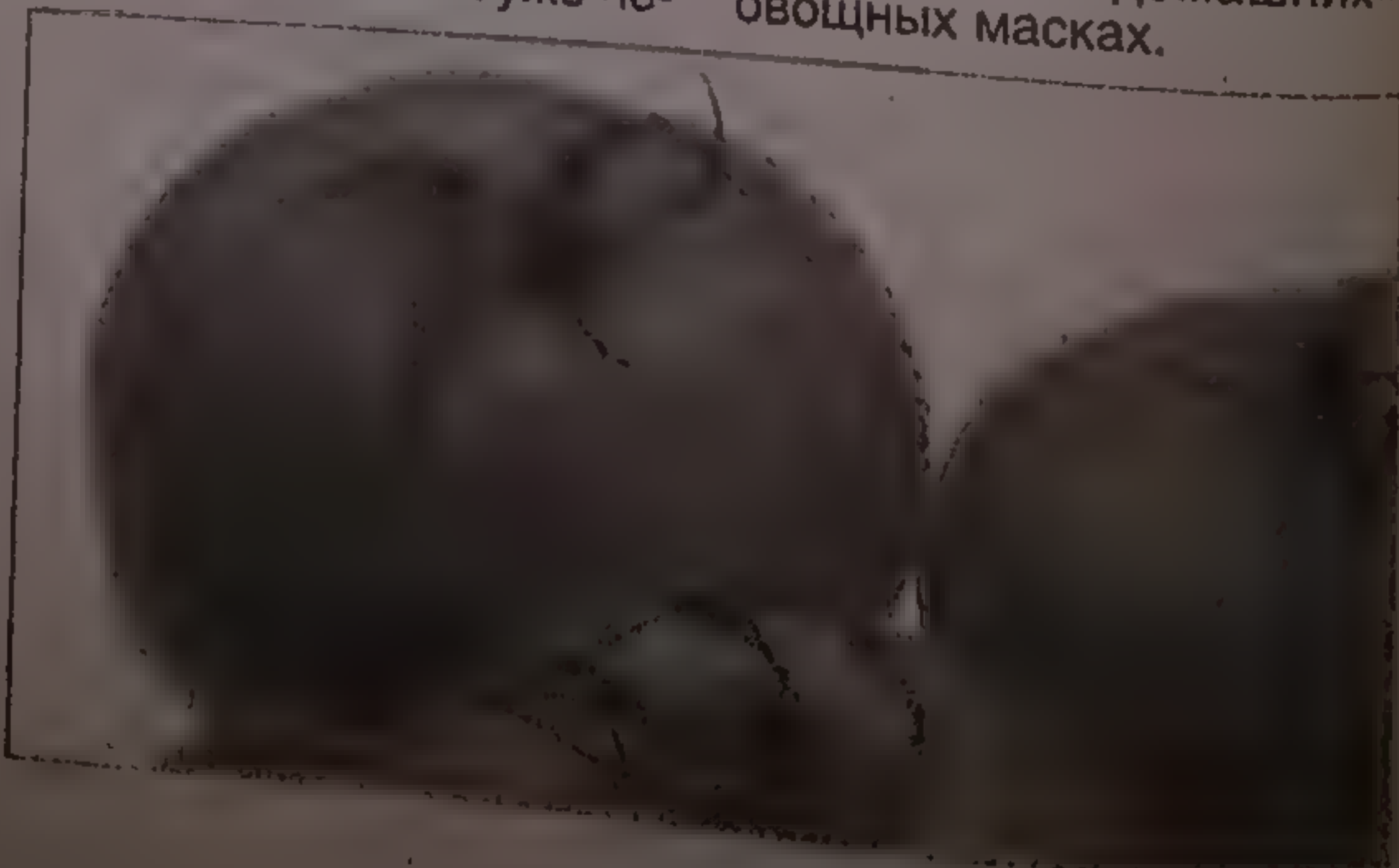
промываем в холодной воде. Затем их надо залить водой и поставить на огонь. Помидоры надо довести до кипения и прокипятить 5 мин. После этого надо слить воду, вновь залить помидоры холодной водой и опять прокипятить 5 мин. Так повторим 3 раза. Затем помидоры откидываем на дуршлаг, даем стечь воде, опускаем в сахарный сироп и варим в 2-3 приема по 10 – 12 мин. с выстаиванием 10 – 12 часов. В конце варки добавим 4-5 г лимонной кислоты.

САЛАТ ШПРОТНЫЙ С ПОМИДОРАМИ

- 2-4 помидора, 1 банка шпрот, сухарики (из белого хлеба), чеснок, майонез по вкусу.

Слить масло из шпрот, шпроты порезать на кусочки небольшого размера, сухарики из белого хлеба

сдобрить чесноком (кому сколько нравится). Все перемешать, добавить нарезанные кружочками помидоры и заправить майонезом. Желательно смешивать салат перед подачей на стол, иначе сухарики размокнут.





В новогоднюю ночь даже завзятый сыроед сможет отведать праздничные блюда не в ущерб своим убеждениям при помощи обычных овощей, например, сладкого лука. Воспользуйтесь нашими оригинальными рецептами.

МОРКОВЬ И ШАЛОТ ТУШЕННЫЕ С ЛИМОНОМ

На 8 порций:

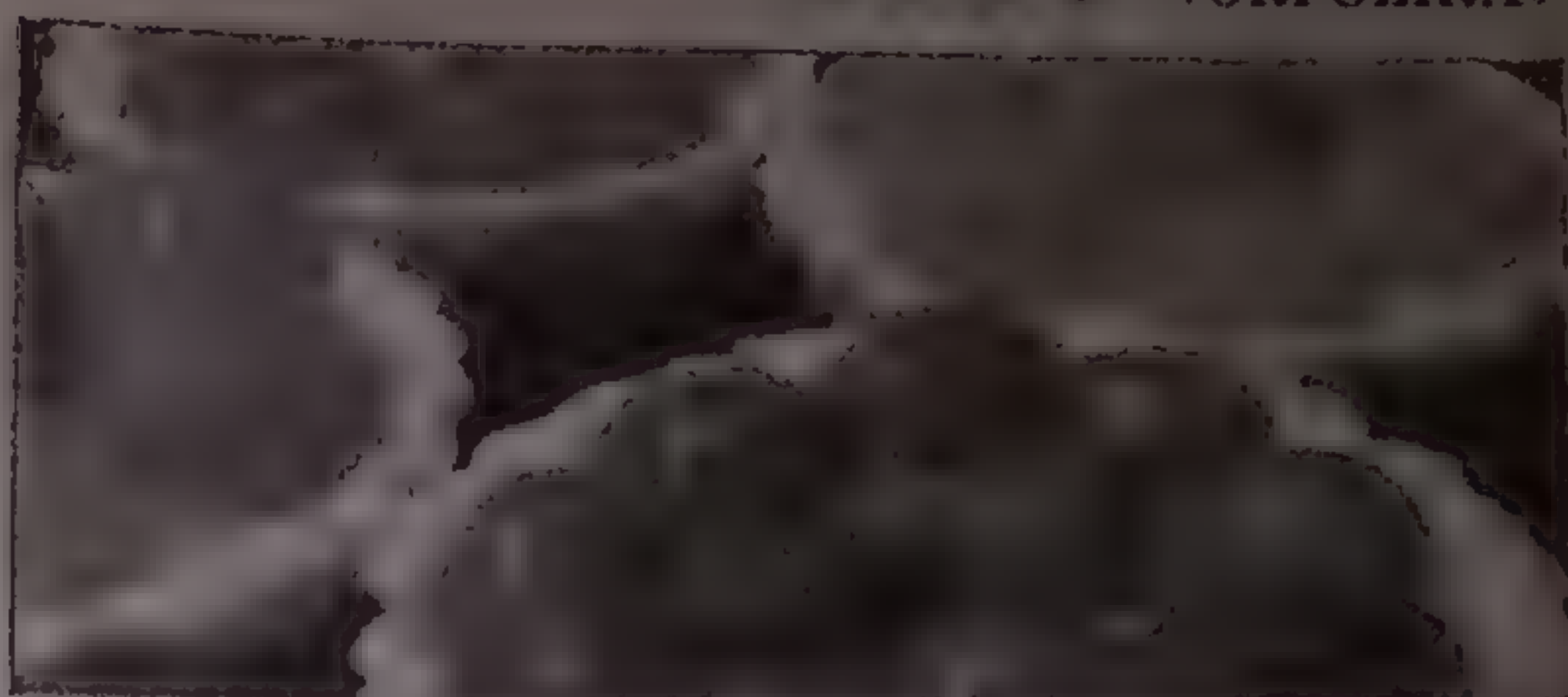
- 450 г лука-шалот,
- 25 г сливочного масла,
- 1 ст. л. оливкового масла,
- 1 маленький лимон, порезанный пополам,
- 450 г мелкой молодой моркови,
- 1 ст. л. жидкого меда,
- 1 ст. л. бальзамического уксуса,
- 2 ст. л. порезанной петрушки,
- 1 ст. л. семян кунжута.

Это кисло-сладкое сочетание отлично подходит и к моркови, и к маленьким луковицам-шалот.

Положить лук в миску, залить теплой водой и замочить на 5 мин. (тогда он будет легче чиститься).

Слить, очистить и порезать. Сложить лук в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, затем кипятить 5–8 мин. до мягкости. Слить и поставить на огонь, чтобы испарилась лишняя влага. Нагреть сливочное масло в сковороде, добавить половинки лимона, срезом вниз, шалот и обжаривать 3–4 мин. Добавить морковь и тушить еще 6–8 мин., помешивая. Добавить мед, уксус и приправы.

Накрыть плотно крышкой и готовить 5 мин., пока морковь не станет мягкой. Перед тем как подавать, перемешать с петрушкой и кунжутом.



ТАРТАЛЕТКИ СО СЛАДКИМ ЛУКОМ И КЛЮКВОЙ

На 6 штук:

- 2 ст. л. оливкового масла,
- 550 г лука, тонко нарезанного,
- 375 г готового слоеного теста,
- 4 ст. л. клюквенного соуса,
- 3 ст. л. свежего розмарина,
- молоко или взбитое яйцо.

Сочетание карамелизированного лука с кислой клюквой дает этим тарталеткам приятный кисло-сладкий вкус.

Разогреть духовку до 220 градусов. Разогреть масло в большой сковороде, добавить лук и об-

жаривать на медленном огне, помешивая, 20 мин. Приправить.

Тем временем, на слегка посыпанном мукой столе раскатать тесто до толщины 5 мм, вырезать 6 кружков. Сделать бороздки по кругу и положить кружки на противни, смазанные маслом, и проколоть вилкой. Разделить клюквенный соус между кружками, оставляя 1 см от края, сверху посыпать луком и розмарином. Смазать края яйцом или молоком и запекать 15–20 мин. Подавать горячими или холодными.

ИЗ ПЬЯНСТВА – К ЖИЗНИ!



30 лет своей жизни я посвятил борьбе с пьянством. Сам в свое время прошел эту бездну. Помогла мне мать моя, знахарь Василий и священноинок Елизарий. Многих за эти годы мне удалось спасти от «зеленого беса», причем часто без их ведома, через родных.

Вот одно из писем:

«К Вам обращается Александр Петровна, жительница Ульяновской области. Прошло уже ровно полгода, как я даю мужу «елейную соль» и следую Вашим рекомендациям. Теперь я могу сделать выводы. Я начала мужа поить «елейной солью» с Нового года. У него с этого дня был запой. Пил он 20 дней беспробудно. Потом бросил и не пил 7 недель. В дни запоя и трезвости я давала ему «елейную соль». Последний запой у него был с 9 мая, пил 16 дней. А по настоящее время не пьет. Были случаи, за это время выпивал 1–2 рюмки, но больше не тянуло его. А раньше было так: если выпил одну рюмку – обязательно напьется до беспамятства и пошло, и пошло... С каждого запоя пропивал более половины пенсии.

У мужа стала поменьше агрессивность, появилась ответственность. Конечно, может еще и будут запои, я пока не знаю, но уже вижу, что тяга его к спиртному уменьшилась, стал более спокойным, хотя иногда бывают вспышки перевозности, но редко.

Я все это понимаю. Ведь пил годами, это около 40 лет, а на пенсию ушел в августе 2001 года не просыхая. Как я его не держала, все равно зимой в носках убежал или в разных сапогах. Что будет дальше, я вам напишу ближе к концу года. Да хранит Вас Господь».

Дмитрий К., из Магадана, которому мне удалось помочь, пишет: «...Есть, конечно, такие люди, которые ни за что не расстанутся с водкой, но большинство пьяниц втайне мечтают «завязать», только им некому помочь».

Вот еще одно письмо:

«Ваше Высочайшее Преподобие!

Пишет Вам Никита М. Благодаря Вам вот уже два года не пью. И, хотя иногда в период раздражения или от усталости возникает желание выпить, я всегда вспоминаю ужасы похмелья и останавливаюсь. Был тут у меня случай недавно: выпил рюмку на поминках по очередной жертве «зеленого змия», думал – сорвусь! Но выпил на сытый желудок и жирным закусил сразу. Помучался сутки сильной изжогой, но не сорвался. Но лучше судьбу не испытывать.

Еще раз спасибо Вам, отче!»

Пьют везде. Даже в Африке пьют. Борьба с пьянством тяжелое дело. Но лучше бороться, чем жалеть потом, что не боролся.

Пишите мне по адресу:

190000, Санкт-Петербург, Главпочтамт, а/я 319,
Братство «Трезвенные»

Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита
Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви
(староверы-трезвенники)



СУП ФАСОЛЕВЫЙ «СТАРОПОЛЬСКИЙ»

• 1,5 л бульона, 150 г отварного мяса, 180 г сухой фасоли, 150 г моркови, 200 г картофеля, корень и зелень петрушки – по вкусу, 2 шт. лука репчатого (небольшого), сало, соль, перец – по вкусу.

Фасоль замочить в кипяченой воде. Мелко нарезать морковь и петрушку, добавить в воду с фасолью, долить бульоном, положить нарезанное мясо, посолить и варить. Лук нарезать кольцами и поджарить на сале. Добавить в конце варки.

ПЕРАОВЫЙ СУП

• 2 ст. нарезанного кубиками бараньего мяса (лучше молодого) вместе с костями (при отсутствии, можно и другое мясо), 4 ст. л. сливочного масла, 3 корешка зеленого лука, 2 л воды, 1/2 ст. перловой крупы, 1 ст. нарезанной кубиками моркови, 1 ст. мелко нарубленного сельдерея, 1/2 ст. мелко нарубленной петрушки, 1/2 ч. л. соли, свежемолотый черный перец на кончике ножа.

Растопить масло на сковороде и обжарить в нем

мясо вместе с зеленым луком так, чтобы оно подрумянилось (постоянно мешать, чтобы мясо не подгорело). Влить воду в кастрюлю, выложить в нее содержимое сковороды и поставить варить на слабом огне. Через 1/2 ч. добавить крупу и продолжать варить еще 10 мин. Затем добавить сельдерея и морковь. Посолить, поперчить и варить еще 20 мин. Готовый суп посыпать зеленью петрушки и сейчас же подать к столу.

Добрый совет

Перед тем как класть в суп сырое яйцо, его надо смешать с небольшим количеством охлажденного бульона, тогда яйцо равномерно распределится в супе.

Рисовый суп будет прозрачным, если перед варкой перебранный и промытый рис на 3-5 минут положить в кипящую воду, а затем откинуть на сито.

Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой, лучше опустить в него марлевый мешочек с кашей, отваренной без соли, и прокипятить.

Перед тем как снять суп с огня, влейте в него немного свежего сока моркови, помидоров, капусты. Это улучшит его вкус и обогатит витаминами.

При приготовлении окрошки хлебный квас можно заменить простоквашей или кислым молоком, разбавленными наполовину водой. Туда же влить немного лимонной кислоты.

МОРКОВНЫЙ КРЕМ-СУП С ИНДЕЙКОЙ

• 250 г индейки (грудки), соль, перец – по вкусу, 2 ст. л. растительного масла, 800 мл овощного бульона, 500 г моркови, 1 шт. лука репчатого, 1 зубчик чеснока, 2 яблока (кисло-го), острый соевый соус – по вкусу, 2 ст. л. петрушки (рубленной).

Грудку индейки натереть солью, перцем и поджарить в 1 ст. л. масла. Убавить огонь и жарить 10 мин. Нарезать мясо полосками и поставить в теплое место. Влить в сок

от жаркого немного бульона и отставить в сторону. Морковь и яблоки нарезать кубиками. Лук и чеснок порубить и потушить в 1 ст. л. масла. Добавить морковь и яблоки. Влить бульон, чтобы он слегка прикрывал содержимое, варить 10 мин. Сделать пюре, смешать с оставшимся бульоном, соком от жаркого и вскипятить. Приправить суп солью, перцем и соевым соусом. Разлить по тарелкам, добавить индейку и петрушку.

СУП «ПАНАДЕЛЬ»

• 500 г говядины, 250 г костей, 1,5 л воды, зелень для супа, соль, блинчики.

Кости и мясо залить холодной водой, посолить, поставить варить на слабом огне на 2-3 ч. до готовности. Незадолго до окончания варки добавить подготов-

ленную зелень и варить 20 мин. Из 1/2 граненого стакана молока, 1 яйца, 3 ст. л. муки, 30 г сливочного масла и соли приготовить тесто для блинчиков. Готовые блинчики разрезать на тонкие полоски и положить в бульон.

Экзотический рецепт

Австралийский тыквенный суп

• 2 л. овощного бульона, коренья, морковь, 600-800 г тыквы, 2 шт. лука репчатого, 2-3 зубчика чеснока, соль – по вкусу, сметана, перец, мускатный орех – по вкусу.

Австралийский тыквенный суп варят так: сначала готовят овощной бульон – варят коренья и морковь, потом их вынимают и отбрасывают, на 2 л бульона добавляют нарезанную кубиками мякоть одной тыквы, примерно 600-800 г, две очищенные луковицы и несколько долек чеснока и соль по вкусу. Суп варят до готовности тыквы, оставляют на медленном огне на полчаса, потом измельчают до пюре в блендере. Подают, заправив сливками или сметаной, посыпав перцем и мускатным орехом. Но тыкву используют некрупноплодную.

Рецепт от звезды

Суп ХОЛОДНЫЙ с авокадо

От американской актрисы Джейн ФОНДА
• 4 авокадо, 1 л куриного бульона, 3/4 ст. молока, 2 шт. лука-шалот (рубленного), 2 ст. л. сухого хереса, 1/2 ч. л. острого красного перца (молотого), сметана, лук-резанец (рубленный) – по вкусу.

Смешайте в кухонном комбайне авокадо, куриный бульон, молоко, лук-шалот, херес и перец до однородного состояния. Лучше закладывать в комбайн не все продукты сразу, а небольшими партиями. Посолите и поперчите по вкусу, хорошо охладите и подавайте со сметаной и луком-резанцем.

30 МИНУТ – И УГОЩЕНИЕ ГОТОВО!

Приходят друзья, а времени под завязку? Следуй-те этим подробным инструкциям, и через полчаса можно будет подавать закуску на 4 персоны.

ПЛАН

Отсчет для ужина в 20:00

19:30. Для салата порезать сыр, репчатый лук, сме-шать с консервированной фасолью и заправить.

19:40. Сделать рыбу до конца второго пункта. На-крыть фольгой и поставить в холодильник.

19:45. Взбить крем, выложить его поверх малины. Поставить в холодильник до подачи на стол.

19:50. Обжарить орешки и чеснок; приготовить шпи-нат и положить на тарелку закуску.

20:00. Поставить в духовку рыбу, пока подаете за-куску. Перед тем как подавать рыбу, подогреть шпинат и подавать.



САЛАТ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ С СЫРОМ

На 4–6 порций:

• 1/2 ст. сухой белой фасоли или 1 банка кон-сервированной фасоли, 1 ст. л. растительного мас-ла, 1 головка репчатого лука, мелко порезанная, зелень петрушки, соль, са-хар, уксус по вкусу, 1/2 ст. тертого сыра чеддер.

Если используете сухую фасоль, замочите на 10–12 ч., отварите ее в той же воде и откиньте на дур-

шлаг. Затем в фасоль до-бавьте мелко нарезанный репчатый лук, раститель-ное масло, смешанное с уксусом, соль, сахар и по-сле этого все компоненты тщательно перемешайте. Перед подачей на стол са-лат посыпьте натертым сы-ром и зеленью петрушки.

На заметку: сыр можно потереть на крупной терке, а можно порезать равны-ми кубиками.

ОКУНЬ В ИТАЛЬЯНСКОМ СТИЛЕ

На 6 порций:

• 750 г картофеля, 6 филе окуня с кожей, при-мерно 175–200 г, 250 г поми-доров, горсть черных ита-льянских оливок, 4–5 ст. л. рыбного бульона, 4–5 ст. л. сухого белого вина, бази-лик.

Это блюдо родом из юж-ной Италии и полагается на средиземноморское прави-ло качественных ингредиен-тов приготовленных просто.

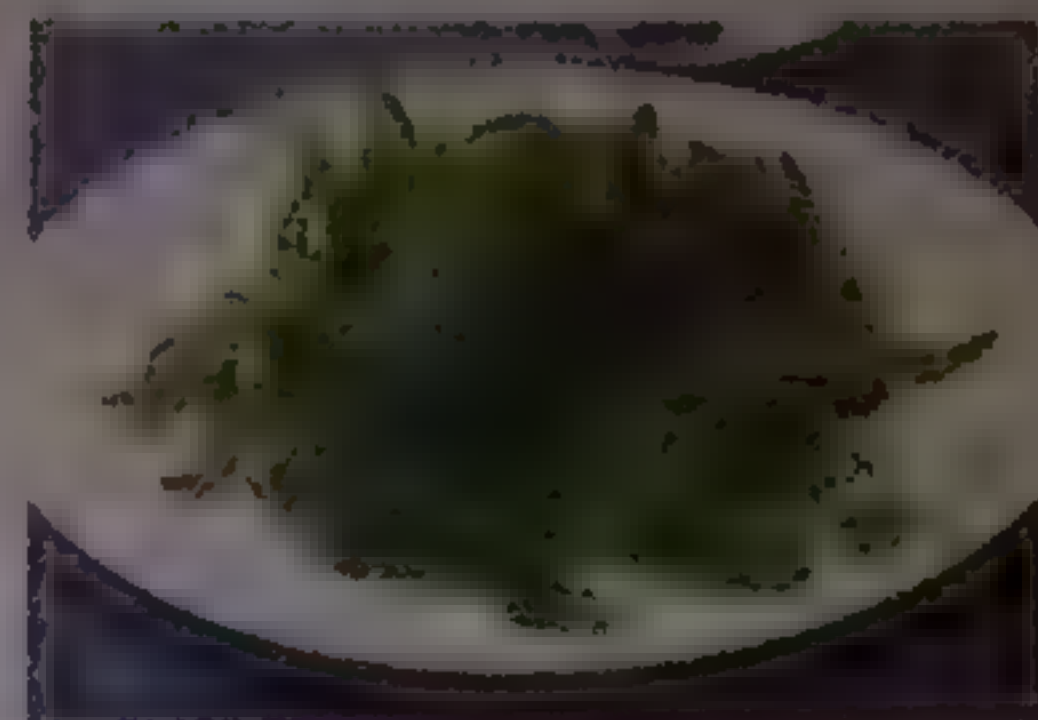
Нагреть духовку до 190 градусов. Порезать карто-фель и отварить 6–8 мин. до мягкости. Смазать сли-вочным или растительным маслом невысокую форму, в которую поместится все филе в один слой (возмо-жно, понадобится две фор-мы). Положить картофель на дно формы, затем поре-зать пополам помидоры и посыпать сверху вместе с оливками. Положить филе

рыбы вокруг других ингре-диентов, по-лить бульо-ном и вином и приправить. Накрыть фольгой и запекать 15 мин. до го-товности ры-бы. Подавать, посыпав бази-ликом.

ШПИНАТ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ И ЧЕСНОКОМ

На 6 порций:

• 1 кг свежего шпината или 500 г замороженного, 3 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. кедровых орешков, 2 зубчика чеснока, мелко порезанного или раздав-ленного.



Орешки и чеснок пре-вращают быстрое блюдо из шпината в стильный гар-нир, который готовится за считанные минуты. Про-мыть шпинат и положить в большую кастрюлю. Налить немного кипятка, накрыть крышкой и готовить 2–3 мин., пока листья не за-вянут. Переложить в дурш-лаг и тщательно слить. Прижать сверху блюдцем, чтобы выдавить всю жид-кость. Если заморожен, разморозить в микроволно-

вой печи и слить. Тем вре-менем нагреть масло, доба-вить орешки и обжарить до золотистого цвета. Доба-вить чеснок и обжаривать. Приправить и подавать на подогретом блюде.

На заметку: такой спо-соб приготовления также отлично подходит для зе-леной фасоли (5–6 мин.) или соцветий брокколи (3–4 мин.).

ДЕСЕРТ С МАЛИНОЙ И АПЕЛЬСИНОМ

На 6 порций:

• 300 г свежей или за-мороженной малины, 2 апельсина, 6 ст. л. апель-синового ликера, 75 г са-хара, 568 мл жирных сли-вок, мягкое печенье.

Разделить малину меж-ду шестью маленькими бо-калами. Натереть цедру од-ного апельсина и выдавить сок обоих фруктов в большую мис-ку. Добавить ликер и сахар. Постепенно добавить слив-ки и взбить венчиком, по-ка сливки не

начнут держать форму. Вы-ложить крем на малину и подавать с печеньем.

На заметку: можно ис-пользовать таким образом другие фрукты и ягоды, на-пример, порезанные пер-сики, клубнику, чернику или замороженную смесь ягод.

Чудо-печь

Усовершенствованная модель! Обладает повышен-ной мощностью!

www.ksin.ru

Гарантия 3 года

Обогреет дом и дачу, приго-товит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов скла-ды, птичники, теплицы.

Во время работы печь не из-дает запаха, быстро согрева-ет помещение, потребляет очень мало горючего и, глав-ное – совершенно безопасна в эксплуатации.

Не требует трубы дымохода и вытяжки!

Работает без дозаправки 15 часов. Топливо – дизельное. Расход – око-ло 2 л в сутки. Масса 6 кг, габари-ты 37x42x32 см.

Производится в России по японской технологии.

Цена – 1790 руб. с оплатой при получении, при заказе от 2 шт. – цена 1740 за шт.

Сделать заказ вы можете по тел. 8 (8332) 31-04-83, 31-31-24, 40-90-05 или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, ул. 685, отдел 24.



ПРАВИЛА БОРЬБЫ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

Все рецепты антицеллюлитной диеты содержат как минимум одно, а то и два активных вещества силового питания.

Правило диеты 1: чередовать горячую и холодную пищу

Выберите себе из описанных рецептов по одному горячему и одному холодному блюду на день, один завтрак и две промежуточные закуски. Холодные рецепты содержат 300 калорий, горячие 400, завтраки 300, промежуточные закуски по 100 калорий. Таким образом, вы получаете в день 1200 калорий. Это достаточно мало, чтобы постепенно и щадяще похудеть килограмма на три (в зависимости от состояния организма), но и достаточно много, чтобы организм ежедневно получал все необходимые питательные вещества, особенно силовые активные вещества.

Правило диеты 2: есть по желанию или по плану

Какие из горячих или холодных блюд вы выберете, зависит от вашего вкуса. Не играет роли, если вы два дня подряд позволите себе в качестве горячего блюда из пшена или трижды подряд будете есть холодную закуску из авокадо. Но каждое из блюд должно появиться на вашем столе самое меньшее дважды за время диеты.

Правило диеты 3: продержаться 10 дней

Питайтесь по рецептам антицеллюлитной диеты

как минимум 10 дней, но и по окончании диеты по возможности придерживайтесь силовых продуктов, чтобы закрепить достигнутый успех или сделать его еще более ощутимым. Особенно легко перестроить на силовую основу промежуточные закуски. — например, есть бананы, авокадо, а иной раз и картошку в мундире. Но при некоторой фантазии можно включить в обычное меню и блюда из пшена брокколи, шпината и грибов.

- Все рецепты рассчитаны на одну персону, и по окончании диеты их легко можно надбавить. Если вы готовите на всю семью, рассчитывайте на каждую персону полуторное количество продуктов.

- Советы для работающих: горячее блюдо планировать на вечер, а холодное съедать в качестве полуденного ленча на работе. Все рецепты не требуют ни особого поварского искусства, ни больших затрат времени. Как правило, достаточно 30 минут для приготовления горячего блюда. Холодные закуски готовятся еще быстрее, их можно запасти с вечера.

Правило диеты 4: овощей ешьте, сколько хотите

В принципе надо придерживаться количеств, указанных в рецептах,

чтобы не нарушить соотношение питательных веществ. Однако что касается овощей, то и во время диеты вы можете употреблять их обильнее, чем предписано рецептами. Несколько лишних граммов не отяготят вас в буквальном смысле слова, поскольку эти несколько калорий не играют роли.

И напротив, лишние витамины и минеральные вещества пойдут на пользу и возместят возможные недополучения, возникающие за счет недостаточной свежести продукта или его невысокого качества. Овощи из всех продуктов имеют самую высокую питательную плотность, которая выражает соотношение активных веществ и содержание энергии.

Правило диеты 5: лучше мерить, чем взвешивать

Чтобы оценить успех диеты, весы не самый подходящий инструмент, поскольку вес тела зависит не только от того, сколько вы едите. Например, колебания гормонов у многих женщин обуславливают ежедневное различие в весе, доходящее до двух килограммов. Кроме того, весы не различают жир и мышечную массу. Если вы активно тренируетесь, мышцы нарастают, а они весят тяжелее жира — однако же ваши бедра и таз выглядят при этом стройнее и туже. Поэтому сантиметр как средство контроля предпочтительнее, чем весы. Каждую неделю измеряйте талию, окружность таза и бедер.

Полезная информация

Важнейшие советы для покупки, приготовления и перевозки специально для работающих, которые берут с собой закуску на работу:

- Листья свежего салата и неваренные овощи с вечера заранее помыть и очистить, но не заливать соусом. Готовый соус нужно взять с собой в баночке с закручивающейся крышкой и полить им салат непосредственно перед едой.

- Салаты из вареных овощей смешивают с соусом уже с вечера, чтобы они хорошо пропитались.

- Чтобы при перевозке ничего не вытекло, используйте пластиковые емкости с плотной крышкой. Такие емкости продаются разных размеров и качества.

- Для еды выкладывайте закуску на тарелку, это аппетитнее. Соль и перец храните на рабочем месте.

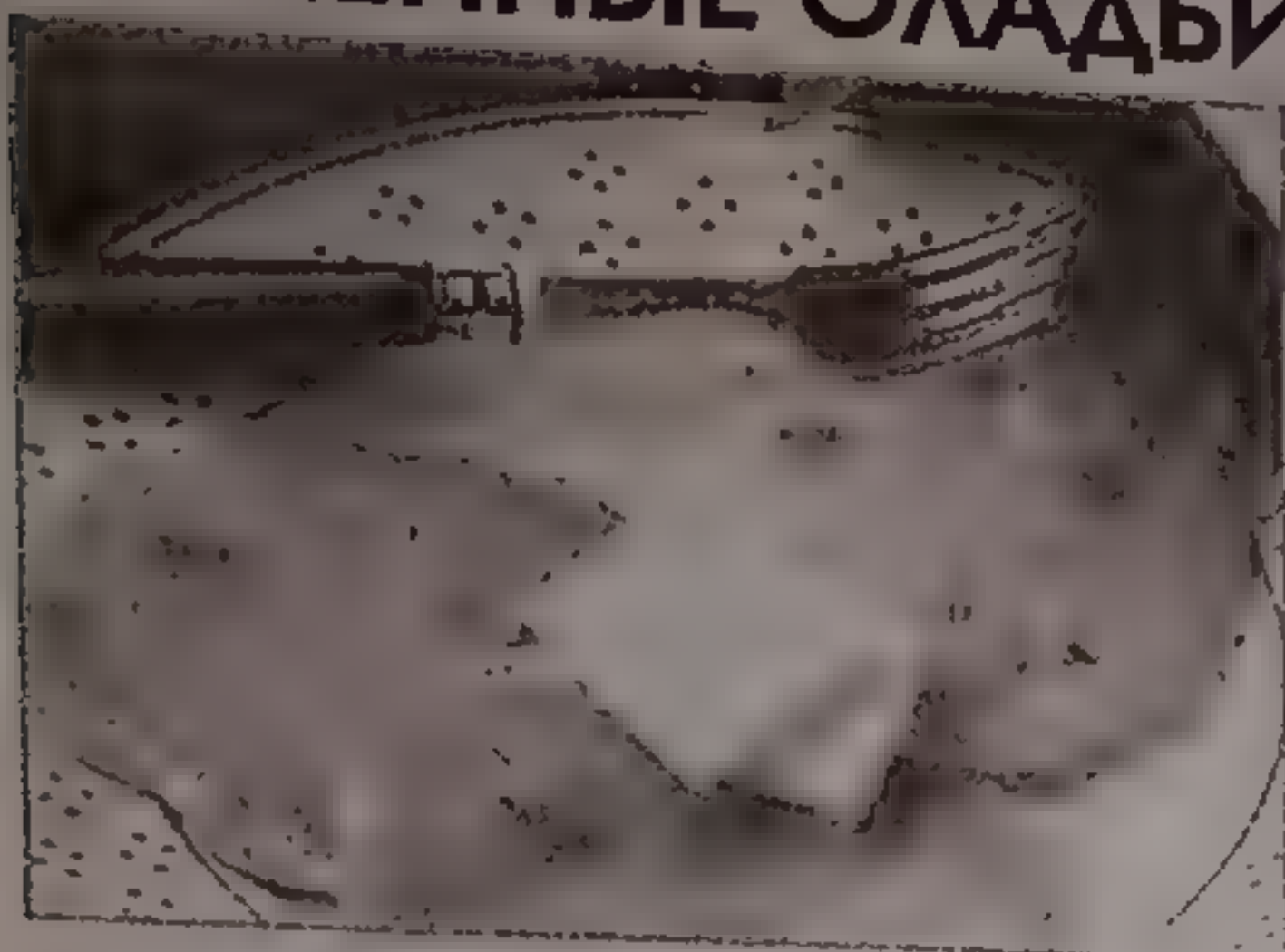
- Если закуска пришлась вам по вкусу, по окончании диеты можете увеличить ее наполовину. А еще проще: оставьте количество прежним и дополните ломтем хлеба из полноценного зерна с небольшим количеством масла и сыра.



ЗАКУСКИ ПО 300 КАЛОРИЙ

Варианты холодных закусок из силовых продуктов. Подходят в качестве обеда на рабочем месте.

ЯЧМЕННЫЕ ОЛАДЫ С ОГУРЦАМИ



- 30 г ячменной крупы, 100 мл воды, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 0,5 яйца, соль, перец, кэрри, тимьян, 1 ч. л. жира, 100 г огурцов, 3 ст. л. йогурта (1,5 процента жира), лимонный сок, белый перец, укроп.

На ночь замочить ячмень в 100 мл воды, затем варить в этой воде около часа и дать набухнуть. Смешать вареное зерно с

овсяными хлопьями, яйцом и пряностями. Разделить на две кучки, расплющить в горячем жире и под крышкой жарить на среднем огне. Через 2 мин. перевернуть. Огурцы нарезать пластинками. Соус: йогурт с лимонным соком, белым перцем и укропом.

Антицеллюлитные силовые активные вещества: кальций, цинк, селен, клетчатка.

Совет 1: поджарить ячменные оладьи в двойном или большем количестве про запас и заморозить.

Совет 2: пока вы собираетесь утром, ячмень может свариться. Вечером же можно будет смешать и поджарить оладьи.

ПШЕННЫЙ КРЕМ С ФРУКТАМИ

- 150 мл молока (1,5 процента жира), молотая корица, 20 г пшеничной муки, 1 ч. л. меда, 1 персик, 1 слива, 50 г винограда, 3 черешни (или другие фрукты по вкусу), лимонный сок, 1 ч. л. рубленого грецкого ореха.

Вскипятить молоко с корицей, всыпать пшеничную муку. Варить 2 мин., дать набухнуть и подсластить сиропом или медом. Фрукты мелко нарезать, покропить лимонным соком и разложить на тарелке. Полить пшеничным кремом и посыпать грецким орехом.

Антицеллюлитные силовые активные вещества: кремний, медь, клетчатка.

Совет 1: применяйте всегда фрукты сезона, всего 250 г, предпочтительнее всего бананы, если вы хотите еще усилить диету.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И РЕДИСКИ

- 150 г картофеля, 4 ст. л. овощного бульона (готовый продукт), 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 0,5 ч. л. горчицы, соль, 1 яйцо, 1 пучок редиски, сколько угодно кресс-салата, 1 хрустящий хлебец, 1 ч. л. сливочного масла.

Картофель сварить, очистить и нарезать. Овощной бульон смешать с растительным маслом, уксусом и пряностями, полить картофель, пока он

еще теплый. Сваренное вкрутую яйцо нарезать кубиками и вместе с мелко нарезанной редиской подмешать к охлажденному салату. Гарнировать кресс-салатом. К салату намазать хрустящий хлебец сливочным маслом.

Антицеллюлитные силовые активные вещества: калий, медь, клетчатка.

Совет: Салат, хрустящий хлебец и сливочное масло запаковать по отдельности.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ВИНОГРАДОМ

- 80 г синего винограда, 150 г свежей квашеной капусты, 1 ч. л. подсолнечного масла холодного отжима, 2 ст. л. яблочного сока, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, соль, белый перец, 1 ч. л. грецких орехов, 1 хлебец из полноценного зерна.

Виноградины разрезать пополам, семечки удалить, смешать с мелко нарубленной квашеной капустой. Подсолнечное масло, яблочный сок, лимонный сок, мед, соль и перец перемешать,

залить соусом салат, посыпать рубленым грецким орехом. Съесть с хлебцем.

Антицеллюлитные силовые активные вещества: калий, медь, клетчатка.

Совет 1: вместо подсолнечного масла можно взять репейное или другое растительное масло холодного отжима с ненасыщенными жирными кислотами.

Совет 2: если винограду не сезон, замените его 1 тертым яблоком с 1 морковью или 1 апельсином. Вкусны с квашеной капустой также ананасы или вишни.

Большая и красивая грудь — это реально!!!

Красивая грудь — это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. Миостимулятор для груди при помощи биологического электричества увеличит кровообращение, улучшит структуру и обмен веществ в груди. В результате — быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!!

ВЫ СМОЖЕТЕ:

- увеличить объем груди и придать ей красивую форму;
- стимулировать лактацию во время кормления грудью;
- приподнять «обвисшую», потерявшую форму грудь;
- продолжить рост груди, заложенный организмом;
- восстанавливать грудь после беременности;
- избавиться от растяжек;
- доставить партнеру незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.

Все, что Вам нужно — применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! Миостимулятор — единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. С его помощью Вы получите большую, упругую и красивую грудь, независимо от Вашего возраста.



НОВИНКА
ГОДА!

Сделать заказ Вы можете по тел. 8 (8332) 40-98-05, 30-01-71
или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 24
Цена с оплатой при получении на почте — 1499 руб.



ВЕНЕЦИАНСКОЕ НАСЛЕДИЕ

Карпаччо – это тонкие кусочки сырой говядины, приправленные оливковым маслом с уксусом и/или лимонным соком. Мясо обжигают, потом приправляют и нарезают. Карпаччо подается на листе салата с сыром пармезан. Блюдо было изобретено в Венеции и названо в честь живописца эпохи Ренессанса Витторе Карпаччо, чьи картины изобиловали всевозможными оттенками красного.

Карпаччо из слегка обжаренной говядины

- 200 г говядины, лист латука, 1 ст.л. масла оливкового (экстра), сыр пармезан, 1 лимон, соль и перец по вкусу.

Мясо посолить и поперчить и подрумянить на сковороде с обеих сторон. Быстро охладить мясо, обсушить при помощи бумаж-

ного полотенца и тонко нарезать. Выложить кусочки на тарелку и приправить оливковым маслом. В отдельной посуде приправить латук солью и перцем. Положить мясо поверх листа. Посыпать тертым сыром и побрызгать лимонным соком.

Карпаччо из копченого мяса

- 500 г говяжьего филе, 1 ч.л. орегано, 1/2 луковицы, 1-2 зубчика чеснока, 1/4 ч.л. соли, 1/2 ч.л. перца черного.

Порезать и смешать компоненты приправы и натереть кусок мяса сверху. В специальной коптильне коптить мясо с яблоне-

выми веточками в течение трех часов. После завернуть мясо в полиэтиленовую пленку и в фольгу и заморозить. Подготовленное таким образом мясо порезать тонкими прозрачными листочками, которые положить на тарелки в один слой.

Экзотический рецепт

Сукияки (говяжье мясо с овощами)

- 200 г говяжьей вырезки, 100 г свежих грибов, 200 г спагетти, 1 лук репчатый, 4 яйца (желтки), 3 шт. картофеля, 1 баклажан (или кабачок).

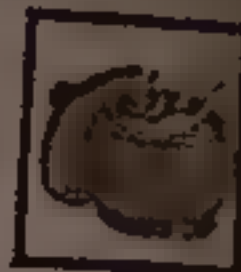
Для соуса:

5 ст.л. соевого соуса, 5 ст.л. саке или столового белого вина, 8 ст.л. воды, глютаминат натрия по вкусу.

Охлажденную говяжью вырезку нарежьте на пластинки толщиной около 2 мм. Грибы разрежьте пополам, а лук, картофель и кабачок – тонкими кружочками. В отдельной посуде приготовьте специальный соус, смешав соевый соус, рисовую водку саке, воду и глютаминат натрия. На разогретую сковороду налейте часть полученного соуса, доведите до кипения и опустите туда по отдельности вырезку, грибы, сваренные до полумякости спагетти, лук, картофель, баклажаны и доведите до готовности. Соус доливайте при необходимости. Поставьте на стол перед каждым гостем миску с вареным рисом и миску с сырым желтком. Каждый кусочек нужно сначала обмакнуть в яйцо, а затем уже можно класть в рот. В качестве гарнира подайте несоленый вареный рис или салат из сырых овощей.

Рецепт от читателя

на конкурс «Дары родной земли»



Говядина с баклажанами

- 800 г говядины, 1 кг баклажанов, 2 луковицы, 100 г маргарина, 1 ст. л. томатной пасты, сладкий перец, соль, перец, чеснок, зелень.

Говядину порезать, обжарить, смешать с луком, залить водой, тушить. Баклажаны порезать, вымочить в соленой воде, на 10 мин. опустив в горячую соленую воду, отжать, положить в тушеное мясо, добавить томат, перец, соль, подлить воды, тушить 10 мин. Добавить измельченную зелень, чеснок.

Галина ЧЕРНЯВСКАЯ, г. Красноярск

Карпаччо с винным уксусом

- 1, 2 кг мяса, 1-2 луковицы, 1/2 ст. масла оливкового, 2-3 ч.л. каперсов, 1 ч.л. соли, 1 ч.л. перца, кожура лимона, 2 ст.л. уксуса винного.

Отделив жир и сухожилия, порезать мясо вдоль волокон на прямоугольные и продолговатые кусочки. Слегка отбить мясо и выложить по три кусочка на каждую тарелку. Мясо должно слегка просвечи-

вать. После этого накрыть тарелки полиэтиленовой пленкой и поставить в холодильник. Порезать лук, обсушить каперсы и смешать резаный чеснок с оливковым маслом. За час до подачи на стол посолить и поперчить мясо, полить маслом с чесноком, положить сверху кусочки лимонной кожуры, посыпать луком. В последний момент полить мясо уксусом.

Карпаччо в горчичном соусе

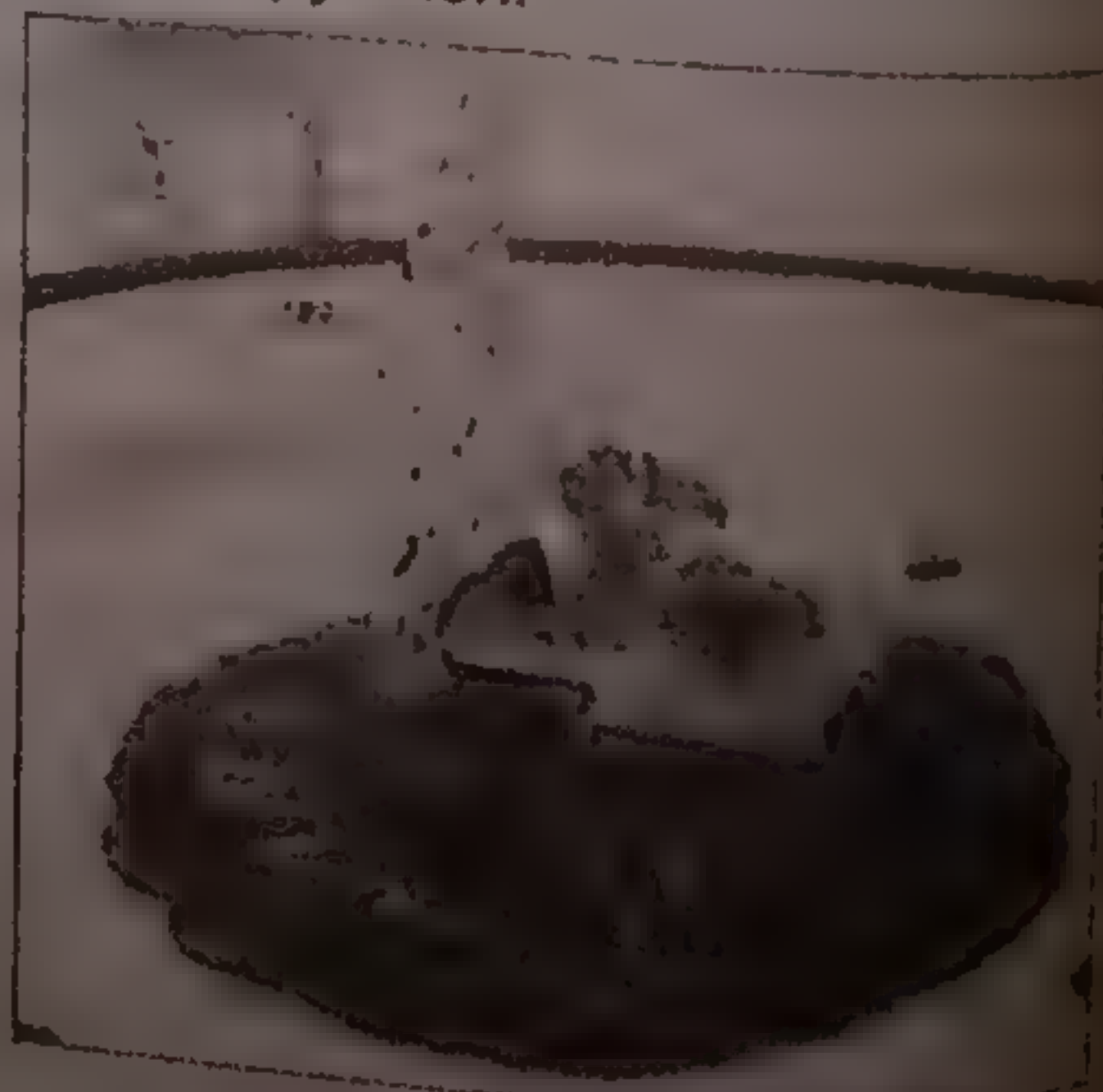
- 300 г вырезки говяжьей, 1 ст.л. уксуса бальзамического, 30 г каперсов, 1 ч.л. масла оливкового (экстра), 30 г сыра пармезан, петрушка для украшения.

Для горчичного соуса:

- 200 г горчичного порошка, 200 г горчицы дижонской, 1 ст. сметаны, 2 ст.л. уксуса бальзамического.

Компоненты горчичного соуса смешать в блендере, заправить соусом пластиковую бутылку из-под кетчупа или кондитерский пакет и выдавить соус на сервировочную та-

релку, располагая полоски крест-накрест. Мясо тонко порезать и разложить поверх соуса веером, сверху полить маслом и уксусом, поперчить, посыпать тертым сыром, положить каперсы. Украсить блюдо петрушкой.





Рецензия от читателя на конкурс «Дары родной земли»



Здравствуй, «Окрошка»! Вас беспокоит Аносов Олег Леонидович из Воронежа.

Хочу поделиться с читателями журнала, как можно вкусно приготовить раков, борщ с карасями, рыбные шарики под майонезом, соленую горбушу.

Рыбные шарики под майонезом

- 500 г рыбы, 2 головки лука, молоко, белая булочка, 2 яйца, соль, молотый черный перец, майонез, зелень.

Рыбу разделаем, промоем, мякоть отделим от костей и пропустим через мясорубку вместе с луком и размоченной в молоке белой булочкой (1/2 часть). В полученную массу добавим 2 яйца, соль и молотый черный перец, все перемешаем, чтобы получился мягкий фарш. Из фарша слепим шарики, обваляем их в муке и обжарим со всех сторон в разогретом растительном масле на сковороде. Затем маленькие шарики наслаждения польем майонезом и посыпем зеленью — так вкуснее!

Борщ с карасями

- 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2-3 гриба, лавровый лист, 500 г свеклы, 1/2 кочана капусты, 1 ст.л. муки, уксус, 3-4 карася.

Сварить морковь, корень сельдерея, корень петрушки, луковицу и 2-3 гриба, лавровый лист и процедить. В отвар поло-

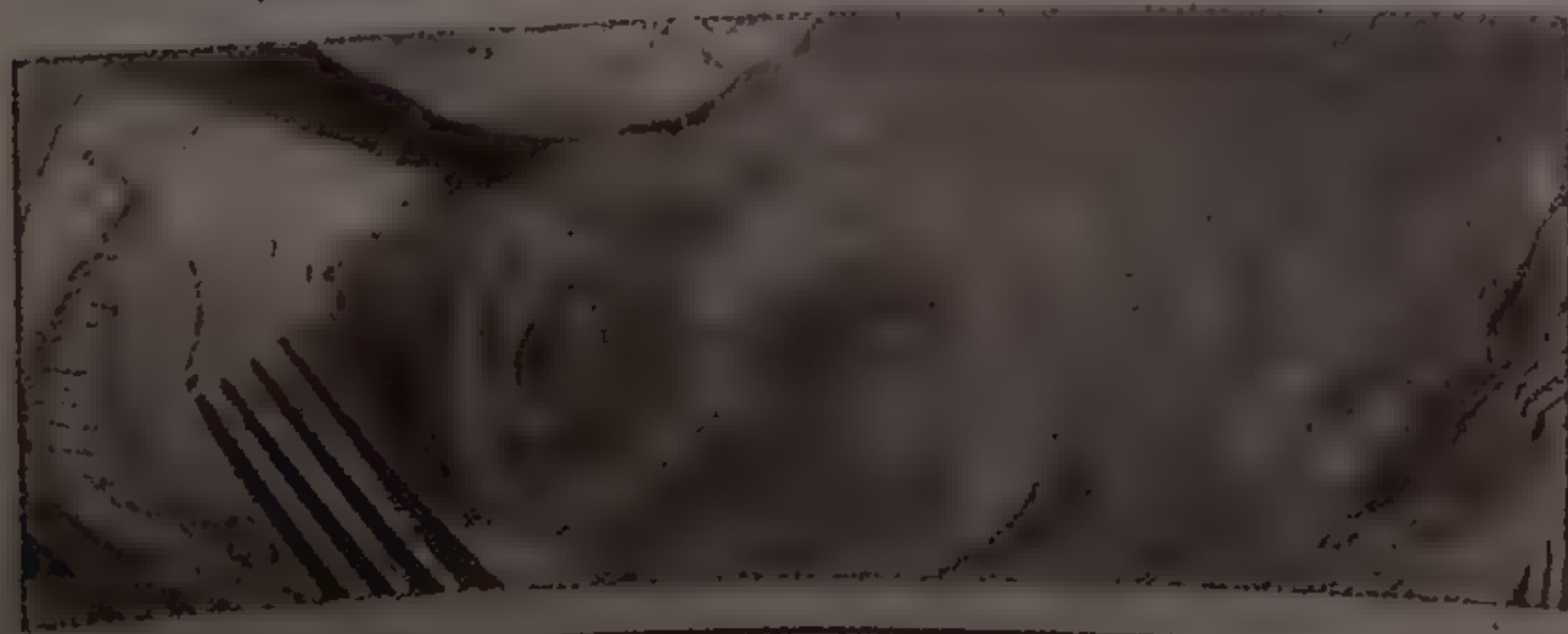
жить нарезанные свеклу, 1/2 кочана капусты и сварить. Обжарить в сливочном масле нарезанную луковицу, добавить 1 ст. л. муки и положить в борщ. Влить немного уксуса и вскипятить. Перед подачей опустить карасей в борщ и довести до кипения. Посолить по вкусу.

Соленая горбуша

- 1 свежемороженая горбуша, 100 г приправы «Вегета», зелень петрушки, укропа, 2 лимона.

Размороженную вымытую рыбу обильно посыпаем «Вегетой», мелко рубленной зеленью петрушки

и укропа, поливаем лимонным соком и оставляем на сутки в прохладном месте под прессом. Затем можно использовать рыбу для приготовления бутербродов, салатов и других блюд.

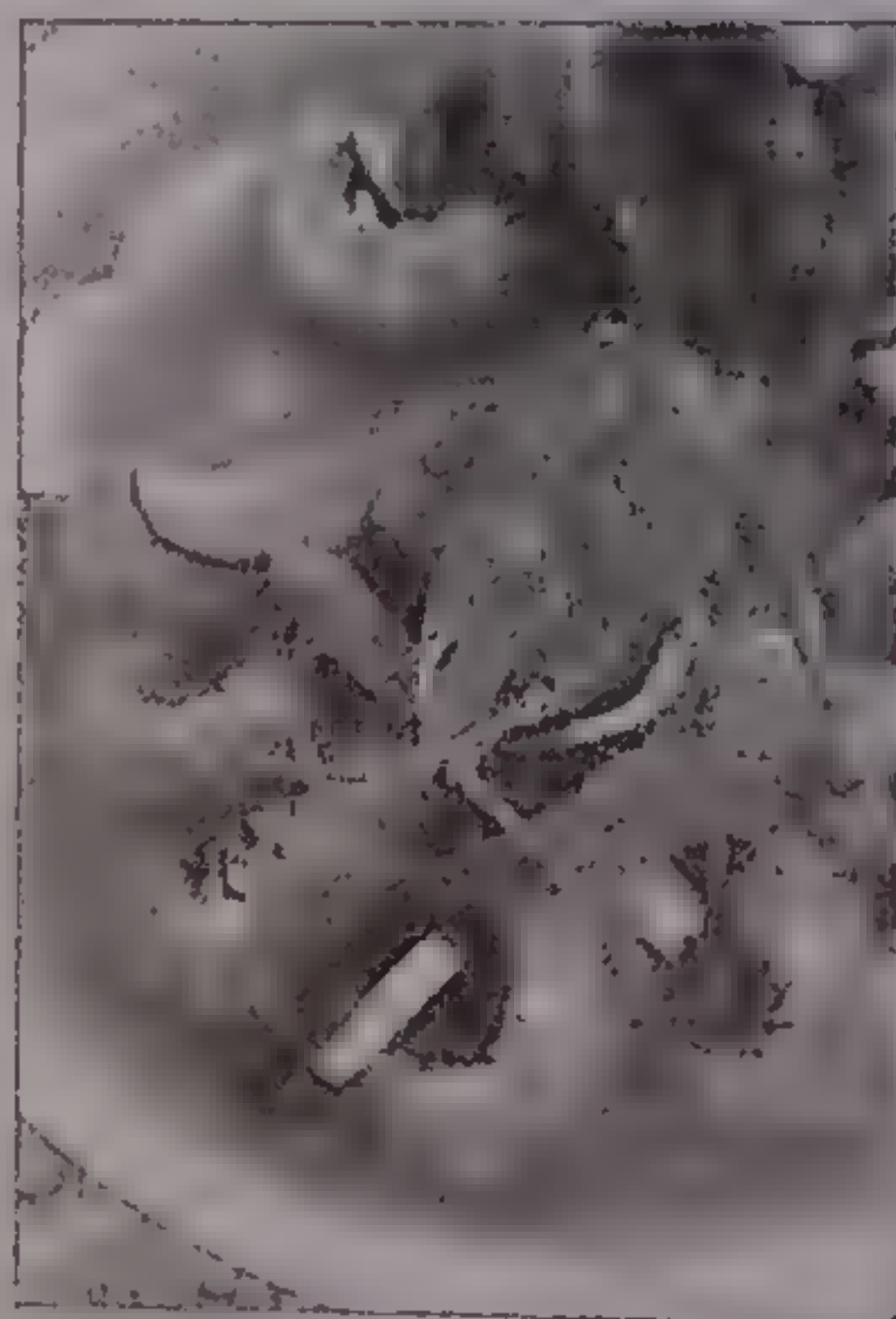


Полоса подготовлена на основе письма Олега Леонидовича АНОСОВА из Воронежа.

Раки в квасе

- 10-12 раков, 200 мл кваса, 100 г воды, соль, черный перец, лавровый лист, зелень, 200 г вина.

В котелок наливаем квас, разведенный водой, добавляем соль, специи, вино, доводим до кипения, кладем раков и варим 15 мин. Подаем горячими вместе с отваром.



Раки тушеные

- 25-30 раков, 2 головки лука, 2,5 ст. л. сливочного масла, соль, перец, тмин, зелень.

Отварите раков в подсоленной воде с тмином, зеленью укропа, петрушки, сельдерея. Очистите от скорлупы шейки и клешни. Репчатый лук обжарьте в масле. Мясо раков посолите, поперчите, смешайте с луком, влейте 2-3 ст. л. отвара, закройте крышкой и тушите 10-15 мин.

Раки по-«новорусски»

- 20 раков, 2 л молока, болгарский перец, перец чили, острый зеленый перец, сухой чеснок, сушеный укроп, лавровый лист, перец горошком и душистый перец, бадьян, свежая кинза, укроп, головка свежего чеснока.

В глубокую миску с молоком минут на 5 положить 20 раков, чтобы они уснули. Налить в кастрюлю холодную воду, положить в нее крупно порезанный болгарский

перец, перец чили, острый зеленый перец, сухой чеснок, сушеный укроп, лавровый лист, перец горошком и душистый перец, бадьян, свежую кинзу, укроп, добавить разрезанную пополам головку свежего чеснока. Хорошо посолить. Довести до кипения и опустить в кастрюлю раков. Варить около 5 мин. до всплытия раков. Воду слить. Раков переложить на блюдо и подавать на стол горячими.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

— ЛИДЕР ПРОДАЖ!

— Суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес всего 260 г.

— Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!

— Просто положите чудо-машинку в таз или ванну, испачканную бельем, и оно будет чистым!

— Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.

— Суперэкономична: потребляет электроэнергию 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машинка!

— Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!

— Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.

— Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одежду, зимнюю одежду)!

— Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню возьмите машинку с собой!

Не имеет мировых аналогов. Особое применение, не оказывает неблагоприятных воздействий.

Качество продукции соответствует мировым стандартам

Заказать чудо-машинку

Вы можете по тел: 8(8332) 30-01-71, 31-04-63

или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, ул. 30, офис 24

Цена с оплатой при получении на почте — 1490 руб.

При заказе от 2 шт. — цена 1390 руб. за шт.



Гусь с клюквой «По-валдайски»

• 2 шт. гусиной грудки (филе), 400 мл крепкого бульона (из птицы), 4 ст.л. уксуса бальзамико, соль, перец по вкусу, 170 г замороженной клюквы, 20 г имбиря, 2 груши, 2 ст.л. сливочного масла, 2 ч.л. крахмала, 6 ст.л. красного вина.

Филе натереть солью и перцем. Положить в сковороду гусиную грудку кожей вниз и жарить 3-4 мин. Перевернуть и жарить 3 мин. Положить мясо в форму кожей вверх.

Влить бульон и уваривать 5 мин. Добавить уксус, клюкву и вскипятить. Тушить 30 мин. при 200°. Груши разрезать пополам, очистить, вынуть семена, оставить плодоножки на 2 половинках. Имбирь нарезать полосками и потушить с грушами в масле 5 мин. Посыпать сахаром. Мясо вынуть. Налить в кастрюлю жидкость от тушения. Смешать крахмал с вином, загустить ее и приправить. Разложить по тарелкам мясо, груши и соус.

Котлеты куриные с капустой

На 4-6 порций:

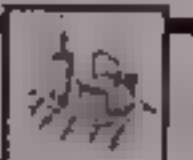
• 500 г куриного фарша, 1 мелко порезанная луковича, 500 г белокочанной капусты.

За основу этих котлет берется фарш для пельменей. Просто, вкусно, сочно и оригинально (выглядит, как рыбные котлеты). И очень экономично — выход боль-

шой — курицы и капусты можно положить почти поровну. Итак...

Соединить 500 г куриного фарша, 1 мелко порезанную луковичу и 500 г белокочанной капусты. Слепить из полученного фарша котлеты, обвалить в муке и обжарить до готовности.

Рецепт от звезды



Куриные грудки с яблоками и сидром

от актера Андрея МЯГКОВА

• 4 куриные грудки, без кости и кожи, 300 мл сухого сидра, 1 крупный лук-порей, порезанный на брусочки, 50 г сливочного масла, 1 крупное яблоко, очищенное от кожуры и сердцевинки и мелко порезанное, 50 мл сливок, соль и черный перец.

Если у вас есть время, замочить куриные грудки в сидре в течение нескольких часов. Слить курицу, протереть бумажным кухонным полотенцем и сохранить сидр для соуса. Положить лук-порей в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить 1 мин. Слить, промыть под холодной водой, чтобы он сохранил свой яркий зеленый цвет. Растопить сливочное масло в сковороде с толстым дном и обжарить куриные грудки в течение 5 мин. с каждой стороны. Добавить порезанное яблоко и сидр и готовить еще 10 мин., пока яблоко не разварится.

Влить сливки, приправить по вкусу и добавить полоски лука. Подавать с фруктовым рисом.

На заметку: чтобы приготовить фруктовый рис, довести до кипения большую кастрюлю с кипящей водой, добавить большой кусок лимона для вкуса, 1/2 ч. л. куркумы для цвета и 225 г риса длиннозерного. Варить, не накрывая крышкой, 12 мин. Затем проверить готов ли рис. Слить в дуршлаг и полить горячей водой, чтобы промыть от крахмала. Оставить отваренный рис в дуршлаг на 15 мин., и затем разложить на смазанной маслом форме для духовки. Добавить 1 ст. л. изюма и накрыть крышкой или фольгой. Запекать при 180° С 20 мин.

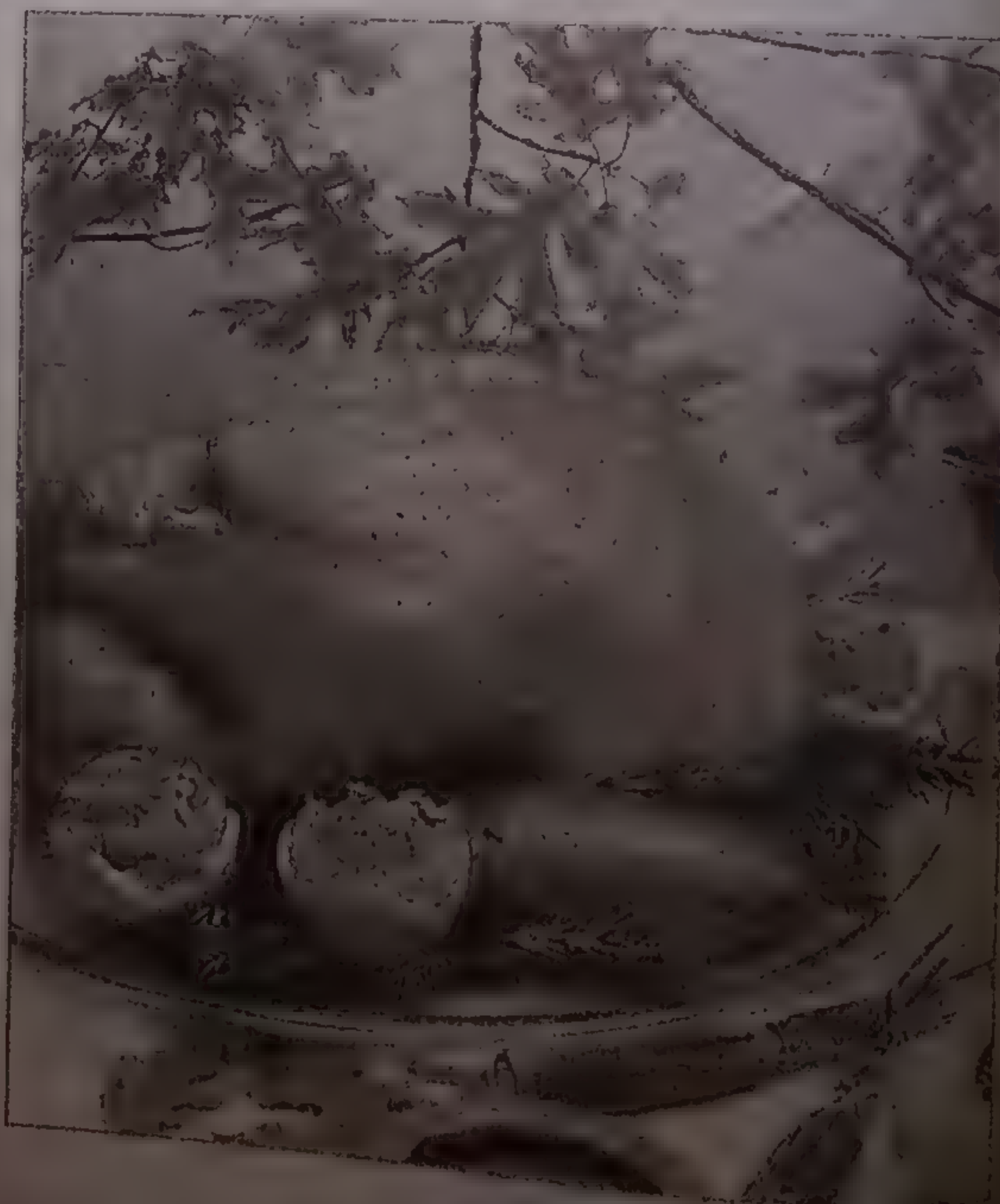
Старинный рецепт

Индейка в апельсиновой глазури

• На 22 порции: 15-фунтовая цельная индейка, 3 больших лимона, 2 больших лайма, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. черного крупно помолотого перца, 1/4 чашки сухого белого вина, 1/4 чашки жженого сахара, пучок свежего шалфея, пучок душицы, пучок тимьяна.

Прогрейте духовку. Удалите потроха и шейку индейки, они пригодятся для подливки. Сполосните индейку холодной водой из-под крана и хорошенько высушите. Оботрите ее бумажными салфетками. Срежьте кожуру с лимонов и лаймов для того, чтобы сделать из них украшения в виде розочек. Выдавите из них по 2 ст. л. сока. Порежьте их на половинки и вложите в полость индейки. Посолите. Смешайте в небольшом сосуде вино, сахар и цитрусовый сок, поставьте в холодильник. Осторожно отделите кожу с грудинки индейки (но не до конца!) и положите под нее по одной столовой ложке свежего шалфея, душицы и тимьяна. Поместите кожу обратно.

Положите индейку грудкой вверх в широкую, мелкую сковороду. Приправьте индейку солью, перцем и 2 или 3 ст. л. салатного масла. Жарьте индейку около 3 ч. 45 мин. В течение последнего часа поливайте индейку жиром из сковороды. В течение последних 30 мин. поливайте индейку цитрусовой глазурью. Прикройте индейку легкой фольгой, чтобы не пригорела. По готовности вытащите индейку из духовки и дайте ей постоять 15-20 мин. перед тем как поделить ее на порции. Поместите индейку на большое деревянное блюдо и украсьте розочками из лимона и лайма.



«Что такое «лазанья»? Можно ли ее приготовить дома из доступных продуктов?»
Полина Погосова, с. Сенгилеевское, Ставропольский край



«ОКРОШКА»

ГОСТЬЯ ИЗ ИТАЛИИ

Лазанья представляет собой тонкие прямоугольные пластины из яичного теста, которые впервые появились в регионе Эмилия. Это наиболее древний вид макаронных изделий, приготовляемый в печи с мясным рагу. Лазанья на сегодняшний день наиболее предпочтительное итальянское семейное блюдо. Согласно традиционным рецептам, начинка для него — мясное рагу с приправами. Но современная кухня предлагает новые рецепты, более легкие с овощами, рыбой и сыром.

LASAGNA VERDI

• На 6 порций.

Для рагу: по 2 луковицы и моркови, 2 стебля кочанного сельдерея, 100 г шпика с мясными прослойками, 300 г смешанного мясного фарша, 50 г сливочного масла, 1/2 чашки красного вина, 1/2 чашки горячего мясного бульона, 1 ст. л. томатной пасты, соль, свежемолотый черный перец, 125 мл кипяченого горячего молока, 1 щепотка натертых мускатных орехов.

Для соуса бешамель: 50 г сливочного масла, 50 г муки, 500 мл молока, по 1 щепотке соли и свежемолотого перца, 1 щепотка тертых мускатных орехов.

Для теста: 300 г муки, 3 яйца, 1 щепотка соли, 4 л воды, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла.

Для покрытия: 200 г сыра моцарелла, 4 ст. л. натертого сыра пармезан, 2 ст. л. сливочного масла.

Лук очистить, морковь натереть на терке, сельдерей промыть и обсушить. Овощи мелко порубить со шпиком и смешать в миске с мясным фаршем. Масло разогреть в кастрюле. Жарить в нем фарш, помешивая, пока он не обесцветится. Влить красное вино и выпаривать в открытой кастрюле. Влить 1 ст. горячего бульона и варить на слабом огне, пока жидкость не выпарится. Оставшийся бульон смешать с томатной пастой и добавить в соус, приправить солью и перцем. Влить молоко и тушить рагу на очень сла-

бом огне 1/2 ч периодически помешивая. Для соуса бешамель растопить в кастрюле сливочное масло, поджарить в нем муку до светло-желтого цвета, подливать молоко, непрерывно помешивая. Соус для остроты приправить солью, перцем и мускатным орехом, снова вскипятить и оставить прокипеть на несколько минут. Из муки, яиц, соли и небольшого количества воды, если потребуется, замесить мягкое эластичное тесто. Собрать его в ком, накрыть влажным полотенцем и оставить на 1 ч. Тесто тонко раскатать порциями на доске, посыпанной мукой, и вырезать из него коржи размером 15х7 см. Подсоленную воду с маслом довести до кипения, варить в ней коржи теста порциями по 4 листа, затем разложить на полотенце. Мелко нарезать сыр. Духовку разогреть до 180°C. Смазать жаропрочную форму сливочным маслом. На дно уложить корж теста. Выложить на него ложкой рагу, полить соусом бешамель. Посыпать кусочками сыра моцарелла, а сверху — пармезаном. Посыпать перцем. Рагу накрыть коржом теста, на него опять слоями уложить рагу и соус, пока все не будет использовано. Последний слой теста залить соусом. Распределить на нем оставшийся пармезан и кусочки сливочного масла. Выпекать лазанью 30–40 мин., до появления золотисто-коричневой корочки.

Рецепт от звезды

Лазанья аль форно

от певицы и актрисы Наталии Орейро

• 60 г пармезана, 10–12 пластин лазаньи, 250 г сыра моцарелла.

Для начинки:

2 пачки замороженной овощной смеси, 100 г копченого сала с мясом, 1 луковица, 2 ст. л. масла оливкового, 1/2 ч. л. орегано, соль, черный перец, 1/2 ч. л. тимьяна, 1 банка томатов в собственном соку, 300 г фарша говяжьего, 2 дольки чеснока.

Для соуса бешамель:

5 ст. л. масла сливочного, 600 г молока, 3 ст. л. муки, мускатный орех.

Начинка. Разогреть оливковое масло и обжарить мелко порезанное сало 1 мин., добавить лук, чеснок и овощную смесь, затем фарш и жарить, пока смесь не станет светло-коричневого цвета. Добавить томаты и тушить на слабом огне 45 мин., если нужно — подлить воды. Приправить солью, перцем, тимьяном и орегано.

Соус бешамель. Разогреть сливочное масло, всыпать муку и довести до кипения. Снять с плиты, немного охладить и вмешать тонкой струйкой молоко, довести до кипения и варить 2–4 мин., приправить тертым мускатным орехом.

Форму для запекания смазать маслом, выложить слой пластин лазаньи, затем 4 ст. л. мясного соуса и 4 ст. л. соуса бешамель, положить ломтики сыра моцарелла и немного пармезана — таким образом заполнить форму. Последний слой должен состоять из мясного соуса, бешамели и сыра. Посыпать крошками сливочного масла и запекать в предварительно разогретой до 200 градусов духовке 30 мин.

Вместо мяса можно взять 300 г шампиньонов — в этом случае слой соуса рекомендуется посыпать рублеными куриными яйцами.





ВЫБИРАЕМ ШАМПАНСКОЕ

Елка, свечи и бутылка шампанского – неперенные атрибуты встречи Нового года. Даже закоренелые трезвенники и язвенники в праздничную ночь пригубят бокал игристого вина. Как же не хлопнуть пробкой под звон Кремлевских курантов! Но в предновогодней запарке мы зачастую хватаем первую попавшуюся бутылку, не думая о том, что покупаем: настоящее благородное вино или шипучую подделку. Чтобы избежать подобного казуса, мы расскажем вам, как выбрать «правильное» шампанское.

Как отличить подделку

Запомните первое и основное: виноград в Средней полосе России не растет. Поэтому до сих пор лучшим и непревзойденным считается коллекционное «Абрау-Дюрсо» (г. Новороссийск). Его нельзя отнести к разряду дешевых. Таковым не считается и французское шампанское: его цена начинается от 30 евро.

Если же вы берете главное вино нового года в ларьке, то обратите внимание на ГОСТ. Все, что претендует на право называться «Шампанским», начинается цифрами 5116.

Слова «Игристое вино» в сочетании с названными цифрами – липа.

«Четки» (то есть поднимающиеся цепочки пузырьков в бокале) у промышленных имитаций и суррогатов крупные,

и «играют» они в бокале весьма недолго.

Пена от «четок» некоторое время держится на поверхности, если шампанское настоящее, но чем менее качественный в бокале напиток, тем короче жизнь пены.

Обратите внимание на колпачок из отрывной

Хранить шампанское следует при 8–14 градусах; срок хранения настоящих игристых, в том числе шампанских вин – 6 месяцев.

фольги – его подделывать трудно, поэтому честные производители размещают информацию и логотип именно здесь. Кстати, сняв фольгу, вы сразу поймете: если пробка пластмассовая – это признак не самого высокого качества. Настоящее шампанское закрывают только натуральными пробками, сохранив доступ воздуха, ведь это вино «живое».

Внимательно рассмотрите бутылку на свет –

Полезная информация

Наполнять бокалы следует так, чтобы шампанское не переливалось через край. Попробуйте такой прием: положите в бокал 2–3 кубика льда и покачайте его из стороны в сторону, пока стекло не затуманится. Затем лед вытряхните и наливайте шампанское. Обычно бокал наполняется до половины, а потом доливают до двух третей высоты. Кстати, знатоки рекомендуют выбирать узкие и высокие бокалы, так как в них дольше сохраняется букет «летучего» вина. И разумеется, шампанское пьют охлажденным.

Не зря еще в старину советовали: «До обеда хранить во льду и вынимать оное не прежде, как потчевать им настанет время».

Добрый совет

Новогоднее застолье – самое длинное, поэтому не исключено, что кто-то не рассчитает свои силы и все-таки переберет. В таком случае воспользуйтесь следующими советами.

Перед тем как лечь спать, выпейте отвар зверобоя. Жидкость поможет очистить организм. На следующий день к отвару можно добавить чай с молоком, кефир, компот из сухофруктов или свежееотжатый сок, лучше капустный. Во второй половине дня, если вы испытываете так называемую похмельную депрессию, примите валериану. Классический способ «сто граммов для здоровья» тоже действенная методика. Но только если это действительно сто граммов и ни капли больше.

стекло должно быть чистым, без подтеков, осколов и трещин. А сам напиток прозрачный – без мути, осадка и примесей. Помните: настоящее шампанское не разливают в светлые бутылки, так как свет влияет на вкус напитка.

этом он далеко не всегда уступает белому в утонченной элегантности.

Чем закусывать

Райское наслаждение требует и райской закуски. Как считают сами французы, шампанское универсально, оно допускает самые разные гастрономические сочетания. Его можно пить отдельно как аперитив (brut) или на десерт в качестве сопровождения различных блюд (demi-sec). Классическими считаются сочетания с икрой, дичью. Закусывать шоколадом категорически не следует. Ведь он заглушает вкус полусухого и убивает букет брют. Знатоков едва ли приведут в восторг и ананасы. Намного больше подходит к шампанскому редька или – как это ни смешно – соленый огурец.

Цвет вина

Шампанское не бывает красным: растворенная в вине углекислота давала бы неприятные вкусовые сочетания с танинами, в значительных количествах присутствующими в таких винах. Оно может быть только белым или розовым, однако последнее является настоящим раритетом: на него приходится порядка 1 процента производства. Вкус розового шампанского (на его этикетке имеется надпись «rose») – как правило, более «плотный», но при



«Удивительная «Окрошка»! Недавно я узнала, что сахар бывает не только кусковой и в песке, но и других видов. Сколько живу на свете, а мне 56 лет, никогда не слышала о других разновидностях. Расскажите в своем журнале, какой еще бывает сахар».

Лилия Ивановна СЫСОЕВА, г. Уренгой

САХАРНАЯ СЕМЕЙКА

Несомненно, из всех видов сахара самым известным и популярным является белый гранулированный сахар, или сахарный песок. После него – классический рафинированный кусковой сахар. Именно эти два типа сахара, получаемого из сахарной свеклы, наиболее широко используются в домашней кулинарии. Коричневый сахар пока еще не занял в наших домах постоянной прописки на кухонных полках, и о том, что тот же коричневый сахар существует нескольких видов, большинство из нас имеет весьма смутное представление. Давайте попробуем разобраться в родственных связях этой многочисленной сахарной семьи.

Гранулированные сахара

Гранулированный сахар еще известен как сахарный песок. И видов сахарного песка существует немало. Но большинство из них используется только в профессиональной кондитерской и кулинарной сфере и не поступает в продажу в обычных гастрономах. Виды гранулированного сахара различаются между собой в первую очередь размером кристаллов, а также функциональными характеристиками или простотой, целями, в которых они используются.

Тот сахар, который можно найти в каждой семейной сахарнице, специалисты называют просто – **обычный сахар**. Это тот самый сахар, использование которого в приготовлении пищи подразумевает большинство кулинарных книг. Он действительно идеален для приготовления многих блюд, и широко используется не только в домашнем обиходе, но и на пищевых предприятиях.

Фруктовый сахар профессионалами уважается больше, чем обычный сахар, из-за своей более мелкой и одномерной структуры кристаллов. Используется в сухих смесях для приготовления десертов – желатине, пудингах, а также в сухих напитках и т.п. Однородность кристаллов фруктового сахара предотвращает разделе-

ние или оседание более мелких кристаллов на дно упаковки, что является важным качеством хороших сухих смесей.

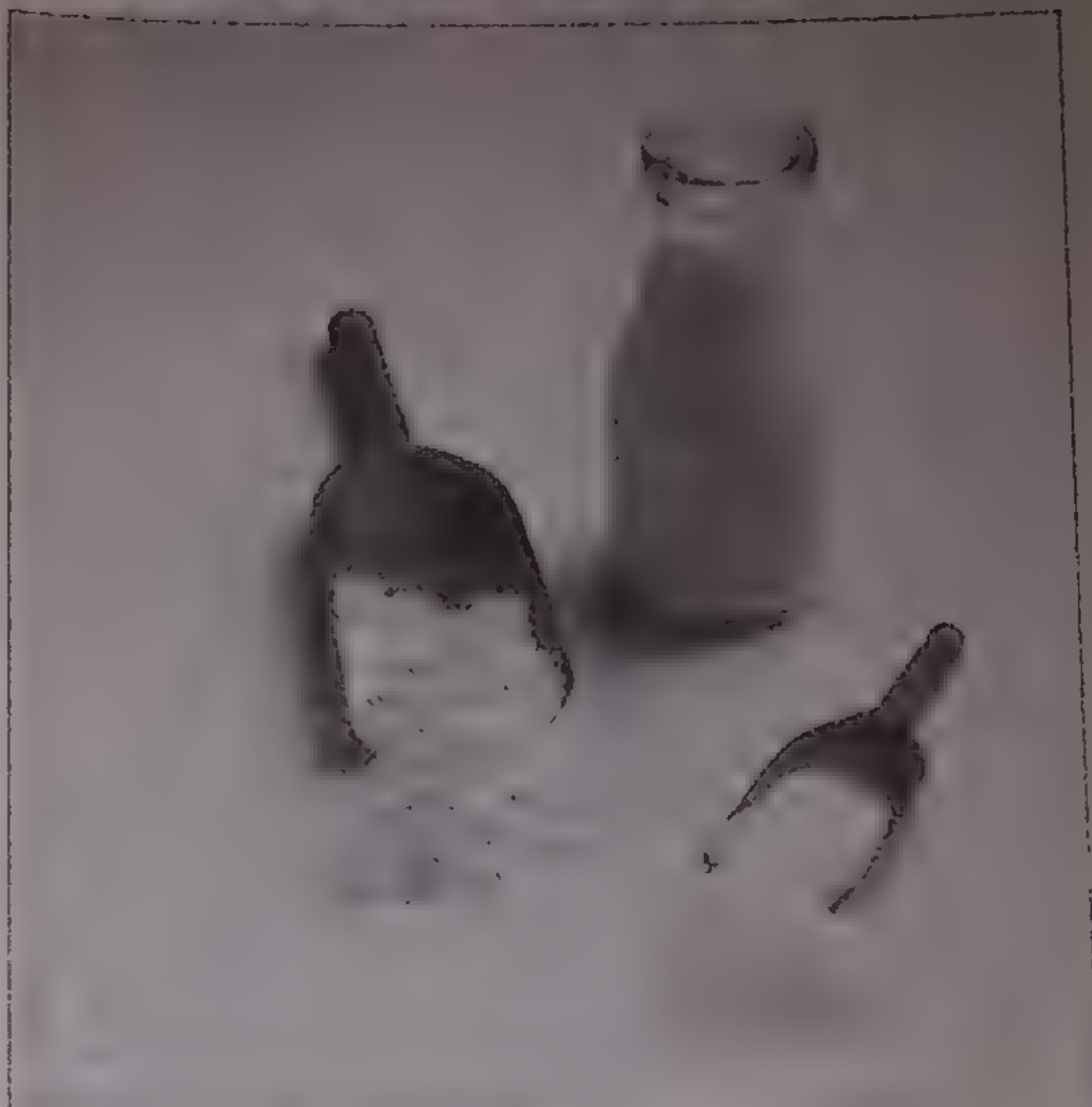
Кондитерская, или сахарная пудра – по сути представляет собой молотый и затем просеянный сахарный песок. Пудра входит в состав глазурей, многих кондитерских изделий, используется при взбивании сливок и т.п.

Грубый сахар – размер кристаллов этого вида сахарного песка больше размера кристаллов обычного сахара. Грубый сахар используется в основном при создании помадок, кондитерских изделий и ликеров. Грубый сахар обладает важным свойством – при высоких температурах он не распадается на фруктозу и глюкозу.

Сахарная обсыпка так же как и грубый сахар отличается большим размером своих кристаллов. Главным образом она используется в кондитерской и сдобной отрасли в качестве окончательного аккорда для придания привлекательного вида кондитерским изделиям, ею посыпают верх изделий. Крупные кристаллы отражают свет и придают булочкам и печенью красивый искрящийся вид.

Коричневые сахара

Разновидностей коричневого сахара существует



довольно много, и различаются они между собой по количеству содержащейся патоки – чем светлее сахар, тем меньшее количество патоки в нем содержится. Коричневые сахара получают из сахарного тростника путем упаривания извлеченного сиропа.

Демерара – очень популярный вид коричневого сахара в Англии. Это светлый коричневый сахар с большими золотыми кристаллами, обладает насыщенным ароматом патоки. Демерару добавляют в чай, кофе, а также в выпечку.

Светлый мусковадо – мелкокристаллический сахар, обладающий специфическим ароматом и вкусом сливочной помадки или ирисок. Благодаря своему аромату светлый мусковадо идеально подходит для приготовления помадок, ирисок, карамельного соуса, карамельного мороженого, кремов.

Темный мусковадо – мелкокристаллический сахар очень темного, чуть ли

не черного цвета, влажной консистенции. Он хорошо подходит не только для выпечки, но и для приготовления соусов, маринадов. Популярен в мавританской кухне.

Жидкие сахара

Существует несколько видов жидкого сахара.

Жидкая сахароза – по сути, жидкий сахарный песок, используется так же, как обычный сахар.

Янтарная жидкая сахароза – более темного цвета, выступает в качестве своеобразного заменителя некоторых видов коричневого сахара.

Инвертный сахар – состоит из равных частей глюкозы и фруктозы, коммерчески доступен только в жидкой форме, широко используется в промышленности для изготовления газированных напитков, поскольку инвертный сахар можно использовать только в изделиях жидкой структуры.

ЛИКБЕЗ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Список необходимой кухонной утвари, чтобы дела кухонные шли как можно удачнее. Для лучшего результата покупайте самую лучшую посуду, какую можете себе позволить, она дольше прослужит.

В ШКАФАХ:

- 1 непригораемая сковорода
- 1 непригораемая сковорода с огнеупорными ручками для готовки в духовке
- 3 кастрюли (маленькая, средняя и очень большая) с крышками
- 1 металлическая пароварка, бамбуковая пароварка или двойная кастрюля для готовки на пару
- 1 металлическая решетка
- 1 ручной блендер
- 1 сито
- 1 дуршлаг с подставкой или на ножках
- 1 терка (квадратная с четырьмя стенками)
- 1 набор пластиковых контейнеров
- 1 мерный стакан
- 1 соковыжималка для лимона

НА ПОЛКЕ:

- настольные весы
- мельницы для соли и перца
- 1 кофеварка и/или чайник

В ПОДСТАВКЕ ДЛЯ НОЖЕЙ ИЛИ ЯЩИКЕ СТОЛА:

- 1 нож для чистки овощей

- 1 большой нож для резки
- 1 хлебный нож
- кухонные ножницы
- 1 точилка для ножей

НА ПОВЕРХНОСТИ СТОЛА:

- 1 тяжелая деревянная доска
- 1 белая тяжелая пластиковая доска для сырого мяса и рыбы
- кухонные полотенца

В БОЛЬШОМ КЕРАМИЧЕСКОМ СТАКАНЕ НА СТОЛЕ ИЛИ В ДРУГОМ СОСУДЕ:

- (предлагаем специальный большой прямой стакан с толстыми стенками)
- 2 деревянные ложки
 - 1 большая металлическая ложка
 - 1 большая шумовка (ложка с дырками)
 - 1 поварешка
 - 1 картофелемялка
 - 1 плоская лопатка с длинной ручкой для рыбы
 - 2 пластиковые лопатки
 - 1 венчик
 - 1 набор ложек для помешивания салата

В ВЕРХНЕМ ЯЩИКЕ СТОЛА:

- 1 картофелечистка
- 1 открывалка для консервов
- 1 штопор
- 2 металлических шампура
- 1 скалка

СООТНОШЕНИЕ МЕРЫ И ВЕСА ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРОДУКТОВ

Изюм	1 чайная ложка = 7 г; 1 столовая ложка = 25 г; 1 стакан = 190 г
Маргарин	1 чайная ложка = 4 г; 1 столовая ложка = 15 г; 1 стакан = 230 г
Мед натуральный	1 чайная ложка = 9 г; 1 столовая ложка = 30 г
Миндаль (ядро)	1 столовая ложка = 30 г; 1 стакан = 160 г
Молоко	1 столовая ложка = 18 г; 1 стакан = 255 г
Мука	1 чайная ложка = 10 г; 1 столовая ложка = 10 г; 1 стакан = 160 г
Орех фундук (ядро)	1 столовая ложка = 30 г; 1 стакан = 170 г
Растительное масло	1 чайная ложка = 5 г; 1 столовая ложка = 17 г; 1 стакан = 240 г
Сахар	1 чайная ложка = 10 г; 1 столовая ложка = 25 г; 1 стакан = 230 г
Сливки	1 чайная ложка = 5 г; 1 столовая ложка = 14 г; 1 стакан = 250 г
Сливочное масло	1 чайная ложка = 5 г; 1 столовая ложка = 17 г; 1 стакан = 240 г
Сметана	1 чайная ложка = 10 г; 1 столовая ложка = 25 г; 1 стакан = 250 г
Соль	1 чайная ложка = 10 г; 1 столовая ложка = 30 г; 1 стакан = 325 г
Сухари молотые	1 чайная ложка = 5 г; 1 столовая ложка = 15 г; 1 стакан = 125 г
Томат-паста	1 чайная ложка = 10 г; 1 столовая ложка = 30 г
Томат-пюре	1 чайная ложка = 5 г; 1 столовая ложка = 25 г; 1 стакан = 220 г
Уксус	1 чайная ложка = 5 г; 1 столовая ложка = 15 г; 1 стакан = 250 г
Клубень картофеля	100 г
Морковь	75 г
Огурец	100 г
Помидор (средний)	100 г
Репчатый лук	75 г
Свекла	50 г
Яйцо	43 г; белок весит 23 г; желток 20 г
Кофейная чашка с жидкостью	100 мл
Винная рюмка с жидкостью	100 мл

Добрые советы

При измерении веса жидких продуктов любую меру веса следует наполнять до краев, предельно заполняя стакан или ложку.

Вязкие продукты (сметану) накладывайте в стаканы и зачерпывайте в ложки возможно полнее.

Сыпучие продукты (муку) насыпайте в стаканы или ложку с горкой. Муку следует не зачерпывать из пакета, а именно насыпать, так как вследствие зачерпывания внутри стакана может образоваться пустота из-за оставшегося воздуха. Заполнять посуду сыпучими продуктами нужно без утрамбовки и без утряски, без предварительного разрыхления и просеивания.

Подберите на вашей кухне посуду нужной емкости, которая будет служить постоянной мерой веса. Возьмем за образец стакан тонкий объемом 250 мл (аналогичен чайной чашке).

1 щепотка равняется в среднем: сахара, муки, 1-2 г. лимонной цедры, корицы, гвоздики, черного перца 0, 5-1 г. Мера «на кончике ножа» равняется 2 щепоткам.

«У меня сын — студент. Понимаю, что его трудно держать в режиме. Когда пообедает, когда забудет. Вечером голодный как волк наедается до отвала и — спать или зубрить. Какой оптимальный режим питания нужен студенту, загруженному занятиями? Очень я боюсь за его желудок и пищеварение».

Людмила Викторовна АРЗАМАСЦЕВА, г. Саратов

ЧТОБ УЧИТЬСЯ ХОРОШО, НАДО КУШАТЬ ПРАВИЛЬНО

Студенческие годы для большинства тех, кто прошел через этот период, начинают интересную, веселую, насыщенную событиями жизнь. Однако это время не только веселое, но и трудное. Усвоение лекционного материала, участие в семинарах и коллоквиумах, самостоятельная работа и наконец сдача экзаменов — все это требует значительного нервно-эмоционального, умственного и порой физического напряжения. Понятно, что это период не простой и при этом очень ответственный, и в создании условий для нормального функционирования организма студентов питание играет далеко не последнюю роль.

На организм студентов младших курсов большой влияние оказывает изменение привычного уклада жизни. Увеличение объема информации, новая по сравнению со школой форма ее подачи, необходимость самостоятельно распределять время и организовывать быт (особенно для иногородних студентов) повышает нагрузку на психоэмоциональную сферу. В этом возрасте еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейроморальной, поэтому молодой организм очень чувствителен к нарушению сбалансированности пищевых рационов. Наиболее существенные изменения происходят в характере питания студентов, приехавших в город из сельской местности, где пищева-

вые рационы содержат значительное количество растительных продуктов, что приводит к резкому ослабеванию моторики кишечника и появлению запоров. В связи с нарушениями питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевания пищеварительной системы, а также гипертоническая болезнь, неврозы и др.

Специалисты утверждают, что между успеваемостью и режимом питания существует прямая зависимость: студенты, приступающие к занятиям натощак, хуже усваивают учебный материал. Поэтому особое внимание надо уделять завтраку. Он должен состоять обязательно из горячего блюда и горячего тонизирующего напитка и содержать полноценный белок 25–30 г (животный и растительный) и не менее 30 г жира и 100 г углеводов.

Большую часть суток студенты ведут малоподвижный образ жизни (за исключением тех, кто занимается спортом). Чтобы предупредить последствия этого (например, запоры), студентам необходимо больше есть растительной пищи, богатой пищевыми волокнами. На протяжении всего периода учебы, но особенно во время экзаменационной сессии, большое внимание следует уделять потреблению витаминов — свежих фруктов и овощей, зелени, плодово-ягодных отваров и сиропов. Студентам технических вузов, у которых особенно сильная нагрузка на зрение, стоит позаботиться о достаточном поступлении витамина А — есть побольше моркови, черники.

Несмотря на то, что глюкоза является топливом для мозга сладким все-таки не стоит злоупотреблять — лучше заменить его медом, сладкими фруктами, сухофруктами. Не надо перегружать организм и копченостями, соленьями, маринадами — они не слишком полезны для здоровья.

Помимо непременно полноценного завтрака режим дня питания студентов предполагает 3–4 разовый прием пищи. Лучше питаться в одно и то же время и через промежутки не более 5 часов — тогда поступление питательных веществ будет осуществляться постепенно и соответствовать расходу энергии.

«ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ»

• 1 кг печени (без разницы какой), 3 сырых яйца, соль, перец по вкусу, 150 г муки.

Печень перекрутить на мясорубке, добавить в нее яйца, соль, перец по вкусу, 150 г муки, все хорошо пе-

ремешать, получится смесь, как густое тесто.

Жарим из этой смеси блинчики и промазываем каждый смесью майонеза с чесноком и пережаренным луком. Готовить это блюдо надо не сразу перед употреблением, оно должно хорошо пропитаться

БУЛОЧКИ «ГОЛОДНЫЙ СТУДЕНТ»

• 15–20 г дрожжей, 1 ст. воды, 4 ст. муки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, сахар с корицей для начинки.

Размешать дрожжи, сахар в 0,5 ст. теплой воды. Поставить в теплое место. Когда вспенится добавить еще 0,5 ст. теплой воды, 2 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. муки, все перемешать и поставить в теплое место на 1,5 часа. Добавить еще 2 ст. муки, хо-

рошо вымесить тесто и поставить подходить в теплом месте на 1 ч. Тесто разделить на 8 кусочков. Каждый тонко раскатать, смазать растительным маслом и посыпать корицей с сахаром. Собрать рулетиком, изогнуть как подкову надсесть ножом поперек несколько раз. Уложить на смазанный растительным маслом противень. Дать постоять 15–30 мин. и после этого печь в разогретой духовке при 240° С в течение 12 мин.



НОВОГОДНИЕ ФАНТАЗИИ В ТЕСТЕ

Новый год хорош тем, что можно собрать за столом близких и друзей, а на стол подать все любимые блюда. Но еще приятнее удивить гостей, не прикладывая особых усилий. Мы хотим предложить вам несколько несложных новогодних рецептов выпечки.

взбейте в пену и смажьте прянички. Выпекайте при температуре 190 градусов до золотистого цвета. Можно покрыть пряничное печенье разноцветной глазурью, нанести кондитерские украшения. По вкусу это изделие больше напоминает пряник и довольно долго хранится.

Звездочки

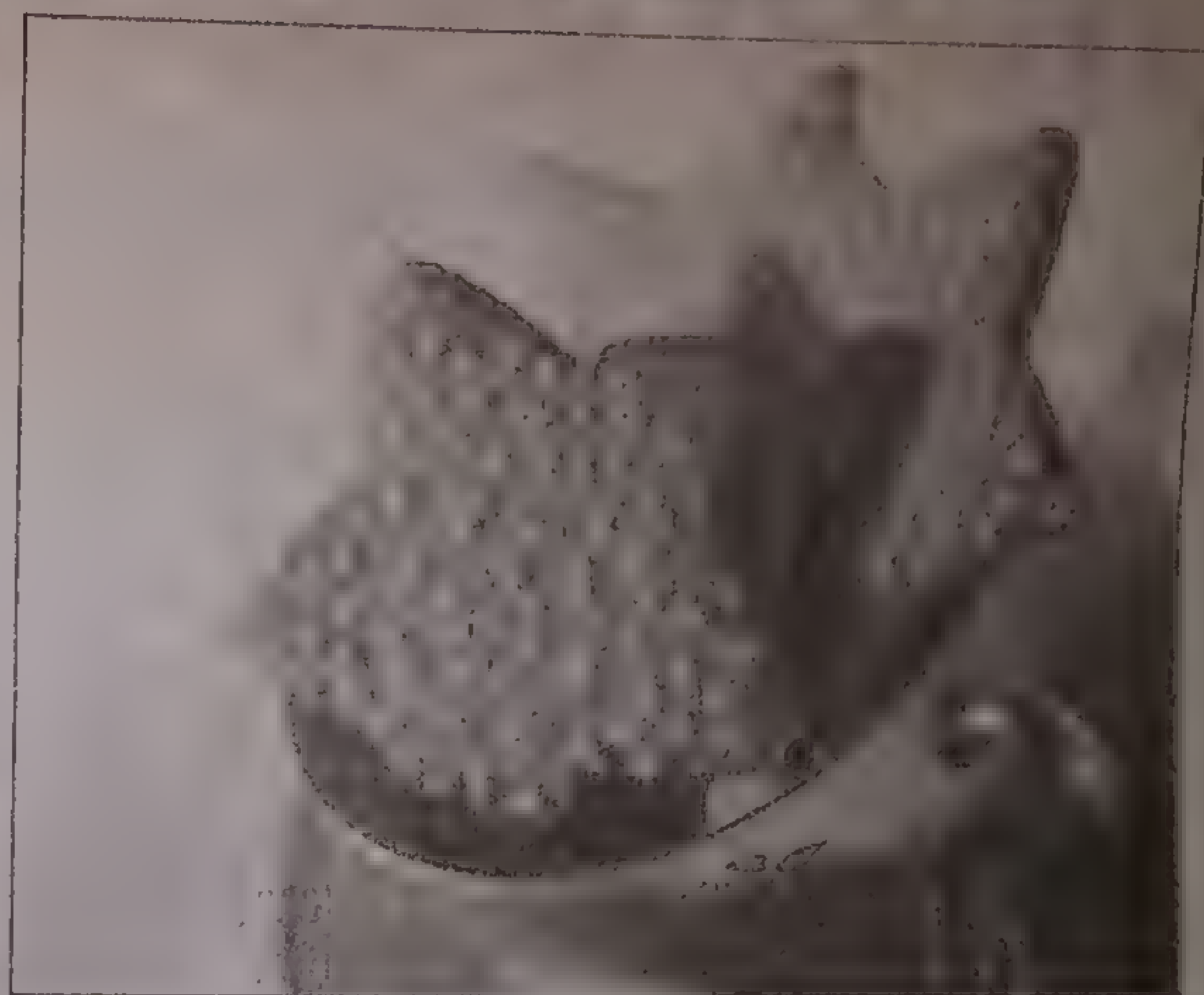
- 200 г топленого масла (можно маргарин), 200 г сахарного песка, 400 г муки, 2 яйца, пакетик ванильного сахара, соль, цедра лимона, 2 ст. л. коньяка.

Топленое масло с сахаром, пряностями и яйцами (1,5 штуки) взбивайте до пены, добавьте просеянную муку, коньяк и замесите тесто. Поставьте его на 10 мин. в холодильник, а потом раскатайте в пласт и нарежьте формочкой звезды и сделайте в конце луча звезды дырочку (потом проденете ленточку и развесите звезды на елочных ветвях). Уложите на противень, чуть-чуть смазанный маргарином (маслом). Остатки яйца

Новогодние пирожки с пожеланиями

- Тесто: 0,5 кг муки, 1 ст. сметаны, 2 яйца, 1 ст.л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 ч. л. соли.

Муку высыпать холмиком на стол, сделать углубление. Кладем сметану, масло, соль, сахар. Скатать в шарик, убрать в холодильник на 30–40 мин. Раскатать тесто толщиной 0,5 см, вырезать стаканом кружки, каждый смазываем взбитым яйцом, кладем начинку и кусочек фольги, в которую завернута бумажка с пожеланием и формируем пирожки. Укладываем их на противень и смазываем яй-



цом и выпекаем в духовке 15 мин. в жаркой духовке.

Сладкие свечи

Для этой выпечки вам понадобятся несколько высоких чистых жестяных банок со срезанной крышкой.

На 12 порций:

- Шоколадные бисквиты: 3 яйца, 150 г сахара, тертая цедра от 1/2 натурального лимона, 100 г муки, 50 г крахмала, 1/2 пакетика разрыхлителя для теста, 2 ст. л. какао.

- Ванильный крем: 200 г белого шоколадного кувертюра, 1 ст. (200 г) сливок.

Украшение: 100 г сырых марципанов, 50 г сахарной пудры, 1 ст. л. рома, желтая и красная пищевые краски, 2 ст. (по 200 г) темной шоколадной глазури, около 12 семян пинии, 2 ст. л. сахарной посыпки.

Белки отделить от желтков. Желтки, сахар, лимонную цедру и 3 ст. л. теплой воды растереть до консистенции густого крема. Белки взбить в пену и уложить сверху. На них просеять муку, крахмал, разрыхлитель для

теста и какао. Все компоненты вручную тщательно вымесить венчиком. Консервные банки обильно смазать жиром и посыпать мукой. Банки на 2/3 заполнить тестом и выпекать «свечки» в предварительно нагретом до 200° С духовом шкафу в теч. 15–20 мин. Затем выложить «свечки» из форм и остудить.

Для крема: разломать шоколадный кувертюр и на среднем огне, постоянно помешивая, растворить в сливках. Массу хорошо остудить и затем взбить до консистенции крема. Пирожные 1-2 раза разрезать по горизонтали, прослоить сливочным кремом и снова соединить. С внешней стороны намазать на «свечки» тонкий слой сливочного крема.

Украшение: марципановую массу вымесить с просеянной сахарной пудрой и ромом, разделить пополам и окрасить в красный и желтый цвета. Марципаны раскатать в тонкий пласт и вырезать из них звездочки. Сливочно-шоколадную глазурь растопить на водяной бане и обмазать ею «свечки». Как только глазурь начнет застывать, вдавить в нее марципановые звездочки, сахарную посыпку и семена пинии как фитили.

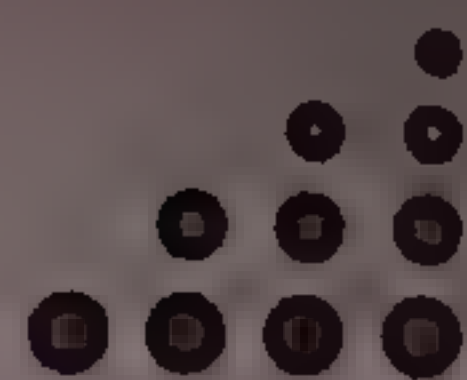
Рецепт от читателя



Печенье «Елочная игрушка»

Нужна карамель: цветная, прозрачная (красная, зеленая и т.д.) Делается тесто для привычного любимого печенья. Раскатывается тесто толщиной 5 мм. Вырезается квадрат, в нем еще квадрат, получается рамочка из теста. Делается дырочка для ленточки, за которую мы повесим это на елку. Карамель размалывается. Духовка разогревается до 180° С. Берем противень для выпечки. Стелит пергаментную бумагу или бумагу для выпечки. Укладываем на бумагу рамочки из теста. Выпекаем 10 мин. Достаем и насыпем в середину каждой рамочки размолотую карамель одного цвета. Отправляем назад в духовку. Печем еще 5 мин., пока карамель не расплавится, а печенье не станет золотистым и готовым. Вынимаем форму и отправляем ее в холодное место, чтобы карамель застыла. Получается очень красивое печенье с цветным почти прозрачным окошком. На елке оно будет великолепным.

Гульнара ТАЗИМОВА,
г. Казань



ТОРТ «КИЕВСКИЙ»

• 10 сильно охлажденных белков, 1 ст. сахара, 40 г муки, жареные орехи.

Для крема: 200 г сливочного масла, 200 г сгущенного молока, 15 г какао.

Белки взбивать с сахаром до тех пор, пока масса

не увеличится в 4–5 раз. Добавить жареные орехи, муку и осторожно перемешать. Затем выложить на два круглых пергаментных листа и сушить в духовке 4–5 ч. при температуре 100 градусов. Готовые коржи смазать кремом.

ТОРТ «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

• 4 яйца, 1,5 ст. сахара, 300г сливочного масла, 0,5 ч. л. уксуса, 300г варенья, 2 ст. муки, 200г орехов.

Для крема: яичные желтки взбить с 0,5 ст. сахара и варенья (клюква или смородина).

Желтки растереть с 1 ст. сахарного песка и

размягченным сливочным маслом, добавить соль, погашенную в уксусе соду, всыпать просеянную муку и замесить тесто, сформировать несколько лепешек. Выпекать при температуре 180–200 градусов. Остывшие лепешки промазать кремом, сверху украсить орехами.



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

• 5 яиц, 1 ст. сахарной пудры, 1 ст. л. какао, ванилин.

Для крема: 200 г сливочного масла, 1/2 ст. сахарной пудры, 1/4 ст. молока, ванилин.

Приготовление крема: масло размягчить, добавить сахар и ванилин. Затем осторожно, тонкой струйкой влить молоко. Не переставая, перемешивать до тех пор, пока не получится однородная смесь.

Соединить муку с какао и прибавить к остальным продуктам. Дно формы выложить промасленной бумагой и поверх поместить приготовленное тесто слоем примерно в 2 см. Выпекать в умеренно нагретой духовке. Затем извлечь из формы, удалить бумагу, разрезать на 2–3 слоя. Крем разделить на 3 части и последовательно смазать каждый слой. Загладить кремом края.

ТОРТ «НАСЛАЖДЕНИЕ»

• 300г сметаны, 200г сахарного песка, 2 ст. муки, 1 ст. л. растопленного сливочного масла или маргарина, 1/4 ч. л. соды, погашенной в сметане, изюм, толченые орехи.

Все компоненты тщательно перемешать до густоты сметаны, вылить в форму и испечь. Готовый торт разрезать поперек, промазать обе половины любым кислым вареньем, сверху посыпать сахарной пудрой.

ТОРТ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО»

• 150г маргарина, 2/3 ст. сахарного песка, 0,5 ч. л. соды, погашенной уксусом, 2 ст. л. какао, 3 яйца, 1 ст. муки.

Для крема: 1 ст. молока, 2 ст. л. манки смешать до консистенции густой каши. 200г сливочного масла взбить добела с 1,5 ст. сахарной пудры.

Для глазури: 3 ст. л. какао, 6 ст. л. сахара, 50 г

масла, 3 ст. л. молока.

Все вскипятить, горячей глазурью залить торт сверху.

Все компоненты для торта взбить. Залить в форму, смазанную маслом и посыпанную манкой.

Поставить в жаркий духовой шкаф и выпекать до готовности. Корж достать, дать остыть, разрезать поперек, смазать кремом, сверху залить глазурью.

ТОРТ «РАКОВАЯ ШЕЙКА»

• 3 ст. муки, протертая на крупной терке 1 пачка маргарина, 1 ст. сметаны, измельченные грецкие орехи.

Для крема: 250г масла, 1 банка сгущенного молока, 1 ст. л. коньяка, 0,5 пачки ванилина, 1 ч. л. какао.

Все компоненты для торта смешать, выпечь восемь коржей. Первый корж смазать желе черной смородины, второй — кремом, далее чередовать. Восьмой корж искрошить и посыпать сверху.

ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

• 1 ст. сахарного песка, 2 ч. л. какао, 1 ст. горячего молока, 300г ванильных сухарей, 200г сливочного масла, молотые орехи, сахарная пудра и желатин — немного коньяка.

Сахарный песок смешать с какао-порошком, влить горячее молоко и поварить, по-

ка сахар не разойдется. Ванильные сухари пропустить через мясорубку и всыпать в молочную массу. Добавить сливочное масло и все перемешать, добавить коньяк. Вылепить шарики, обвалить их в смеси из молотых орехов, сахарной пудры и какао. Поставить на 2 ч. в холодильник.

Рецензия от читателя

Облепиховый торт

• 1 ст. облепихового сиропа, 1 ст. сахара, 1 ст. молока, 2 ст. муки, 2 яйца, 1 ч. л. соды.

Замесить тесто, как на оладьи. Разделить на 2 части, выпечь в духовке на сковородке с промасленной бумагой 2 коржа. Прослоить повидлом, вареньем или кремом. Сверху посыпать сахарной пудрой.

Олег Леонидович АНОСОВ, г. Воронеж

Рецензия от звезды

Рижский торт

От актрисы Вии АРТМАНЕ

• 270г маргарина, 270г сахарного песка, 270г муки, 4 яйца, 1 лимон, 1/4 чайной ложки соды.

Яйца и маргарин должны быть одной температуры. Маргарин и песок растереть, вводить яйца по одному. Натереть на терке цедру лимона, а сам лимон отжать. Соду высыпать в муку, ввести в массу. Выложить в форму, испечь несколько коржей и переложить любым кремом.



декабрь 2005г. • №12(60)

ВАТТИЛАППАМ

индийская кухня



На 4 порции:

- 250 г пальмового сахара-сырца (см. ниже), 250 г воды, 5 яиц, 200 мл кокосового молока (см. ниже), щепотка молотого кардамона, 3 ст. л. ги или топленого масла, 25 г орехов кешью, 25 г изюма.

Кремовое кокосовое молоко придает этому запеченному заварному десерту тропический вкус. Это типичное блюдо индийского штата Керала. Сахар-сырец — нерафинированный сахар тростника и намного вкуснее коричневого сахара. Продаются его кругами в специализированных азиатских магазинах.

Раскрошить сахар в воду в кастрюлю и раство-

рить на медленном огне. Довести до кипения, кипятить 10 мин. Снять с огня и дать сиропу остыть. Взбить яйца с кокосовым молоком, кардамоном и сиропом. Взбивать венчиком все ингредиенты минуту-две. Растопить топленое масло и смазать огнеупорную форму вместимостью 1 л. Перелить в нее крем и посыпать орехами и изюмом. Готовить на пару в большой пароварке около 30 мин. Снять форму с кастрюли, дать остыть и поставить в холодильник, перед тем как подавать.

На заметку:

- Чтобы сделать свежее кокосовое молоко, нужно натереть кокос и настоять его в теплой воде. Затем выжать кокосовую жидкость через марлю, чтобы выдавить молоко. Если повторить процесс второй раз, получится более густой, кремовый результат.

- Если вы не можете достать кокосовый сырец, используйте такое же количество коричневого или тростникового сахара.

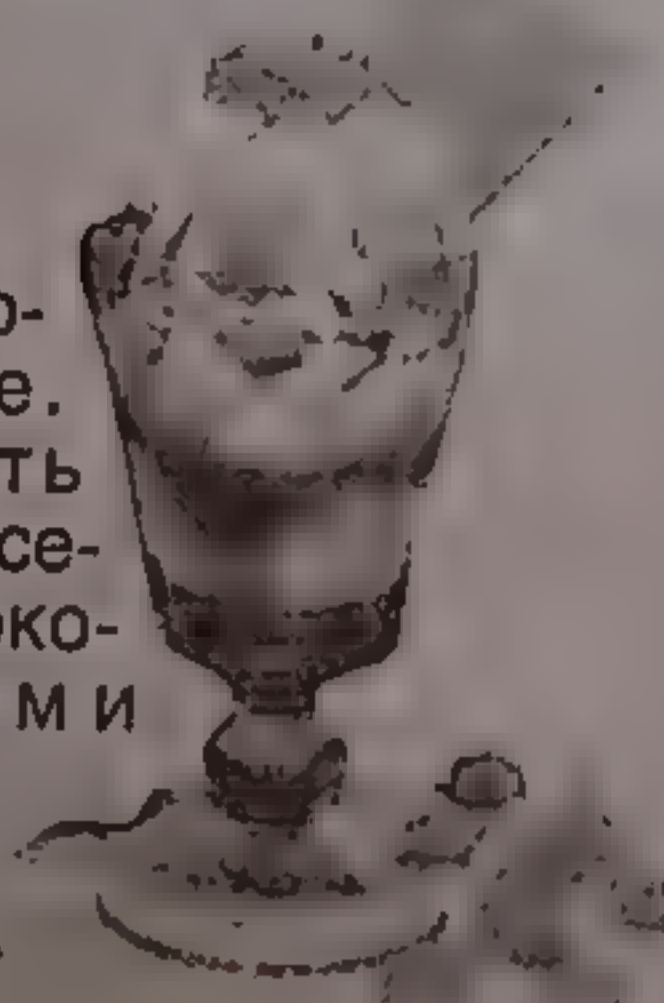
AFFOGATO

итальянская кухня

- 100 г ванильного мороженого, 100 г сваренного крепкого кофе, шоколадные вафли.

Разложите по чашкам понемногу ванильного мороженого. Сварите крепкого кофе эспрессо и полей-

те им мороженое. Подавать лучше всего с шоколадными вафлями.



ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ

швейцарская кухня

На 6 порций:

- 175 мл сладкого сидра, 1 лимон, цедра и сок, 50 г сахара, 450 мл двойных сливок, тертый мускатный орех.

Соединить сидр, лимонную цедру и сок в миске,

накрыть и оставить в холодильнике на ночь, чтобы смесь настоялась (2-3 ч. будет достаточно, но аромат будет не таким сильным).

Процедить смесь и добавить сахар, перемешать до растворения. Постепенно взбить со сливками и

продолжать взбивать, пока они не загустеют. Разложить смесь по бокалам. Посыпать тертым мускатным орехом, тертой лимонной цедрой. Подавать сразу же или поставить в

холодильник до надобности (хранится до 3 дней). Подавать с песочным печеньем или маленькими гроздьями винограда. Время приготовления: 5 мин. + настаивание.

РАФАЭМО ПО-ДОМАШНЕМУ

неаполитанская кухня

- 150г сахара, 125 г сливочного масла, 200г кокосовой стружки, 250г сухого молока, 1/2 ст. орехов (грецкие, лесные, миндаль).

100 мл воды и сахар ставим в кастрюльке на огонь, туда же добавляем масло и кипятим до образования однородной жид-

кой массы. Снимаем с плиты и остужаем до 40 градусов. Добавляем 100 г кокосовой стружки и сухое молоко. Это тесто перемешиваем и ставим в холодильник на 4 ч. Очищенные орехи режем на небольшие кусочки. Кусочки ореха закатываем в шарик из теста и обваливаем конфету в кокосовой стружке.

ГРИС-ХАЛВА

аджарская кухня

- 1 ст. манки, 3-4 ст.л. растительного масла (подсолнечного без запаха), 2-3 ст. воды, сахар, ядра грецкого ореха, сахар-пудра для украшения.

Простой и недорогой десерт из манной крупы. Вполне постный.

Разогреть масло, всыпать манку и жарить до средне-коричневого цвета. Добавить сахар и воду, довести до кипения и варить до консистенции гуще, чем каша. Когда готово — налить в противень

пластом в 1-2 пальца толщиной, после нескольких минут разрыхлить немного вилкой, положить равномерно ядра грецкого ореха, оставить полностью охладиться, посыпать сахарной пудрой и нарезать квадратами примерно 7x7 сантиметров.

ГРЕЧЕСКИЙ ДЕСЕРТ

средиземноморская кухня

На 6 порций:

- 100 г печенья амаретти, 2 ст. л. бренди, 8 штук свежего инжира (фиги), тонко порезанного, 6 свежих абрикосов, тонко порезанных, 600 г абрикосового компота, 500 г греческого йогурта, 3 ст. л. меда, 25 г поджаренного миндаля.

Нежный крем закрывает спелый инжир и абрикосы — шикарный десерт для барбекю. Раздробить печенье и положить в боль-

шую миску, затем полить бренди. Порезать фиги и абрикосы, положить на печенье. Выложить сверху компот.

Положить сверху йогурт и поставить в холодильник. Перед тем как подавать, побрызгать медом и посыпать миндалем.

На заметку: десерт можно сделать за день до подачи на стол и украсить медом и миндалем перед употреблением.

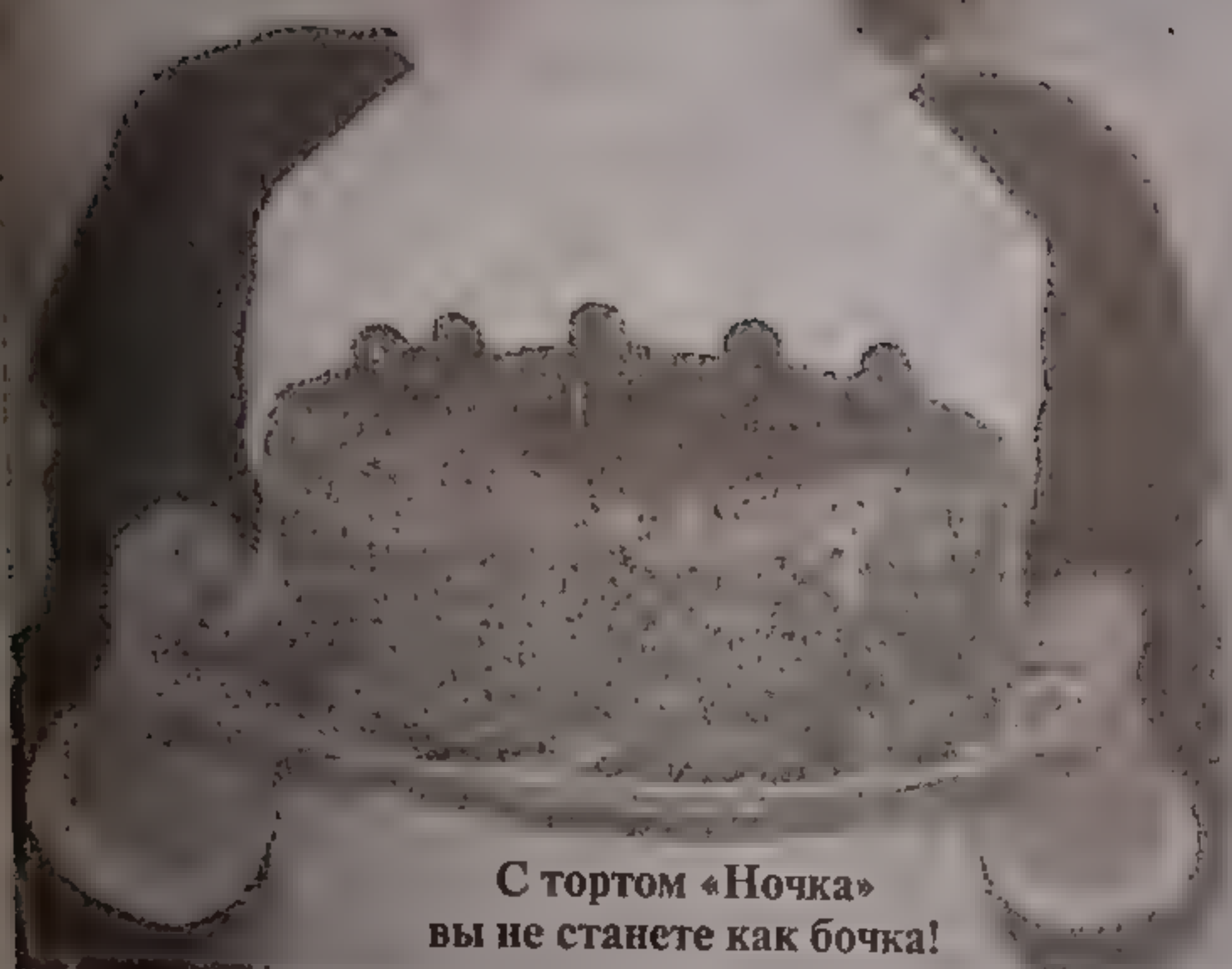


ТОЛЬКО ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК!

Омичка Ольга Аскерова — личность творческая, недаром по образованию она философ. Так что и в кулинарии фантазии ей не занимать. В этом воочию убеждались ее коллеги, охотно поедающие красивую «Черепашку», которую она сотворила за один вечер перед своим днем рождения. «Ты, наверное, всю ночь стряпала», — восторгалась сильная половина коллектива. Про себя Ольга говорит так:

— Я человек занятой. Однако никогда не считала проблему недостатка времени оправданием для женщины, которая не умеет или не любит готовить. Все это неправда. Есть же на свете выходные, когда можно спокойно, не торопясь приготовить какое-нибудь изысканное блюдо. Особенно, что-нибудь сладенькое! Лично я очень люблю вкусные торты. Но то, что

можно приобрести в магазине, вообще зову «сладкий хлеб». Именно поэтому я собираю рецепты, но только от людей, проверивших их на практике. Дело в том, что личный опыт привел меня к выводу, что многие дозы в рецептах даны, так сказать, от балды. Но вот за свою «Ночку» и «Черепашку» я могу поручиться на все сто процентов. Рецепты достаточно просты.



С тортом «Ночка» вы не станете как бочка!

ТОРТ «НОЧКА»

• 4 яйца, 1 ст. сахара, 2 ст. сметаны, 1 банка сгущенки, 2 ст. муки, 1/2 ч. л. соли.

Для крема:

1/2 ст. сахара, 2 ст. л. какао, 3 ст. л. молока, 30 – 40 г масла.

4 яйца взбить с сахаром. Затем добавить 2 ст. сметаны и 1 банку сгущенки. Именно со сгущенкой тесто приобретает особый вкус! После этого необходимо всыпать еще 2 ст. муки и 1/2 ч. л. соли.

Полученное тесто выпекать в сковородке, разделив предварительно на 3 порции. В один из коржей добавить мак; в другой — какао, а в третий — мелко растертые орехи. Крем я также готовлю из сгущенки с маслом. А вот в конце заливаю торт глазурью: 1/2 ст. сахара смешать с двумя полными ложками какао, добавить 3 ст. л. молока и 30 – 40 г масла. Все это немного уварить на медленном огне, а потом при помощи кисточки покрыть торт глазурью.

ТОРТ «ЧЕРЕПАХА»

• 6 яиц, 1,5 ст. сахара, 2,5 ст. муки, 1 ч. л. соды.

Крем: 150 г масла мягкого, 0,75 ст. сахара, 500 г сметаны.

Соду можно не гасить. Тесто должно получиться густое. Чайной ложкой выкладываем его на смазанный маргарином лист с учетом того, что лепешечки будут растекаться. Они должны быть разного размера — от совсем больших до размеров с грецкий орех. Четыре лепешечки необходимо выпечь слегка продолговатыми. Они будут служить ножками для нашей черепашки. Одну — длинную и узкую — хвостик, а еще одну — головку. Выпекаем их в духовке до золотистого цвета.

При первой выпечке необходимо проверить, поднимаются ли лепешечки. Если этого не произошло, то добавить немного муки в тесто.

Крем. Ни в коем случае не взбивайте миксером сметану с сахаром. Может получиться сладкое масло! Однажды у

меня получилось именно так. Но и из этой ситуации я придумала выход. Добавила в него какао-порошок, и получилось шоколадное масло.

После выпечки лепешечек и приготовления крема начинаем собирать «Черепашку». Сначала выбираем самые большие лепешки, обмакиваем их в крем и складываем на круглый поднос. Затем — лепешечки чуть меньшего размера. Когда черепашка «собрана», ее необходимо покрыть глазурью.

Творить «Черепашку» можно с большой выдумкой. Однажды я скрутила листок бумаги, покрасила красным карандашом края и вложила черепашке в ротик. На лапке кремом нарисовала часики, на мордочку водрузила очки. Получилась прикольная, деловая черепаха. Для создания глазок можно использовать витаминки. В общем, фантазируйте вовсю!

Приятного вам чаепития!

КОНКУРС «ХОЗЯЮШКА» ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

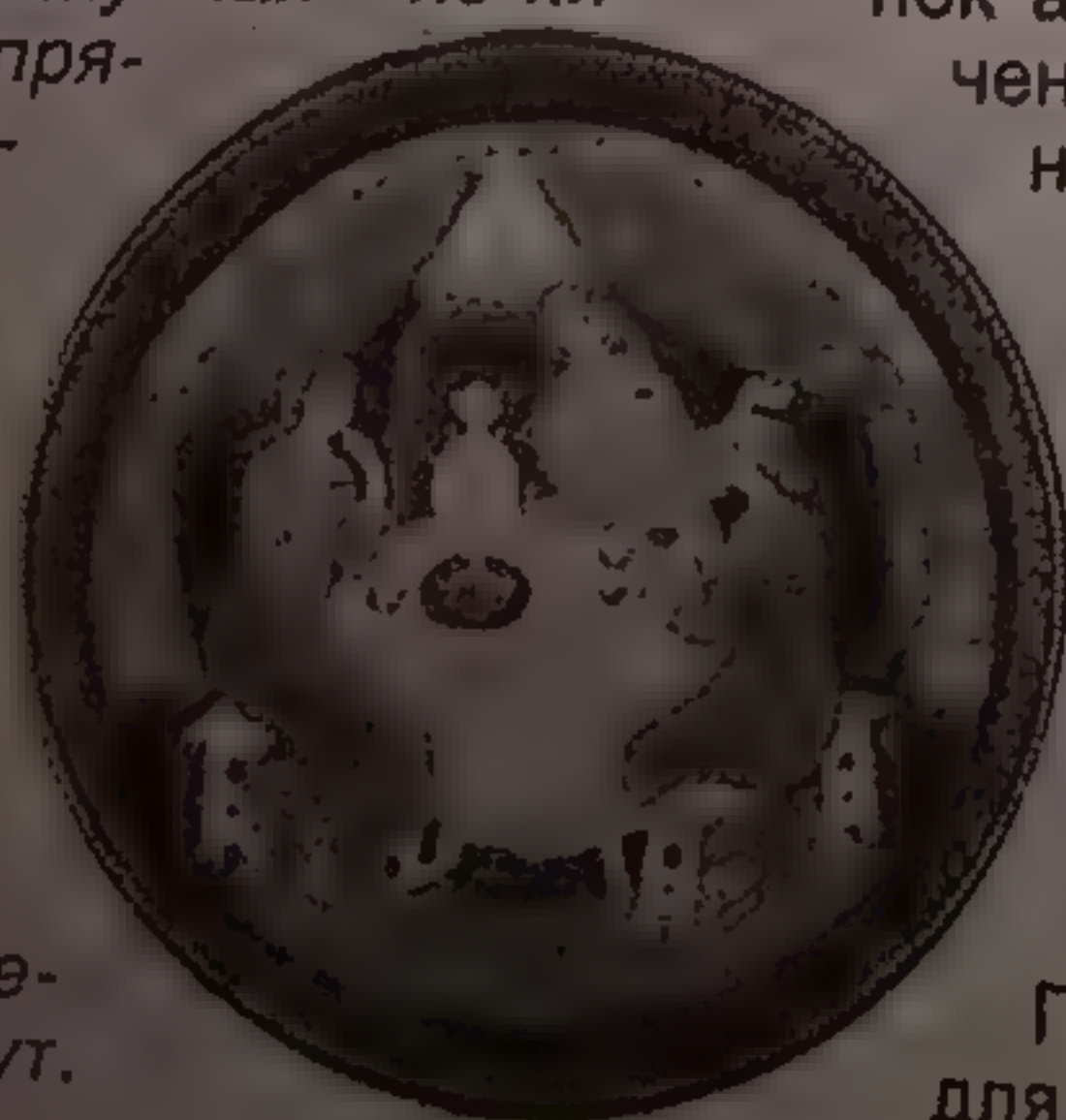
Мы по-прежнему ждем ваших писем, наши милые читательницы. Пишите о своих кулинарных и хозяйских секретах, о том, какую роль в вашей жизни сыграли те или иные блюда, любые забавные и лирические истории, связанные с готовкой, консервацией, диетами, всем тем, что имеет отношение к кухне. Будем рады вашим качественным фотографиям. Лучшие истории получат денежные призы в размере 2000, 1500 и 1000 рублей за 1-е, 2-е и 3-е место соответственно. Итоги конкурса «Хозяюшка» мы подведем 1 февраля 2006 года.

Подготовила Ольга РУДЕНКО, наш собкор в Омске.

ГАДАНИЯ ... НА ЧАЙНОЙ ГУЩЕ

Согласитесь, что предстоящий Новый год чувствуется повсюду! Сейчас он – полновластный хозяин практически всех девичьих дум, причем даже сакраментальное «любит или нет?» мы умудряемся связать с предновогодней тематикой. Такой уж Главный Праздник Года вездесущий...

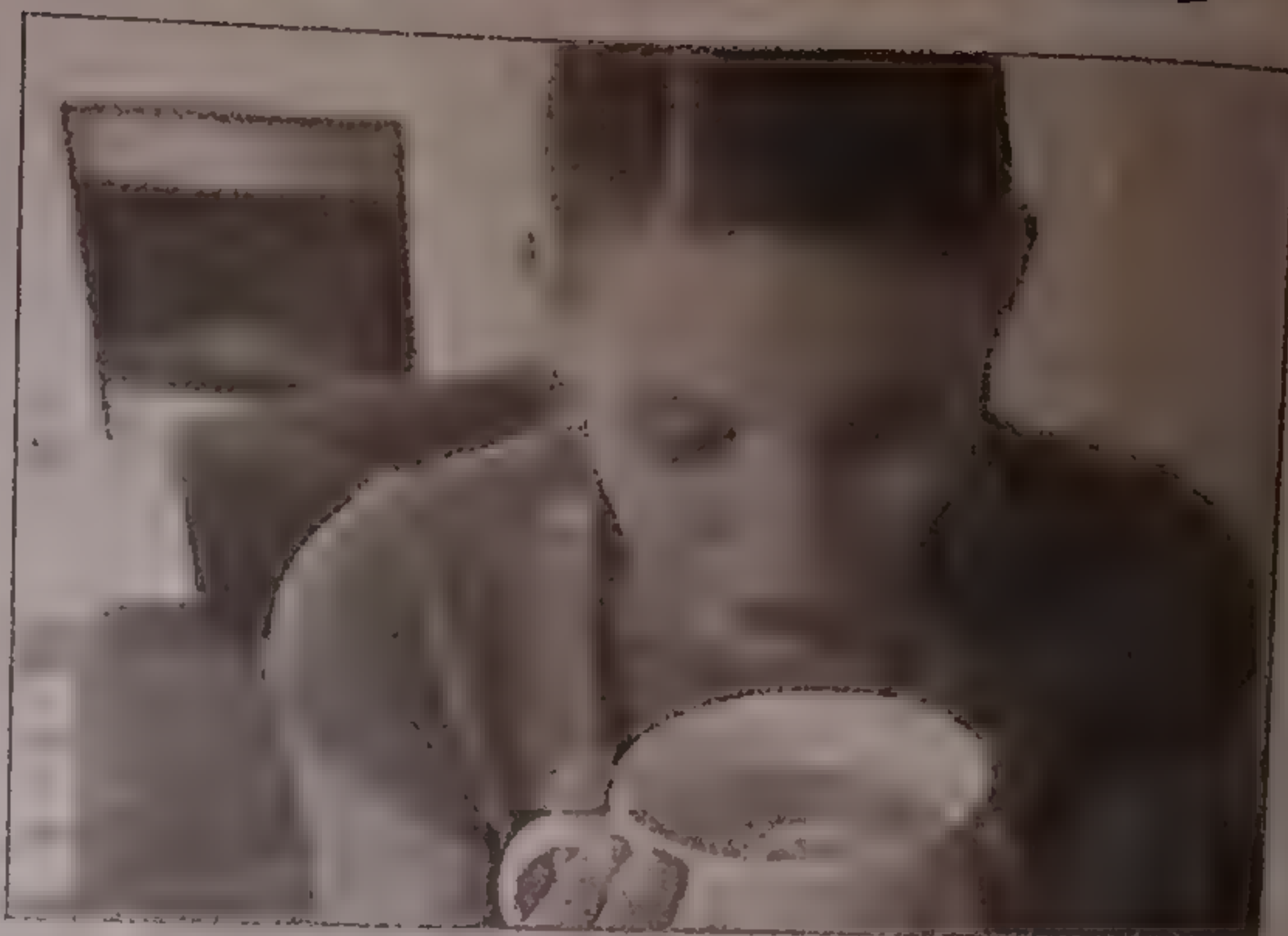
Давайте вспомним предновогодние гадания и ворожбу! Если вы надумали стать хозяйкой такого праздника, пригласив подруг на чашечку чая, вспомните о китайском гадании на чае. Оно не так распространено, как гадание на кофейной гуще, но не менее интересно. Для полноценного гадания на чае неплохо бы устроить настоящую **чайную церемонию**, не пожалев самой нарядной скатерти и роскошных фарфоровых чашек. Да и чай нужно бы прикупить особенный, подороже... О чайных пакетиках просто забудьте! Лучше всего для гадания (да и с точки зрения вкуса) подойдет китайский зеленый чай без добавок. Внимание сладкоежек! Сахар в «гадательный» чай не кладут! Результат гадания пострадает. Чай заваривать нужно не в маленьком заварном чайничке, как многие привыкли, а в разогретом большом фарфоровом чайнике из расчета две чайные ложки чая на чашечку. Кипятком не разбавляем, сразу разливаем по «фарфоровым красавицам». Или завариваете ложечку чая «по-китайски» прямо в чашке, накрываете ее блюдцем или крышкой и выжидаете не более десяти минут.



Прежде чем сделать глоток, сосредоточьтесь на стоящей перед вами чашечке с ароматным напитком. Подумайте над вопросом, который вам хочется прояснить с помощью гадания. Согласно правилам, брать чашку с чаем нужно левой рукой, той, что ближе к сердцу.

Теперь выпейте весь чай до дна. Затем поверните чашку трижды по часовой стрелке, переверните ее вверх дном, поставьте на блюдце и оставьте на некоторое время, пусть оставшееся стечет в блюдце. Теперь загляните в чашку: рисунок из чаинок на стенках чашки и есть ответ на ваш вопрос!

Разглядываем. Ручка чашки – это основа, от которой мы отталкиваемся. Иными словами – исходная точка. Она должна находиться с левой стороны. В первую очередь обратите внимание на картинку в целом. Это описание ситуации, которая сложилась вокруг загаданного желания. Составляет ли картинка множество разобщенных, не связанных между собой чаинок? Если рисунок абсолютно хаотичен и чаинки никак не сообщаются – это означает, что Провидение пока оставляет ваш вопрос без ответа. Но ни в коем случае это не отрицательный ответ! Просто время для точного ответа



еще не наступило, подождите. Если же чаинки образовали собой какую-то фигуру, начинаем разгадывать!

Время предстоящего действия определяется по месту расположения фигуры в чашке. Настоящее время – если она на краю чашки или рядом с краем. Чем ближе к доньшку, тем дальше удалено предстоящее событие во времени. На самом доньшке располагаются символы, относящиеся к далекому будущему. Чем ближе символ к ручке, тем скорее сбудется предсказание.

Чтобы понять, что к чему, чашку не возбраняется поворачивать по часовой стрелке. И, кстати, внимательно приглядитесь к форме чаинок в чашке: если вы обнаружили в своей чашке круглые чаинки, которые символизируют не-

бесные светила, то загаданное желание непременно сбудется. Он, разумеется, любит, а в наступающем году тебя ждет успех.

Если вы увидели **светлые ручейки-полоски**, проходящие по краям чашки – вас ждет дорога, а если такую полоску вы обнаружите на внешней стороне чашки – дорога будет дальней. Вы можете рассмотреть сложившиеся из чаинок цифры и буквы, которые обязательно примите к сведению, собирая результат гадания в единое целое. Кстати, прежде чем пить «волшебный чай», поглядите, не плавают ли на его поверхности **чайный стебелек** – явный знак к гостям издалека. А если вы увидели **плавающую чаинку** – совсем скоро ждите прибавления, повышения зарплаты или дорогого подарка.

Чай по-китайски

- 2 ч.л. зеленого чая, 1 чашка кипятка.

Засыпать чай в предварительно прогретый сосуд, залить кипятком и через 3 мин. перелить в другой, фарфоровый, предварительно прогретый. Этот чай пьют горячим, маленькими глотками, без сахара и других подсластителей, которые, по мнению китайцев, портят его натуральный аромат. Ценители чая пьют только 3 заварки, но из хороших сортов можно приготовить и четвертую.

МОРС - МАЖОР

Морс — это освежающий напиток из сока ягод, фруктов, овощей и воды с добавлением сахара или меда. Существует множество рецептов морса, в которых предлагается приготовить напиток не из одного сока, а из смеси различных ягодных, фруктовых, овощных соков, достигая тем самым более необычного интересного вкуса. Морс — один из древнейших русских напитков, упоминание о котором можно найти еще в «Домострое». Само слово «морс» имеет византийские корни и происходит от слова «мурса», что в переводе означало «вода с медом».

Для приготовления морса чаще всего используют клюкву, вишню, красную или черную смородину, бруснику, ежевику или черемуху. Ягоды предварительно промывают, если есть необходимость, то удаляют косточки, перетирают (или измельчают в блендере), заливают кипяченой водой и проваривают в течение нескольких минут, причем стараясь не затягивать кипячение. Затем напиток процеживают и приправляют по вкусу сахаром или медом. Жмых, оставшийся после процеживания, отжимают, образующийся сок смешивают с остывшим напитком и больше не кипятят. Готовый морс горячим или охлажденным разливают по стаканам. В некоторых рецептах предлагается добавить в напиток кусочек лимона, апельсина, лайма или цедру.

Морс из замороженных ягод

- 100 г черной смородины, 3 ягоды клубники, 2 ст.л. брусники, сахар.

Помыть ягоды и выложить их в стеклянную посуду. Залить кипятком так, чтобы вода закрыла ягоды и размешивать, чтобы черная смородина таяла. После этого долить кипятку доверху и на 1 литр воды насыпать 3 столовых лож-

ки сахара. Можно положить и мяту (вкус будет весьма оригинальным и мягким). Закрываем крышкой и закутываем в полотенце. Даем настояться 3 часа, после чего давим ягоды. Теперь можно процеживать и ложкой выжимать мякоть. Переливаем в графин. Можно охладить как льдом, так и в холодильнике.

Морс из шиповника

- Ягоды шиповника, 1 л. воды, 200 г сахара, 1-2 г лимонной кислоты.

Измельченные плоды заливают кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставляют на 1-2 дня, после этого прессуют. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 мин. в воде при 80°C, а затем в горячем виде прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавляют 0,2 кг сахара и 1-2 г лимонной кислоты (на 1 л сока). Приготовленный таким образом сок (морс) разливают в

банки и стерилизуют. Такой морс богат витамином С (50 – 80 мкг%) и является ценным продуктом, особенно в весенний период. Для приготовления морса рекомендуют использовать плоды с кустов садового шиповника, такой сорт, как *Rosa romifera*, содержащий до 1000 мкг% витамина С. В домашних условиях можно приготовить и шипучие фруктовые морсы. Обычно в сифон наливают морс и насыщают его углекислым газом. Шипучие (игристые) морсы — освежающие и тонизирующие напитки.

Клюквенно-ванильный морс

- 1 л воды, 1 ст. клюквы, 1½ ст.сахара, 1 ст.л. ванильного сахара, 1 ст. красной рябины.

Клюкву растирают деревянным пестиком и процеживают. В сок всыпают сахарный песок и ложку ванильного сахара и все хорошенько протирают, посуду закрывают крышкой и ставят в холодное место. Выжимки клюквы заливают 1 л воды, добавляют 1 стакан растертых ягод лесной рябины и кипятят на слабом огне 5-7 минут. Затем отвар процеживают и охлаждают. После этого в охлажденный отвар вливают клюквенный сок с сахаром, все хорошенько размешивают.



Морс из свеклы

- 200 г свеклы, 1 л воды, 100 г сахара, 1 лимон.

Свеклу помыть, почистить и натереть на мелкой терке. Из измельченной свеклы отжать сок. Выжимки залить горячей водой и

проварить 15-20 мин. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый сок свеклы. Довести до кипения, но не кипятить, процедить. Подавать охлажденным с пищевым льдом.

Полезная информация

Чтобы морс оказывал не только освежающее воздействие на организм, но и лечебное, следует придерживаться простого правила: если у вас пониженная или нормальная кислотность желудочного сока, то пить морсы следует за 30-40 мин. до еды. В том случае, если кислотность желудочного сока повышена, то — за 1,5 ч. до еды по 1 ст. морса. Чтобы достичь желаемого эффекта, морсотерапию нужно проводить не менее двух-трех недель. В том случае если лечебный эффект не преследуется, то морсы желательно пить ежедневно.

Кроме того, морсы используют для проведения разгрузочных дней, они прекрасно помогают похудеть и способствуют выведению шлаков из организма. В эти дни нужно принимать 1,5-2 л различных морсов. Если вы готовите морсы дома, то нужно помнить, что даже кратковременное хранение морса в холодильнике ускоряет брожение и порчу продукта, хотя его вкус и внешний вид при этом могут не измениться.

ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ СВЕЖЕСТИ

«Как можно сохранить помидоры, огурцы, и другие овощи свежими до Нового года? Слышала, что некоторые хозяйки имеют подобный опыт».

Валентина ЗАРУДНЯК, г. Новоалександровск, Ставропольский край

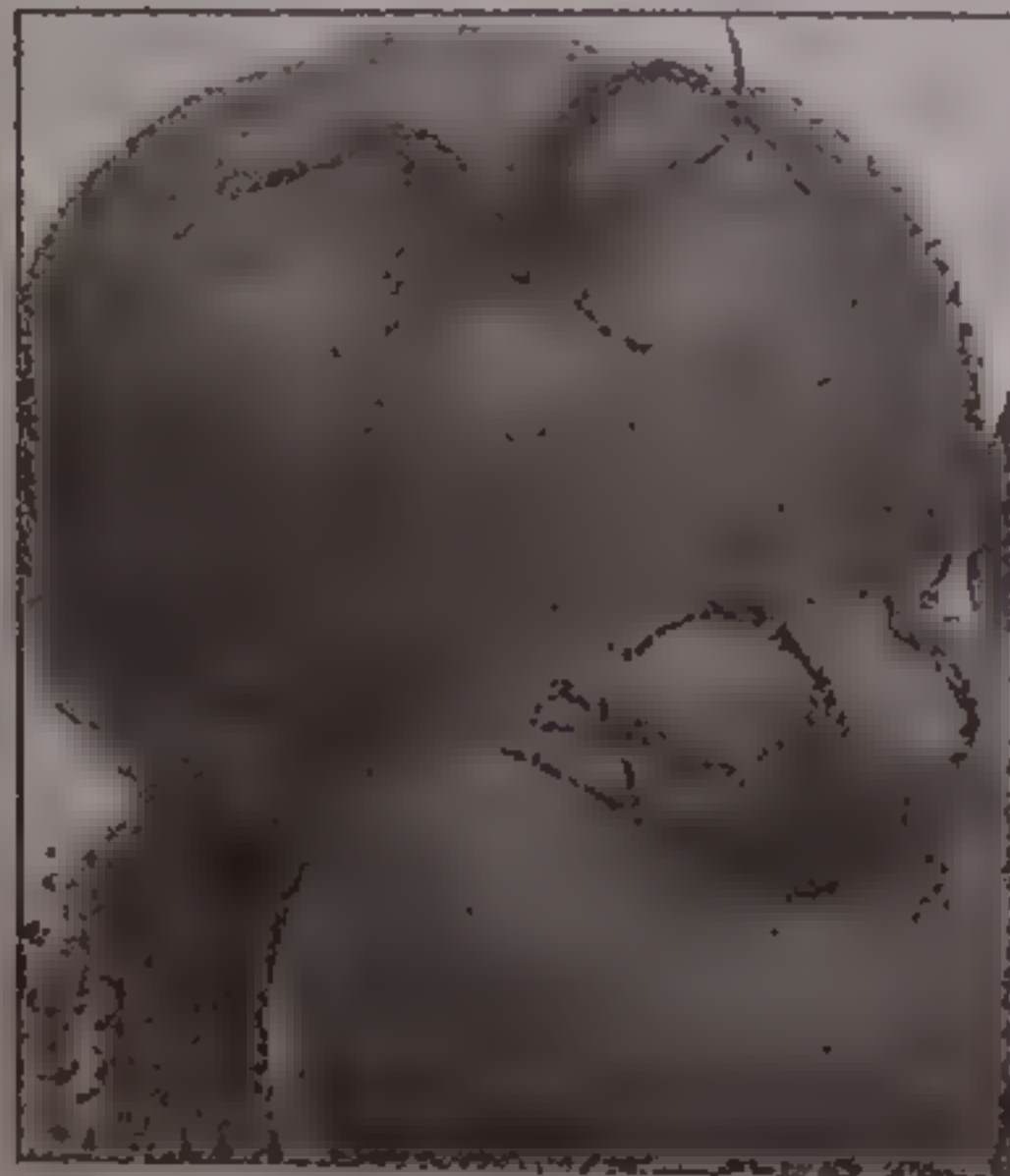
Огурцы

С огурцами следует поступить так. Сорвать с плодоножкой крепкие ровные образцы, обмыть остуженной кипяченой водой, обтереть досуха мягким полотенцем и тщательно смазать свежим яичным белком. Один конец крепкой нити закрепить на плодоножке, а второй подвесить на гвоздь или на веревочку так, чтобы огурцы не соприкасались друг с другом, а свободно висели в воздухе. Хранить в сухом прохладном месте. Чтобы огурцы, засоленные в открытой посуде, не плесневели, поверх них кладут нарезанный стружками хрен. Перезрелые, пожелтевшие огурцы непригодны для соления, т.к. они быстро портятся (плотность кожицы не пропускает рассол). Огурцы плохо переносят хранение совместно с яблоками. Чтобы подольше сохранить свежие огурцы, можно уложить их в полиэтиленовый мешок или эмалированную ванночку и держать, не накрывая крышкой, на нижней полке холодильника. Зеленые огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их погруженными в воду на три четверти хвостиками вниз. Воду следует менять ежедневно. Если не удастся огурцы законсервировать сразу после уборки, то перед использованием их надо замочить в течение 6-8 ч. в холодной воде. При этом они делаются плотными и при консервировании не морщатся. В солениях, конечно же, применяются специи, набор их зависит от вкуса потребителя. И все же при консервировании огурцов берут специй не больше 5-6% от общей массы пло-

дов, а для зеленых помидоров и того меньше — 4-5%. Чтобы сохранить соленые огурцы в негерметически закрытой таре длительный срок, нужно в рассол добавить виноградный уксус и немного водки (на 10 л воды 500 г соли, 1 ст. виноградного уксуса и 3/4 ст. водки). Банки плотно закрыть и хранить в прохладном месте.

Если соленые огурцы со временем приобрели неприятный запах, положите в кадку нашинкованную сырую сахарную свеклу, и через 2-3 дня запах исчезнет. Сахарная свекла придает огурцам крепость и предохраняет от порчи.

Томат



Кожицу с томатов легко можно снять, если предварительно опустить их на несколько минут в кипящую воду. Сваренный на зиму томат обычно разливают в бутылки и банки, но крышку или пробку к ним не всегда удается подобрать. Есть такой способ: положите на горлышко бутылки марлю в два слоя (предварительно ее надо проутюжить), сделайте небольшое углубление и обвяжите горлышко ниткой. Марля не должна касаться томата. В углубление горкой насыпьте соль. Соль от пара

(томат — горячий) увлажнится, а потом затвердеет и не даст доступа воздуху. Закрытые таким образом банки с томатом можно хранить при комнатной температуре. Чтобы открыть бутылку, пробку смочите водой, а затем снимите вместе с марлей. Зрелые помидоры обычно консервируют без пряностей или добавляют только небольшое их количество (100-200 г на 10 кг плодов). Чтобы лопнувшие помидоры не заплесневели, их надо положить в эмалированную посуду без крышки и держать на нижней полке холодильника.

Томат в открытой банке не заплесневает, если его сверху посыпать солью и залить тонким слоем растительного масла или, посыпать сверху сухими листьями хрена. Если вы осенью отобрали крепкие зеленые плоды, то нужно каждый плод обернуть бумагой, уложить в ящик или корзину, застланную соломой и хранить в темном месте при температуре +11-13 градусов.

Капуста

Капустный рассол можно применять весной для заправки разных овощных салатов вместо уксуса и лимонного сока: вкусно и витаминно больше. Имейте в виду: в рассоле квашеной капусты столько же витамина С, сколько в самой капусте. Соленые огурцы и капу-

ста дольше сохраняются и не потеряют вкуса, если брать их из банки, бочки или ведра не руками, а чистой ложкой или вилкой.

Зелень

Увядавшие листья салата можно освежить, если опустить их и подержать 15 мин. в теплой воде. Петрушка и укроп сохраняются свежими несколько дней в самую большую жару, если их держать в плотно закрытой совершенно сухой кастрюле, причем зелень должна быть тоже сухой.

Компот и сок

Если сок приобрел запах спирта или уксуса, значит, он испортился. Компот из кислых фруктов будет ароматнее, если добавить в него 2-3 ст. л. белого вина, а в клубничный, вишневый и сливовый — 1-2 ст. л. красного вина.



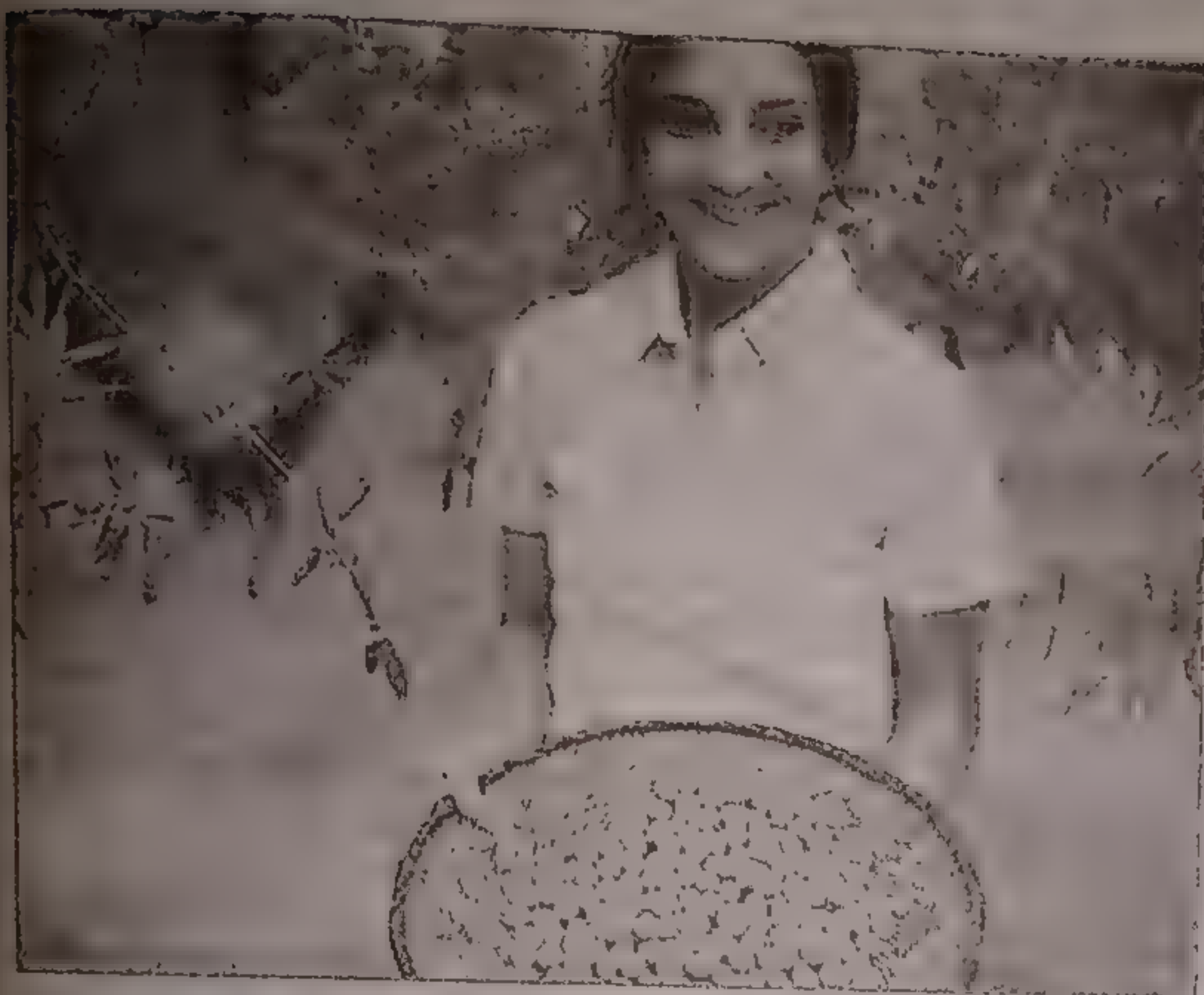
Добрый совет

Общие рекомендации

Чтобы сохранить в овощах витамин С, свежую зелень, капусту, картофель закладывайте в кипящую воду или бульон. Свежая капуста варится 20-35 мин., квашеная — 1,5 ч., морковь — 15-20 мин., свежие помидоры — 6-8 мин.



ДАР АФИНЫ ПАЛЛАДЫ



Маслина европейская (*Olea europaea*) относится к семейству маслиновых – *Oleaceae*, куда входят известные своими ароматами сирень и жасмин. Другие названия – олива, оливковое дерево.

История

Это вечнозеленое дерево с темно-зелеными, снизу серебристыми листьями, по форме ланцетные, с мелкими душистыми цветками, собранными в кисти. Крона широко-раскидистая, ствол и ветви искривленные. Кора серая или серо-черная, покрытая чешуйками, образует наплывы. Плод – костянка с маслянистой мякотью и твердой косточкой. Цветет в мае-июне, плоды созревают в октябре – декабре. По форме они напоминают мелкую сливу, цвет черно-фиолетовый, мякоть маслянистая, косточка внутри плода крепкая, бороздчатая. Растет дерево медленно, зато очень засухоустойчиво и долговечно. Родина ее – Средиземное море.

На фронте западного входа в знаменитый Пантеон в Афинах изображен легендарный спор за власть над Аттикой (область в Средней Греции со столицей в Афинах) между богиней мудрости Афиной и богом моря Посейдоном. Боги решили: пусть победит тот,

кто принесет людям наиболее драгоценный дар. Посейдон ударил трезубцем по бесплодной скале, и из нее хлынул источник (утверждают, что он и по сей день там течет). Афина Паллада вонзила в землю свое копье, оно покрылось листвой и превратилось в оливковое дерево. Боги сочли дар Афины более ценным, – она стала покровительницей города.

Лечебные свойства

Что касается лечебных свойств оливкового масла и плодов, то они очень полезны при многих серьезных заболеваниях. У людей, любящих маслины, почти не встречаются злокачественные опухоли, и они же продлевают молодость. Приводим состав особого омолаживающего салата, который называется «Пальчики Венеры»: мякоть апельсина и репчатый лук нарезать ломтиками, из

оливок удалить косточки. Все это смешать, заправить оливковым маслом и можно подавать на стол.

Плоды соленые, по несколько штук в день, издавна рекомендуют людям, страдающим болезнями желудка. Население Италии, где маслины и оливковое масло являются традиционным видом питания, почти не знают, желудочных заболеваний и гипертонии. Употребляют также и свежие маслины, предварительно вымочив их в воде. Листья маслины выделяют большое число фитонцидов, которые изменяют биологические свойства туберкулезной палочки, деформируя ее до неузнаваемости, что неоспоримо в лечебной практике.

Отвар листьев назначают при гипертонии, как мочегонное при отеках, а также для профилактики атеросклероза и ожирения. Его применение вызывает снижение давления, повышает диурез, замедляет перистальтику кишечника, урежает и углубляет дыхание. Наиболее эффективен отвар из свежих листьев.

В русский язык слово «маслина» пришло из старославянского, в котором это калька греческого «элеа», производного от «элеон» – масло.

Олива, оливка – слова того же ряда.

Оливковое масло применяется в кулинарии, в рыбоконсервной промышленности; в лечебных целях внутрь, как растворитель при приготовлении инъекционных растворов камфоры и др.; используются как обволакивающее, желчегонное и легкое слабительное при желчнокаменной болезни, запорах, особенно у детей

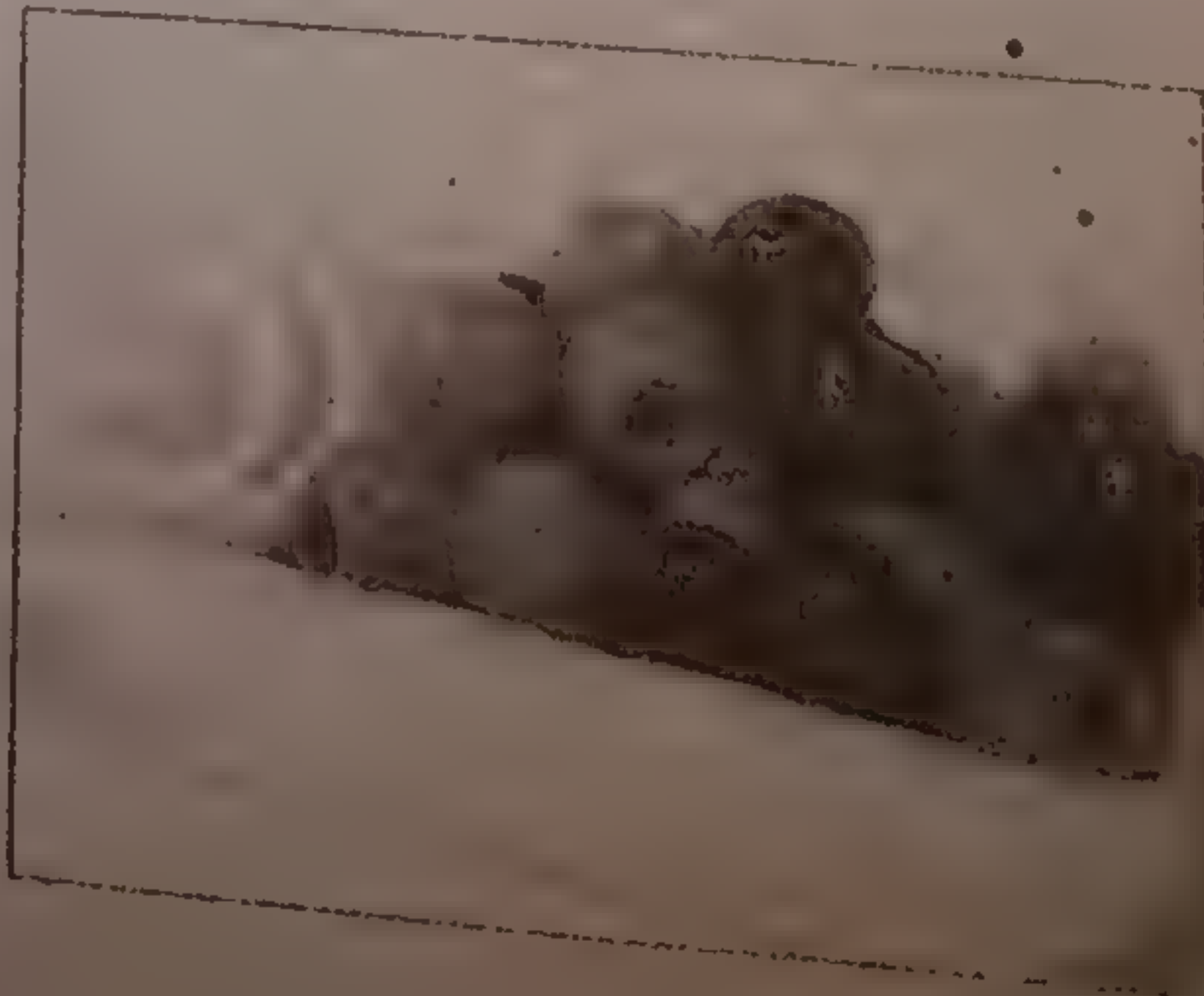
и истощенных людей. Все виды масла используются также при простуде, лечении рожи, крапивницы, конъюнктивита, экземы, головных болей. Укрепляет десны. Если жевать его во рту, это не дает потеть. Обладает способностью расширять желчные протоки (поэтому так популярно при проведении чистки печени «закрытым дренажем»).

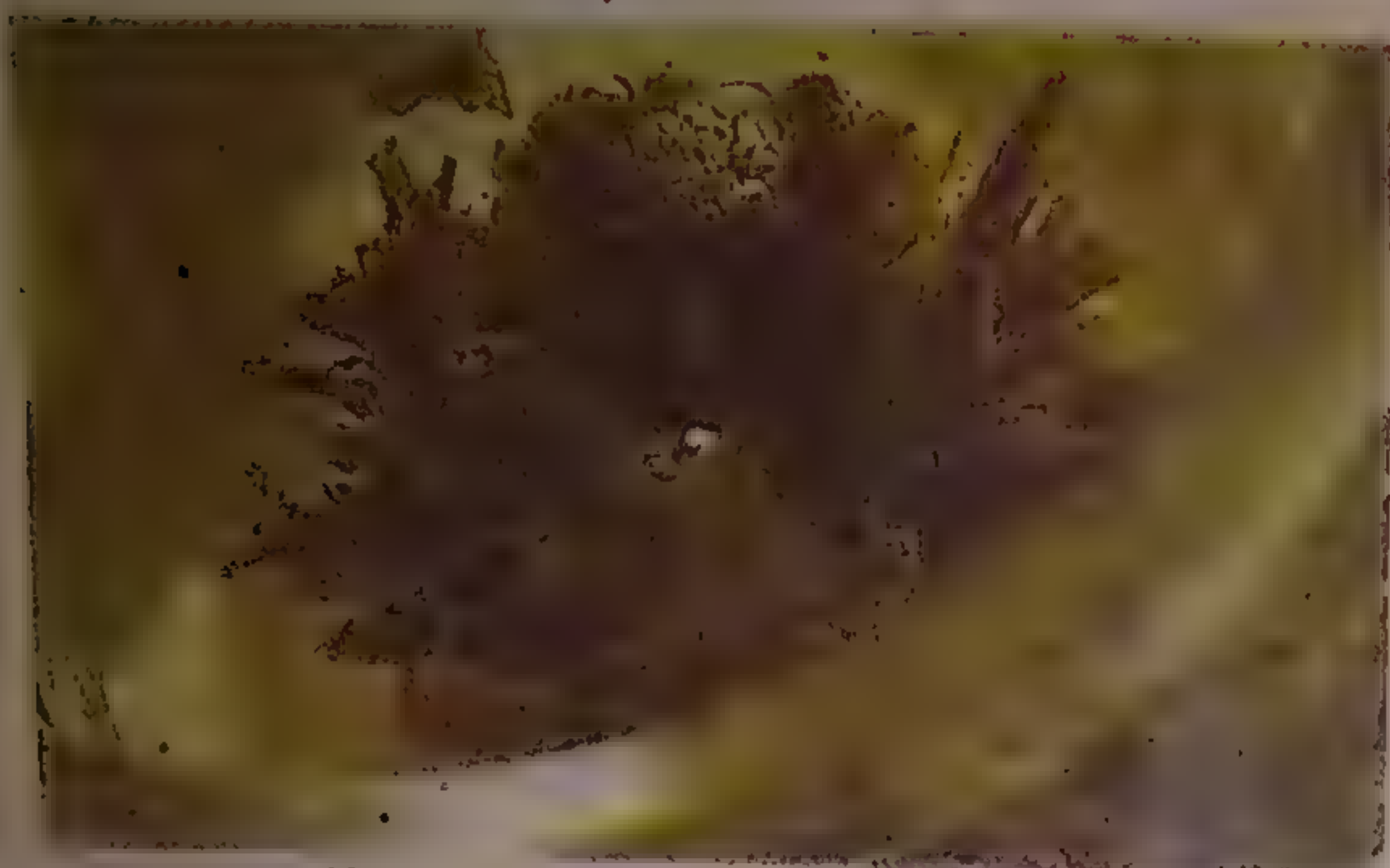
Плоды маслины содержат от 25 до 70% оливкового масла, а листья – до 0,04 эфирного масла, смолы и другие вещества.

Легко усваивается масло из оливок организмом и, по мнению диетологов-натуропатов, является наилучшим для внутреннего применения, не позволяет свинцу задерживаться в организме, а также устраняет вредное действие других ядов.

С горячей водой это масло вызывает рвоту, поэтому может использоваться и как рвотное средство.

При отравлениях принимать попеременно с теплым молоком и теплой водой; как смягчающее средство наружно при образовании твердых корок на язвах, для смазывания ссадин, ушибов, укусов пчел, ос и шмелей; при одышке смешать по 200 г оливкового масла и пшеничной водки и принимать по 50 г ежедневно.





ЧАЙ для устранения застоя пищи в желудке и кишечнике

- 2 ч. л. полыни, 3 ч. л. душицы, 3 ч. л. мяты, 4 ч. л. тмина.

Смешайте полынь, душицу и мяту с тмином. 2 ст. л. этой смеси залейте

2 ст. кипятка (лучше в термосе). Принимайте по 1/2 ст. в теплом виде за 15 мин. до еды в течение семи дней. Этот рецепт также призван ликвидировать запор.

НАСТОЙКА для снятия спазма пищевода и кишечника

- 50 г свежих или сухих листьев мяты, пол-литровая бутылка водки.

Листья мяты поместите в пол-литровую бутылку водки и оставьте на три

дня в темном месте. Иногда встряхивайте. Принимайте по 15–20 капель настойки 2–3 раза в день перед едой с небольшим количеством воды. Лечебный курс — три недели.

ПАНКРЕАТИТ

- 150 г листьев мяты, 150 г укропа, по 100 г боярышника и жасминника и 50 г ромашки, 1 ст. кипятка.

Все смешайте. 1 ст. л. смеси в термосе залейте стаканом кипятка. Оставьте

на 10–15 мин., процедите. Принимайте 2–3 раза в день по 1/2 ст. в теплом виде через час после еды. В чай можно добавлять мед (по вкусу). Лечебный цикл — три недели.

АЛЛЕРГИЯ

- По 1 ч. л. листьев березы и шалфея, по 1/2 ч. л. календулы и ромашки.

Смешайте. 1 ст. л. смеси залейте 1 ст. кипятка, ос-

тавьте на несколько мин., процедите. Пейте этот чай 2–3 раза в день в теплом виде натощак или перед едой. Можно с медом. Курс лечения — три недели.

ОПУХОЛЬ (миома, полипы)

- 1 ст. л. корней солодки, 1/2 л кипятка.

Солодка обладает противораковым действием. 1 ст. л. ее измельченных корней залейте половиной литра воды, кипятите 10 мин., оставьте на 30 мин., процедите. Прини-

майте по рюмке 2 раза в день до еды в течение недели. Периодически повторяйте этот курс.

Не надейтесь, что солодка полностью вылечит образовавшуюся опухоль! Следуйте также рекомендациям лечащего врача.

КРОВОТЕЧЕНИЕ

- 3 ст. л. коры крушины, 2 ст. л. крапивы, 1 ст. л. тысячелистника.

При желудочно-кишечном кровотечении немедленно обратитесь к врачу. А при обильном женском ежемесячном кровотечении поможет следующий рецепт.

Возьмите три столовых ложки коры крушины, две столовых ложки

крапивы и одну столовую ложку тысячелистника. Все смешайте. Две столовые ложки этой смеси залейте стаканом кипятка (лучше в термосе). Оставьте на 10–15 мин., процедите. Принимайте два-три раза в день по стакану или по полстакана перед едой или натощак. Можно добавить мед.

ПРОСТАТИТ

- 3 ст. л. ромашки, 1 ст. кипятка.

Ромашку залейте кипятком и подождите, пока вода остынет до 38–40 градусов. Процедите. Сделай-

те с этим раствором клизму. Процедуру проводите через день в течение двух недель. Эти манипуляции не заменяют врачебных назначений, а являются дополнением к ним.

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

- Поровну календула, листья мяты, ромашка, тысячелистник и мелисса.

Предлагаемый чай улучшает работу яичников и применяется при бесплодии, воспалении яичников, климаксе.

1 ст. л. смеси в термосе залейте 1 ст. кипятка. Оставьте на 15 мин., процедите. Принимайте в течение трех недель два раза в день в теплом виде натощак или перед едой. Можете добавить мед.

ОТЕКИ (мочегонный чай)

- 150 г плодов можжевельника, по 50 г плодов фенхеля и корней солодки, 1 ст. кипятка.

Все смешайте. 1 ст. л. смеси залейте 1 ст. кипят-

ка (лучше в термосе), оставьте на 10–15 мин., процедите. Пейте 2–3 раза в день по полстакана в теплом виде натощак или перед едой в течение трех недель. По вкусу в чай можно добавить мед.

НАПИТОК, ПОВЫШАЮЩИЙ СЕКСУАЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

- 2 ст. красного вина, горсть измельченной ветки можжевельника, 1 ст. рома или коньяка, 2 кусочка сахара.

В небольшую кастрюльку влейте красного вина и засыпьте туда горсть измельченной ветки можжевельника. Нагрейте вино до 70–80 градусов (чтобы поверхность начала паровать). Ос-

тавьте на 15 мин. Процедите. Влейте туда 1 ст. рома или коньяка и положите два кусочка сахара. Перемешайте. Употребляйте в теплом виде вдвоем с партнершей или партнером.

При отсутствии ветки можно использовать плоды можжевельника, хотя эффект при этом несколько снижается.

ВАНИЛЬ: ДИТЯ ДИКОЙ ОРХИДЕИ



Можно абсолютно точно указать дату, когда первый европеец смог оценить вкус ванили. Это случилось 14 сентября 1502 года на территории современного государства Никарагуа.

История

А попробовал вкус ванили Христофор Колумб во время своего четвертого и последнего путешествия в поисках пути в Индию. Ваниль присутствовала в чашке с шоколадом, которая была преподнесена Колумбу местным правителем. Надо сказать, что этим ему была оказана великая честь, ибо шоколад употребляли лишь правители ацтеков. Шоколадные зерна выполняли функцию денег. Раб стоил всего двадцать таких зерен, что говорит о том, насколько дорог был в то время шоколадный напиток. Ваниль же имела к нему самое прямое отношение: и у ацтеков, и у европейцев она применялась для выправления, улучшения вкуса шоколада. Медицинские светила XVIII столетия открыли, что ваниль способна вылечить язву желудка, повысить умственные способности человека, быть отменным противоядием.

Ежегодно в мире потребляется 2000 тонн ванили. Первое место по производству этой пряности уверенно держит Мадагаскар, обеспечивая примерно

60 процентов мировой потребности. Более 3/4 мадагаскарской ванили выращивается в префектуре Анталахе, которая является, таким образом, ванильной столицей мира.

Ваниль культивируется также в Индонезии, Малайзии, Мозамбике, Уганде, на Антильских островах, в Мексике, Гватемале, на острове Реюньон.

Описание

Ваниль — плод вьющейся лианы. Относится к роду орхидей. Лиана имеет темные листья овальной копьевидной формы. Цветет очень красивыми желто-зелеными цветками, собранными в кисть. Цветы недолговечны: открывшись после полудня, они закрываются к ночи и больше не раскрываются.

После цветения образуются плоды — тонкие удлиненные коробочки (стручки) длиной 16–30 см, имеющие цилиндрическую трехгранную форму шириной от 7 до 10 см. К концу плод сужается, образуя стручок.

Плоды ванили срывают еще недозрелыми и подвергают обработке, после которой они становятся той пряностью, которую мы знаем и употребляем, которую любим за стойкость запаха, неповторимый сладковатый аромат.

Вкусовые качества и применение

Превращение ванильных стручков в пряность непростой процесс. Чтобы ваниль запахла, плод ее надо подвергнуть обработке. Обработка эта преследует две взаимоисключаю-

щие цели. С одной стороны, надо высушить стручок, чтобы в условиях влажных тропиков предотвратить его гниение. С другой — сохранить в стручке влагу с тем, чтобы не затронуть диастазы, вырабатывающие ванилин. В течение целого месяца крестьянин, выделяющий ваниль, полагается лишь на свою интуицию, чтобы приготовить доброкачественный товар.

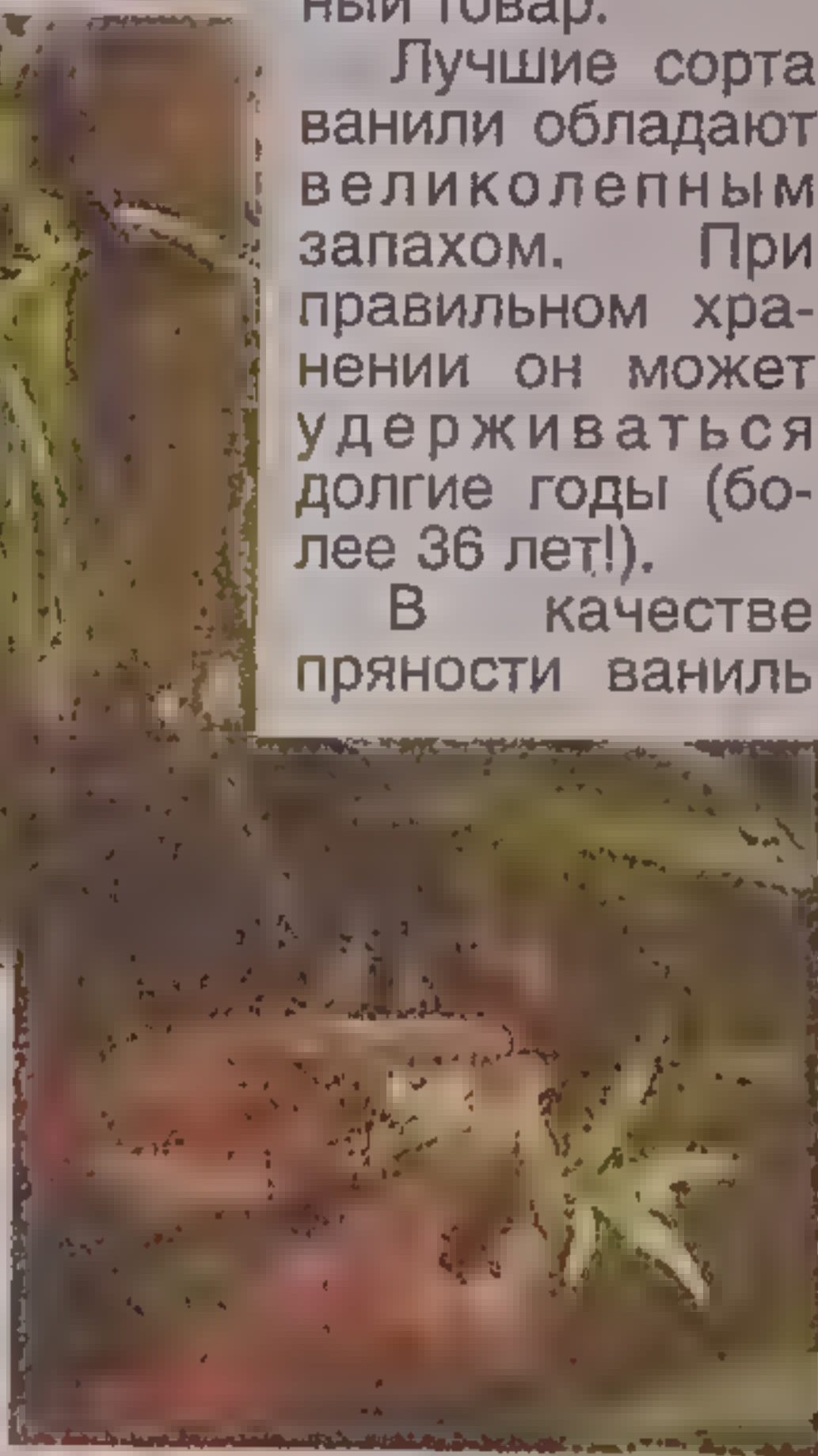
Лучшие сорта ванили обладают великолепным запахом. При правильном хранении он может удерживаться долгие годы (более 36 лет!).

В качестве пряности ваниль

используют, главным образом, в кондитерском деле. Для удобства ее перерабатывают вместе с сахаром и получают ванильный порошок. Естественно, он уступает по запаху. Без ванили немыслимо приготовление тортов, пирожных, печенья, куличей, сладких пирогов, пудингов, кремов. Многие другие блюда — кисели, компоты, муссы, молочные супы, сладкие соусы, какао, шоколад — тоже не были бы такими вкусными, без знаменитой добавки.

Ваниль добавляют в алкогольные и безалкогольные напитки. Широко используется она в пищевой промышленности для ароматизации варенья, мороженого, творожной пасты, сырков, плавленых сыров.

Несмотря на широкий спектр употребления, ваниль требует внимательного обращения. В тесто ее вводят до тепловой обработки. В некоторые блюда добавляют после приготовления, пока они не остыли. Излишняя дозировка испортит блюдо, придаст ему горечь. В готовые кондитерские изделия можно вводить ванильный сироп.



Рецепт от Татьяны Найденовой

ВАНИЛЬНЫЕ СЕРДЕЧКИ

• На 12 штук:

150 г сливочного масла, порезанного кусочками, 225 г простой муки, 125 г сахара, 1 ст. л. ванильной эссенции.

Классическое песочное печенье в форме сердечек, такое нежное, что оно тает во рту. Смазать противень жиром. Просеять муку в большую миску, втереть маслом руками, пока смесь не начнет напоминать крошки. Добавить сахар и ванильную эссенцию и замесить тесто. Раскатать тесто до толщины 2,5 см, вырезать 12 печений. Разложить печенье на противне, запекать в разогретой духовке при температуре 180 гр С/350 F/Gas 4 в течение 15–20 мин. Готовое печенье остудить на решетке, переложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

На заметку: вы можете сами сделать замечательный ванильный сахар, положив в банку с сахаром стручок ванили на несколько недель. Получится отличный ароматный сахар для выпечки.

Татьяна НАЙДЕНОВА, г. Москва



ДЕРЖИ МЕНЯ, СОЛОМИНКА, ДЕРЖИ

Если вы решили в новогоднюю ночь побаловать своих гостей коктейлями, наши советы по приготовлению изысканных алкогольных напитков будут вам полезны. Только не переборщите с дегустацией, иначе ни одна коктейльная соломинка не удержит вас на плаву.

Типы приготовления коктейлей

Приготовление в шейкере

Шейкер наполнить на 2/3 кусочками льда, немного покачать и слить образовавшуюся талую воду (если таковая образуется). Затем добавить напитки — составляющие вашего коктейля. Шейкер плотно закрыть и несколько раз энергично встряхнуть. Движения производятся горизонтально на уровне плеч в направлении от себя. Затем шейкер открывается и готовый «дринк» наливается через сито в охлажденную рюмку. Лед как правило остается в шейкере.

Приготовление в простом сосуде

Подходящий сосуд для приготовления коктейля (можно взять тот же шейкер) охладить, положить в него несколько кусочков льда и слегка потрясти. Слить образовавшуюся талую воду. Добавить составляющие коктейля и все перемешать с помощью ложки. Движения производить снизу вверх. Затем гото-

вый «дринк» налить через сито в охлажденную рюмку. Лед остается в сосуде.

Приготовление в рюмке или стакане

Такой тип приготовления используется для составляющих, которые легко смешиваются. Сначала как обычно следует охладить стакан в котором и будете готовить и употреблять коктейль.

Затем положить в стакан 2-3 кусочка льда, добавить напитки по рецепту. Все аккуратно перемешать ложечкой и тут же сервировать не переливая в другую рюмку! Некоторые коктейли готовятся без льда.

Приготовление в миксере

В миксере готовятся в основном напитки содержащие сливки, молоко, яйца, мороженное и фрукты.

В миксер положите 3 ст.л. размельченного льда и все составляющие напитка. Взбейте все сначала 10 сек. на «1» (низкая скорость), а затем еще 10 сек. на «2» (более высокая скорость). Готовый напиток перелейте в подготовленный охлажденный стакан.

Ароматизирование коктейлей

Многие коктейли перед сервировкой сбрызгиваются (ароматизируются) эфирными маслами, содержащимися в корках апельсинов и лимонов. Делается это следующим образом. Возьмите небольшой кусочек корки апельсина (без мякоти) и зажмите ее между пальцев оранжевой стороной вниз. При надавливании получается небольшой брызг, который при попадании в рюмку служит ароматизатором для коктейля.

Украшение коктейлей

Два наиболее частых способа украшения стаканов — сахарный ободок и насаживание фруктов на край рюмки.

Первый способ:

для украшения сахарным ободком лучше всего использовать мелкозернистый сахар.

Последовательность действия:

возьмите кусочек лимона, сделайте на мякоти надрез глубиной в 1 см и насадите на край стакана. Затем проведите лимоном по ободку, смочив таким образом всю окружность. В плоскую тарелку насыпьте сахар, обмокните в него рюм-

ку и слегка стряхните, чтобы плохо прилипшие крошки не попали потом в напиток.

Подобным образом можно сделать ободки из соли, различных приправ, измельченных фисташек, тертого кокоса, шоколада, мускатного ореха и пр. В качестве «клея» можно применять ликеры, сиропы, мед.

Второй способ:

используйте для украшения коктейлей только свежие фрукты, овощи и ягоды. Полагайтесь на свой вкус или рецепт. Но учтите, что выбранные вами ягоды, должны гармонизировать со вкусом напитка.

Последовательность действия:

возьмите кусочек фрукта, сделайте на нем разрез и насадите на край стакана. Последующие фрукты легко укрепляются на первом с помощью деревянной или пластмассовой палочки.

Другие варианты — ягодка насаживается на палочку и опускается в стакан с напитком или несколько кусочков различных фруктов насаживаются на палочку и кладется поперек рюмки.

Для украшения используются также листочки мяты, оливки, шампиньоны.

Коктейль «Андалусия»

Налить в бокал 25 мл сладкого хереса, долить шампанским, добавить красную вишенку.

Шампанское «Чарли»

В бокал налить 45 мл абрикосового бренди и залить 130 мл охлажденного шампанского.

Коктейль «Голубая птица»

В бокал налить 45 мл ликера «Голубой Кюрасао», долить 140 мл охлажденного шампанского.

«Персиковый беллини»

Разлить 200 мл персикового сока по 8 бокалам. Залить 750 мл шампанского. Украсить дольками персика.

Коктейль «Лимонный»

В бокал на тонкой ножке положить кусочек сахара, залить 20 мл лимонного сока, сверху долить 100 мл холодного шампанского и украсить ломтиком лимона.

Коктейль «Золотой бархат»

В 1/2 ст. светлого пива добавить 25 мл ананасового

сока, осторожно долить шампанским.

Коктейль «Кир Рояль»

В тонкий бокал налить 1 ч. л. малинового ликера и 1 ч. л. вишневого. Держа бокал под углом, покрутить его, чтобы все внутри обволоклось ликером. Тонкой струйкой налить 100 мл шампанского, не размешивать.



ДАРЫ ВОЛХВОВ НА СОВРЕМЕННЫЙ ЛАД

По традиции, вытекающей из библейских сюжетов, принято на Рождество дарить подарки, как это сделали волхвы новорожденному Иисусу. Со временем эта традиция перешла и на Новый год, став обязательным пунктом в праздновании всенародно любимого выходного. И теперь если самым актуальным предпраздничным вопросом для гостеприимной хозяйки является вопрос «Что приготовить?», то будущих гостей больше волнует «Что подарить?». Особенно, если подарок предназначается эстету, трепетно относящемуся к кулинарии и всему, с ней связанному.

Для любителей итальянской кухни

Любители итальянской кухни будут в восторге, если на Рождество или Новый год они найдут под елкой подарки, которые доставят им немало приятных минут на кухне. Например, ручную машинку для изготовления пасты, стойку для сушки пасты, набор для пиццы из ножа и чесночного пресса.

Ручные машинки для изготовления пасты (иногда они продаются под названием машинки

для изготовления лапши) очень удобны на кухне, они занимают совсем мало места, но дают неограниченный простор для фантазии хозяйки. С помощью такой машинки (в дополнение к ним можно также приобрести разнообразные насадки для равиоли, каннелони, феттучини и т.д.) можно готовить пасту любых размеров, форм и цветов. Прекрасным дополнением к такому подарку может послужить кулинарная книга, посвященная приготовлению лапши в домашних условиях. Ориентировочно машинка для изготовления пасты стоит от 1200 рублей и выше, зависит от количества насадок и производственных характеристик.

Если из-за финансовых возможностей вы не можете сделать такой подарок, но все же хотите порадовать любителя пасты приятным и полезным

сюрпризом, на выручку может прийти стойка для сушки пасты. Это весьма удобное приспособление будет кстати даже для тех, кто не располагает специальной машинкой для пасты, ведь домашнюю лапшу делают практически в каждом доме. А вместе со стойкой для сушки домашняя лапша будет появляться в меню значительно чаще, ведь стойка решает проблему пространства, которое обычно занимает лапша в разложенном виде. Стойка легко собирается и чистится и имеет стандартную высоту 38 см. Стоит такая стойка около 400 рублей.

Кроме того, любителей итальянской кухни и особенно любителей пиццы можно порадовать набором для пиццы, состоящим из специального круглого ножа и пресса для чеснока. Такой набор можно составить и самому, купив предметы по отдельности, но все же для подарка это должны быть хорошие качественные вещи, поэтому общая стоимость такого набора составит примерно 450 рублей.

Для любителей шампанского

Целую коллекцию аксессуаров можно подарить любителям шампанского! Но это, конечно, по желанию и по возможностям. Но даже один подарок из нашей подборки может стать изящным сюрпризом для любого человека, — которого вы знаете много лет или с которым познакомились недавно. Ведь шампанское само по себе создает праздник и не оставляет равнодушным.

Классические ведерки для охлаждения шампанского будут всегда уместны на любом праздничном столе. Стоимость их варьируется от 1000 рублей до 17 000, и не каждому такой подарок может оказаться по карману. В таком случае альтернативой могут служить охлаждающие рубашки для шампанских вин. Принцип их действия таков: в морозилку помещается охлаждающая рубашка, затем достается и внутрь рубашки помещается бутылка шампанского. Вино охлаждается за 5–7 минут, а необходимая температура сохраняется до нескольких часов. Секрет рубашки в нетоксичном геле, содержащемся внутри. Сейчас можно встретить рубашки всех цветов и различных дизайнерских решений, а цена на них варьируется от 150 до 500 рублей.

Приспособления для сохранения шампанского удобно дважды. Во-первых, оно не дает пузырькам шампанского выходить наружу, оберегая таким образом вино в открытой бутылке от соприкосновения с воздухом. Во-вторых, разливая шампанское через такое приспособление, вы можете не опасаться за скатерти, поскольку ни одной капли не удастся упасть мимо.

Ну и, конечно же, разнообразные наборы для шампанского. Думаем, описывать красоту праздничных наборов не имеет смысла, потому что сегодня можно найти бокалы на любой, даже самый взыскательный вкус, и по любой цене — от 200 рублей до нескольких тысяч.





ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ МОЛОДОСТИ



1. Не объедайтесь.

Если вы не занимаетесь тяжелой физической работой, вам вполне хватит 1500 – 2000 килокалорий в день. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Подсчитать калории нетрудно. На этикетках всех продуктов обязательно указывают калорийность. Просто сложите цифры и ориентируйтесь на результат.

2. Меню должно соответствовать вашему возрасту. 30-летним нужно регулярно есть орехи и время от времени — печень. Людям старше 40 лет полезен бета-каротин, которого много в моркови, а также в других овощах и фруктах оранжевого, желтого и красного цветов. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний — сердце. Мужчинам старше 40 необходим селен, содержащийся в сыре и почках: этот минерал способствует снятию стресса. После 50, питаясь рыбой, сильный пол защитит сердце и кровеносные сосуды.

3. Никогда не ешьте углеводную и кислую

пищу в один прием. Хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты нельзя есть с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, клюквой, помидорами и прочими кислыми фруктами.

4. Никогда не ешьте концентрированный белок и концентрированный углевод в один прием пищи.

Это означает: не есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, пирожными, сладкими фруктами. В один прием надо есть яйца, рыбу, молоко, сыр, в другой — хлеб, каши, лапшу (если нет возможности отказаться от них).

5. Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи.

Два белка различного вида и различного состава требуют разных пищеварительных соков и разной их концентрации. Эти соки выделяются в желудок не в одно и то же время. Поэтому всегда надо соблюдать правило: один белок в один прием пищи.

Человеку генетически гарантированы 150 лет жизни, но наш век значительно короче. И если японцы умудряются в среднем дожить до 79 лет, то нигерийцы и сомалийцы с трудом дотягивают до 47. Болгары с их правильным питанием должны жить до 100, но средняя продолжительность их жизни — 60 – 65 лет. Наши соотечественники — где-то посередине этого списка. Между тем, изучив опыт долгожителей, специалисты разработали 10 правил, следуя которым можно продлить свое земное существование:

6. Не ешьте жиры с белками.

Сливки, сливочное масло, сметану, растительное масло не следует есть с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение желудочных соков при употреблении мяса, яиц, орехов.

7. Не ешьте кислые фрукты с белками.

Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы, вишню, кислую сливу, кислые яблоки, нельзя есть с мясом, орехами, яйцами. Чем менее сложны пищевые смеси, чем проще наши блюда, тем более эффективно наше пищеварение.

8. Не ешьте крахмалы и сахар в один прием пищи.

Желе, джемы, фруктовые сливочное масло, сахар патоки, сиропы на хлебе или в один прием с кашами, картофелем, сахар со злаками — все это вызывает брожение, а затем и отравление организма. Обычно празд-

ники с тортами, конфетами, пирожными приводят к рвоте, болезням, особенно у детей и стариков.

9. Не ешьте лишь один концентрированный крахмал в один прием пищи.

Если два вида крахмала (картофель или каша с хлебом) употребляется в один прием, то один из них идет на усвоение, а другой остается нетронутым в желудке, как груз, не проходит кишечника, задерживает усвоение прочей пищи, вызывает ее брожение, повышение кислотности желудочного сока, отрыжку и т.п.

10. Не ешьте дыню и арбуз с какой-нибудь другой пищей.

Арбуз, медовую, мускусную и прочие виды дынь всегда надо есть отдельно.

Все эти советы позволяют избежать стресса — главного виновника, ускоряющего вашу жизнь. Живите долго и радуйте близких своих!

Мнение специалиста



Сомнительные свойства молока

Много мнений существует относительно пользы молока. Как показывают современные исследования, молоко лучше пить отдельно или вообще не использовать в пищу. Его жир некоторое время препятствует выделению желудочного сока. Молоко усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому на присутствие этого продукта желудок не реагирует секрецией, что мешает усвоению другой пищи.

Олег БУРАКОВ, врач-геронтолог

ГОТОВЯТ ДЕТИ

Предлагаем вам вырезать эту страничку и положить на видное место, чтобы ваш ребенок, который уже в состоянии приготовить себе несложный завтрак, воспользовался ею.

Если однажды случится так, что тебе придется самостоятельно готовить себе завтрак, посмотри в холодильнике и кухонном буфете, какие там есть продукты.

Самый простой завтрак, это:

Булочка с молоком

Молоко нужно достать из холодильника и обязательно подогреть. Можно не включать плиту, а налить молоко в стакан или чашку и поставить в миску с горячей водой.

Бутерброды с молоком

Подогрей стакан молока, как описано в предыдущем рецепте. Выбери один из следующих рецептов бутербродов (в зависимости от того, что есть в холодильнике):

1. Сладкий бутерброд: отрежь кусок хлеба и намажь его маслом и джемом или шоколадным кремом.

2. Намажь хлеб паштетом или плавленым сыром.

3. Намажь хлеб маслом, сверху положи кусочек сыра.

4. На хлеб с маслом положи несколько кружков колбасы или ломтик ветчины.

5. На ломтик хлеба (с маслом или без масла), положи кусок вареного мяса — говядины, телятины, свинины, курицы.

6. Поверх масла на хлеб положи котлету.

7. Разрежь вареную сосиску вдоль и положи на бутерброд.

8. Очисти сваренное вкрутую яйцо, разрежь вдоль, положи поверх масла.

Творог со сметаной

Возьми творог или творожную массу, полей сметаной. По вкусу можно добавить сахарный песок или варенье.

Сливочный десерт или пудинг

Вкусный завтрак — сливочный десерт. Он бывает нескольких видов — сыр сливочный, десерт шоколадный, шоколадно-ореховый, сливочный с орехами и различные пудинги и йогурты.

Завтраки из хлопьев

Насыпь в тарелку кукурузных хлопьев, залей теплым молоком. Вместо кукурузных хлопьев можно использовать сухие изделия для завтраков «Колечки», «Звездочки», «Полушечки», а также шоколадные, рисовые хлопья, мюсли и другие. Можно добавить сахар, варенье, готовые взбитые сливки.

Полезная информация

Очень вкусная каша быстрого приготовления получается из хлопьев БЕБИ, ФРУТОЛИНО, ТОП-ТОП и других. Эти хлопья подойдут не только для питания грудных детей, но и для школьников, и даже взрослых. 2-4 ложки хлопьев нужно залить стаканом теплого молока и перемешать так, чтобы не было комков. Каша готова!

Рецепты для микроволновой печи

Если вы являетесь счастливым обладателем микроволновки и ваш малыш вполне умеет с ней обращаться, то ему совсем несложно будет приготовить себе разнообразные тосты.

Гавайский тост

• На 1 порцию: кусок белого поджаренного хлеба, масло или маргарин, 1 ломтик ветчины, 1 кусочек ананаса, 1 кусочек сыра, щепотка паприки, 1 вишенка.

Намазать хлеб маслом или маргарином. Положить хлеб на тарелочку и накрыть его послойно ветчиной, ананасом и сыром. Сверху посыпать паприкой. Нагревать в печи 1 мин., пока сыр не расплавится. Подавать, украсив по желанию маринованной или свежей вишенкой.

Тост с помидорами

• На 1 порцию: 1 кусок поджаренного белого хлеба, масло или маргарин, 1 ломтик ветчины, 1 маленький помидор (примерно 100 г), щепотка соли и перца, 1 кусочек сыра, щепотка паприки, свежая петрушка.

Намазать хлеб маслом или маргарином.

Положить на хлеб ветчину и нарезанный кружочками помидор, приправить солью и перцем по вкусу и накрыть кусочком сыра.

Сверху тост посыпать паприкой, положить на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1 мин. Подавать, посыпав свежей петрушкой.

Тост с шампиньонами

• На 1 порцию: 1 ч. л. масла, 1/2 зубчика чеснока, мелко натертого, щепотка соли, 1 кусок поджаренного белого хлеба, 50 г отварных порезанных шампиньонов (посоленных и поперченных по вкусу), 30 г тертого сыра, 1 ч. л. нарезанной петрушки, щепотка паприки.

Перемешать масло, чеснок и соль. Кусок хлеба намазать полученной смесью. Выложить на хлеб нарезанные грибы. Смешать сыр и петрушку и высыпать на грибы. Сверху тост посыпать паприкой. Положить на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1/2 мин.

Банановый тост

• На 1 порцию: 1 кусок поджаренного белого хлеба, 1/2 банана, порезанного на кусочки, 50 г консервированных сардин, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. порезанного укропа, 1 кусочек сыра, щепотка паприки.

Разложить на хлебе кусочки банана. Соединить сардины, майонез и укроп и тщательно перемешать, чтобы получилась однородная паста. Выложить эту пасту на бананы.

Накрыть тост сыром и посыпать сверху паприкой. Положить на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1 мин.

Двойной тост

• На 1 порцию: 40 г плавленого сыра, 1 ст. л. масла, 1 маленькая луковица (50 г), тонко порезанная, соль и перец по вкусу, паприка, 1 ч. л. нарезанной зелени, 2 куса белого поджаренного хлеба.

Сыр, масло и лук положить в стеклянную миску и хорошо перемешать.

Добавить специи и зелень по вкусу и нагревать сырную массу на полной мощности 1/2 мин, пока сыр не начнет таять. Выложить сырную массу на один гренек, разровнять и положить сверху второй кусок хлеба.

ВЕСЕЛО-ВЕСЕЛО ВСТРЕТИМ НОВЫЙ ГОД!

Совсем скоро под бой курантов мы поднимем бокалы и пожелаем друг другу исполнения всех заветных желаний в наступающем году. Кто-то отметит этот праздник в домашнем кругу, кто-то в гостях, но любой кампании будут сопутствовать шутки и веселье. Зачитайте своим гостям правила поведения за столом и проследите, чтобы они не приняли всерьез наши советы по новогоднему этикету.

Итак:

— Не ешьте и не пейте слишком громко, так как вы привлечете этим внимание окружающих к понравившемуся вам блюду. Может не хватить добавки.

— Если вы случайно опрокинули стакан с кипятком на колени соседу, старайтесь соблюдать спокойствие и не кричать. Иначе у вашего соседа может возникнуть стрессовое состояние.

— Когда на подносе остается последний кусок или бутерброд, не спешите его схватить. Могут подумать, что вы дурно воспитаны. Сделайте большие удивленные глаза и скажите как можно громче что-нибудь вроде: «А в соседней комнате, по-моему, перегрелась у батареи бутылка шампанского». После этого бутерброд ваш.

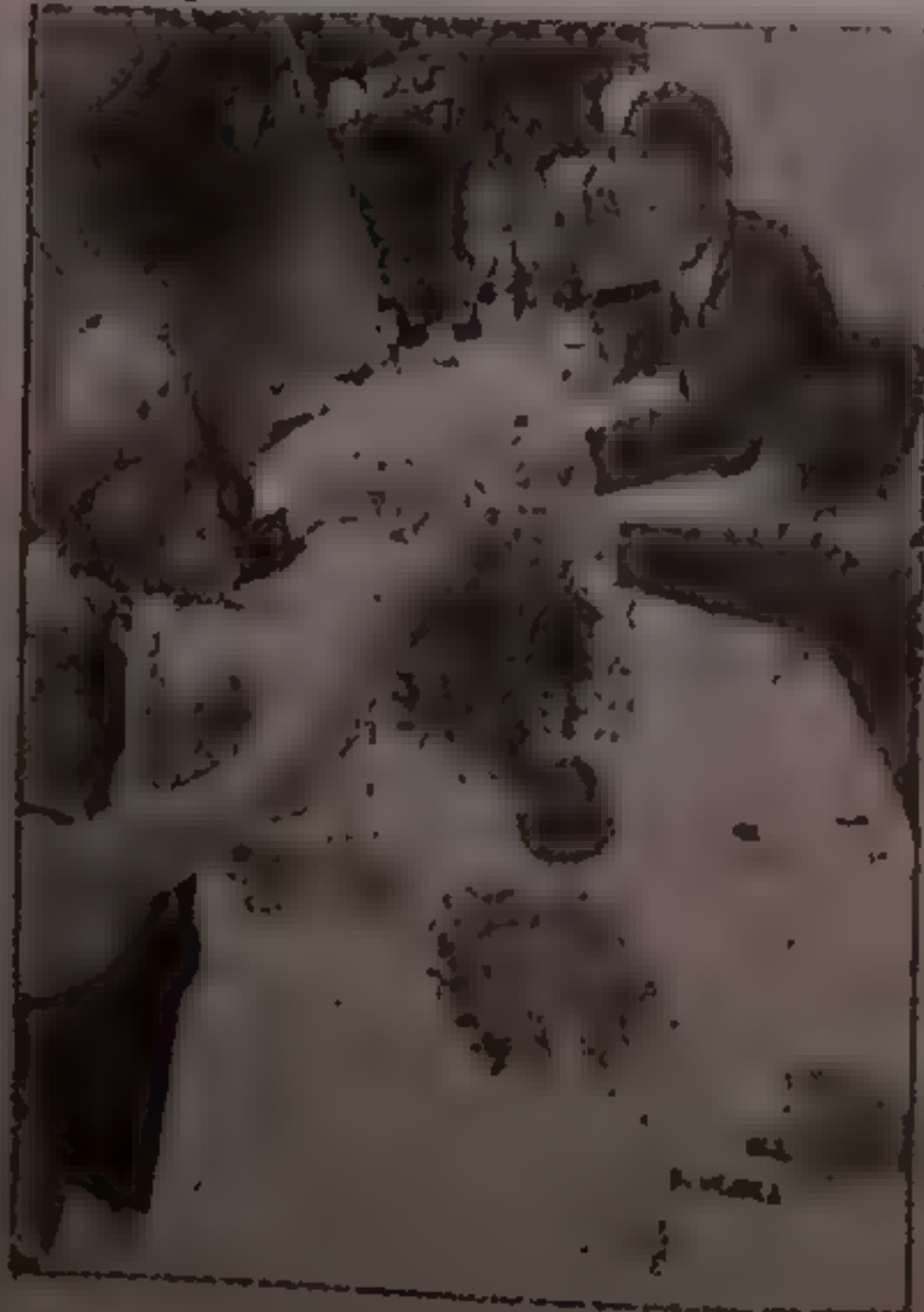
— Перед десертом обязательно позаботьтесь об окружающих и дайте несколько добрых медицинских советов: мороженое ведет к ангине, чай вреден для почек, от кофе бывает инфаркт и так далее.

— Если же прием происходит у вас дома и кто-нибудь из присутствующих от переутомления упал головой в тарелку, постарайтесь незаметно переложить закуску из нее бодрствующим гостям. Уставшего же убедите выпить снотворное: 50 граммов

коньяка или водки на стакан портвейна (можно шампанского), обязательно разбавленного пивом.

— Когда новогодним утром вы обнаружите, что случайно забыли купить кофе, не надо огорчаться. Приготовьте гостям тонизирующий напиток «Свежесть» (не путать, с лосьоном): слитые из рюмок и бутылок остатки тщательно взбейте со свежими сливками или кефиром (майонез тоже годится). Добавьте немного сухого тертого шоколада и ванили. Разлейте по бокалам и украсьте сверху тонкими ломтиками оставшихся закусок или просто хлебными корочками.

— Кстати, через два-три дня после праздника хорошо бы ненавязчиво поинтересоваться состоянием здоровья ваших гостей. Лучше это делать по телефону.



Полезная информация

• Если нужно уйти из гостей раньше окончания семейного торжества, это нужно сделать по возможности незаметно, не привлекая внимания присутствующих, простившись только с хозяевами дома. В том случае, когда после обеда (ужина) подается чай и десерт, со стола убирают лишнюю посуду, бутылки с вином, рюмки, фужеры и т.д. На стол ставят вазы с вареньем, конфетами, печеньем, тарелки с тонко нарезанным лимонном, молоко, сахар и розетки для варенья. Если подается торт или пирог, для каждого гостя ставится десертная тарелка, справа от нее кладется десертный нож или ложка, а слева — десертная вилка. Чайники с кипятком и заваркой стоят рядом с хозяйкой, которая разлива-

ет гостям чай в чашки или стаканы.

• Иногда спрашивают: «В какую сторону следует наклонять тарелку — от себя или к себе?» На этот вопрос граф А.Игнатъев отвечал так: «А вы что, собственно, хотите облить? Если скатерть, то наклоняйте от себя, если собственные брюки — к себе. А вообще-то лучше оставить тарелку в покое, потому что Бог и хозяйка вам простят, если вы оставите на доннышке полторы ложки супа».

• Крайне неприлично намекать за столом на плохое пищеварение или какие-нибудь другие недуги. Жевать пищу нужно с закрытым ртом, беззвучно. Необязательно допивать бокал вина или доедать какое-либо блюдо до конца.

Добрый совет

А теперь три серьезных принципа приема гостей, которые нужно все-таки соблюдать.

Принцип первый. Никогда не приглашайте гостей больше, чем у вас есть сидячих мест.

Принцип второй. Число приглашенных вами гостей не должно превышать числа имеющихся у вас стаканов, тарелок и приборов. Одной ложечки на пятерых недостаточно, даже если все друг с другом на «ты».

Принцип третий. Все, что вы собираетесь подать гостям, должно быть еще до их прихода приготовлено и уложено на блюдо. Вид хозяйки, мечущейся между кухней и комнатой, вызывает в гостях смешанное чувство жалости и нежелания помочь.

С наступающим вас!



НОВОГОДНИЙ АНТУРАЖ

Гости обычно ждут, что их чем-то удивят: кухней ли, интерьером... Далеко не последнюю роль в заведении их сердец играет сервировка стола. Какие модные веяния существуют в этом плане сегодня и что можно предложить своим гостям в новогоднюю ночь? Давайте поучимся секретам сервировки у специалистов-рестораторов.

Все гениальное — просто

Если говорить о современных тенденциях в оформлении стола, выборе посуды и аксессуаров, то, по словам специалистов, сегодня в сервировке стола так же, как и в дизайне в целом, актуален стиль минимализма. Иными словами, все подчинено простоте и функциональности. Чем меньше вариантов посуды, тем лучше: главное, чтобы от этого не пострадала кухня.

Актуальны сегодня и тарелки больших размеров из прозрачного стекла: в них, например, может быть положено совсем небольшое количество салата. Оригинально выглядит комбинация декорированного и белоснежного фарфора или когда подстановочная тарелка одного цвета, а основная — другого.

Стремление к функциональности и лаконичности отражается и на внешнем виде столовых приборов. Большинство новых серий состоит из изделий с простыми гладкими черенками, причем чаще всего не глянцевыми, а матовыми: за таким покрытием намного проще ухаживать.

Искусственность — по необходимости

Можно сказать также, что последнее время на смену пафосности приходит естественность, в том числе и в выборе текстиля. Старайтесь использовать вместо замысловатых кружевных простые,

даже грубоватые салфетки, зато из натуральных материалов.

А вот скатерти специалисты советуют использовать из материалов, на 50% состоящих из полиэстера: такие изделия более практичны и долговечны. Иными словами, применение синтетических материалов уместно лишь там, где это действительно необходимо.

Кстати, сегодня в основном используют однотонные скатерти, иногда — с набивным рисунком того же цвета.

Уникальность и продуманность

Какие бы модные тенденции в интерьере ни сменяли друг друга, стремитесь создать свой, неповторимый образ, свою концепцию, воплощая ее на всем видимом гостю пространстве. При этом очень важно не упустить из виду «мелочи». Например, освещение должно быть таким, чтобы оно подчеркивало достоинства и одновременно скрывало недостатки внешности собеседника.

А еда... Она может быть очень вкусной, но, поданная на холодной тарелке, теряет вкусовую букет первозданности и тем самым ухудшает настроение гостя. Одним словом, увлекаясь фрагментами, не стоит упускать из виду всю картину.

Под Новый год. И не только

Однако чем же все-таки можно удивить своих гостей в плане серви-

ровки? Да всем, что представлено на рынке. Главное — составить оригинальную комбинацию. Веточка сухих цветов будто невзначай легла возле тарелки гостя... На уголок белой скатерти «упала» гроздь темно-синего винограда... Салфетки на столе продеты через украшенные искусственными плодами шиповника; деревянные кольца... А изящный стеклянный сосуд, заполненный муляжами фруктов, станет напоминанием о ярких красках осени.

Очень эффектно выглядит на праздничном столе и такая композиция: маленькая ваза поставлена в большую, а образовавшееся между ними свободное пространство заполнено, например, ветками боярышника с ягодами или сухими цветами.

А что если на этажерку для фруктов положить грецкие орехи, мандарины или что-то другое, чем ваш гость сможет угоститься в ожидании блюда?

Можно также использовать для цветка фужер, предназначенный для вина, или поставить бокалы вверх ножками (сегодня это делается довольно часто). Красиво выглядит на столе и стеклянная посуда огромных размеров. Причем бокалы на 600 — 800 мл и более могут быть наполнены напитком всего лишь на четверть. «Монстров» еще больших габаритов часто приобретают чисто для

декорирования стола или интерьера. Кстати, столь же огромных размеров выпускают сегодня и столовые приборы, которые также способны произвести на гостей неизгладимое впечатление.

Игра со светом

Традиционное украшение новогоднего стола — свечи. Сегодня на рынке представлено огромное количество различных по дизайну подсвечников: в стиле минимализма, барокко или нэ-теш. Сами свечи могут быть «долгоиграющими» (скажем, с жидким гелем), рассчитанными на 30 — 40 часов горения.

Можно, например, используя блюдо, пустить по воде плавающие свечи — «наперегонки» с яркими головками хризантем.... Романтическое освещение даже завзятых скептиков убедит в том, что Новый год — это действительно сказка.





НАСКОЛЬКО ОПТИМАЛЕН ВАШ ЗАВТРАК?



На каждый из 10 вопросов выберите один ответ а) или б).

Затем подсчитайте баллы.

Достаточно ли сытный ваш завтрак

1. Едите ли вы на завтрак хлеб, гренки, хлопья (овсяные, кукурузные и др.)?

- а) ежедневно;
- б) редко.

2. Сколько вы едите хлеба, гренок?

- а) 1-2 куса;
- б) больше 3 кусков.

3. Едите ли вы творог, сыр и другие молочные продукты, пьете ли молоко?

- а) ежедневно;
- б) редко.

4. Включает ли ваш завтрак фрукты, овощи, соки?

- а) никогда или очень

редко;

- б) всегда или почти всегда.

5. Едите ли вы яйца или мясные блюда на завтрак?

- а) никогда или очень редко;
- б) всегда или почти всегда.

Гармоничен ли ваш завтрак

6. В чашку с чаем или кофе вы кладете:

- а) 0-2 куса сахара;
- б) больше 2 кусков сахара.

7. Вы мажете масло на хлеб или гренки:

- а) около 10 г;
- б) больше 10 г.

8. Вы пьете чай (кофе) с:

- а) молоком;
- б) сливками.

9. Сколько раз в неделю на завтрак вы пьете чай (кофе, сок) с пирожными, бисквитами, кексами и другими сладостями?

- а) не меньше 3 раз в неделю;
- б) меньше 3 раз.

10. Вы мажете варенье на хлеб:

- а) максимум 1 столовую ложку;
- б) не меньше 2 столовых ложек.

	а	б
вопрос 1	5	0
вопрос 2	0	5
вопрос 3	5	0
вопрос 4	0	5
вопрос 5	0	5
вопрос 6	5	0
вопрос 7	5	0
вопрос 8	0	5
вопрос 9	0	5
вопрос 10	5	0

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

«Достаточно ли сытный ваш завтрак»

Менее 156 баллов.

После «голодной ночи» ваш ранний завтрак недостаточно обилен. Вы испытываете «волчий» голод в 11-12 часов дня. В результате ваш полуденный завтрак очень сытный, и во второй половине дня вам хочется спать.

14-25 баллов.

Ваш ранний завтрак обилен, что позволяет вам быть в хорошей физической и психической форме до обеда, и вам не грозит набрать лишний вес. Подумайте лишь, как разнообразить ваше меню.

«Гармоничен ли ваш завтрак»

Менее 20 баллов.

Ваш завтрак слишком калорийный (много животного жира и сахара). Не злоупотребляйте молочными продуктами и сладким. Это может плохо сказаться на деятельности сердечно-сосудистой системы вашего организма.

20-25 баллов.

Отлично! Вы потребляете достаточное количество молока и масла. Вы легко можете обойтись без сахара и варенья.

Полезная информация

Ваше отношение к салату «Оливье» на новогоднем столе

Накануне Нового года социологи провели интересное исследование. Зная пристрастие российского народа к традиционному новогоднему салату «Оливье», ученые опросили 1264 респондентов с целью определить степень популярности этого крошева.

— любимый салат, обязательно приготовлю, — ответили 827 человек.

— готовлю только по просьбе гостей, — признались 166 опрошенных.

— не буду готовить, — категорически заявили 230.

— а что такое «Оливье»? — искреннее удивились 41 респондент.

Итак, в очередной раз подтвердилось, что большинство все-таки поставит на новогодний стол незаменимый «Оливье»!



НА ПОСОШОК

ноябрь 2005г. • №12(60)

39

«ОКРОШКА»

						Поимка друзей с завязанными глазами		Ею заляпан фартук маляра		Флотская срочная работа		
Марафет на лице		Выходец из Сирии		Самая салатная селёдка								
						Молодая зелёная травка		Вакуум		"Блин" для меломана		
Попугай с "чубчиком"		Знаковый признак крови		"Саморасщепление" атома								
	Смелость на авось					Носильщик в Азии						
	Горький пьяница		Вязаная душегрейка						Регламент предстоящих трат			
					Ультразвуковой вокалист		Транспорт, любящий счёт				Дошатайка зека	Чёрнобелый спортклуб
	Интриги, что враги строят		Столица Японии с 1869 г					Плот Т. Хейердала "Кон-...	Специалист по НЛО			
					Верительная грамота		И работа, и школьный предмет				Кузнечное занятие	Сельский "универсам"
Грунтовка, залитая асфальтом	Гонимчащийся в Дакар	Заманчивое предложение						Олимпийский огонь				
				"Колея" кометы или планеты		Ноухау фирмы		"Папаша" Тома Сойера				
Брёвна в роли дома		Иностранная закладка в книге						"Сын полка" в тельняшке	Комплект с джокером			
				Хлебосольный список				Продажа "с молотка"		Центр Западной Украины	Граф с повадками упыря	
Колкая в иглоках, но не сосна		Трава с колосом				Воздающие за заслуги						
					Звук танковых гусениц				Охочий до жирного куска		Бой-френд канарейки	Салат на грядке
				Морозное "се-ребро"		Тушёная нарезка						
							Старейшина аула		Её выдернешь-граната и взорвется			
			"... и Зита" (киношн.)		Вопль стоящего на стрёме					Горох, прозванный бараньим		
							Приправа-медонос		Топтыгин при Маугли			
			Супруга Зевса		Зимний рацион Бурёнки					Меж близнецами и Львом		





декабрь 2005г. • №12(60)

Работа

Склеивание конвертов, пакетов-дома. Заработок 9000 руб./мес. Договор. Конверт с о/а. 457181, Челябинская обл., п. Свободный, а/я 19.

Дома! Вырезание чайных этикеток. Склеивание подарочных пакетов, конвертов. С уральскими самоцветами. З/п от 9500р./мес. Договор. Премии. 305000, г. Курск, а/я 204 (О) Дудиной + конверт с о/а.

Требуются надомники для вырезания этикеток для «Чайной компании». З/п от 5 тыс./руб., договор. Этикетки пересылаются бандеролями. Вложите конверт с о/а: 305000, г. Курск, ГП, а/я 2, Болотиной.

Работа на себя. Выращивание шампиньонов, вешенок в домашних условиях. Доход от 18000 р/мес. Поставщики мицелия, торфяной покровной смеси. От Вас: 2 конверта «А». 301609, г. Узловая, а/я-3 «П».

Работа на дому. Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. Заработок до 12 000 руб./мес. От вас конверт с о/а. 607226, г. Арзамас-6, а/я 18 «П».

Надомная работа с почтовой корреспонденцией для всех. З/плата от 15000 руб/мес. Вложите конверт с о/а. 111396, Москва, а/я 117, Сергеевой.

Подработка. До 15000 рублей/месяц! Нужно раскладывать рекламу по почтовым ящикам в Вашем городе. 301650, Тульская область, г. Новомосковск, г/п, а/я 44.

Работа дома. Обработка пи-сем, склеивание конвертов, фасовка семян, сборка изделий. Доход до 55000 руб./мес. Вложите конверт с о/а. 440064, г. Пенза, а/я 3890-ОК, (свид. № 8420).

Магический салон

Колдовские книги, учебники магии, практика приворота, гипноза, магия денег – вышлем почтой. Бесплатный каталог 603001, г. Н.Новгород, а/я 1, «БЖ» + конверт с о/а.

Торговый ряд

Оренбургские пуховые платки почтой. Шали 1800, 2150, 2650 р. Паутинки белые, серые – 1200, 1800, 2150 р. Палантины белые – 800, серые – 940р. Пряжа 200 г. – 165 р. Джемпер – 1250 р. Шапка с шарфом – 420р. и другие изделия. 460056, г.Оренбург, а/я 1990 «Б». Тел. (3532) 63-30-11.

Знакомства

Московское брачное «Агентство Макаровой» предлагает знакомства и замужества в Москве, России, за границей. Мужчинам и женщинам. Помощь в трудоустройстве. Реальный шанс. 125057, Москва, а/я 69, тел. 8-926-247-69-55.

ТОСТ

– Из чего состоит бокал?
Из опоры и чаши для напитков.
– Из чего состоит человек?
Из тела – материальной опоры и души – чаши духовной.

Выпьем же за то, чтобы в новом году наши бокалы почаще бы наполнялись прекрасным вином, а чаши души – прекрасными чувствами!

**ПОГОВОРКИ
ПО ПОВОДУ**

■ Что поставят, то и кушай, а хозяина в доме слушай!

■ Поднесли, так пей. Ешь, что дают.

■ Ешь – не кроши, а съешь – не проси (а больше не проси).

■ Кто гостю рад, тот и собачку его кормит.

■ Пирог ешь, да хозяина не съешь. Рыбу ешь, да рыбака не съешь.

■ Хочешь быть сыт, садись подле хозяйки; хочешь быть пьян, садись подле хозяина.

■ Пирог ешь, хозяйку тешь; а вина не пить, хозяина не любить.

■ Клич кликать (звать на пир).

■ Радуйся, Кирюшка, будет у бабушки пирушка!

**Кулинарный
словарь**

Чанахи – баранина с приправой, приготовленная в глиняной посуде.

Чахохбили – название блюда, приготовленного из куска мяса или птицы, поджаренного с луком.

Челышко-соколок – часть туши, прилегающая к грудинке и отчетливо выступающая вперед. Первосортное мясо, несколько хуже филея и оковалка из-за соединительной ткани и жировой прослойки. Из него делают фарш и котлеты.

Черемша – вид дикорастущего лука с чесночным запахом.

Чихиритма – куриный бульон с тушеным луком, заправленный уксусом, яичным желтком и приправой.

АНЕКДОТ

Засиделись гости на Новый год, хозяйка уж не знает, что делать. Звонок по телефону. Она подходит, и тут идея... Возвращается и кричит:

– Пожар, пожар!

Испуганные гости:

– У кого пожар?

– Я не расслышала...

У кого-то из вас.

**Ответы на сканвора
со стр. 39:**

М	А	К	И	Я	Ж	К	А	
Р	В		М	У	Р	А	В	
К	А	К	А	Д	У	А	Р	
Б	С		Р	А	С	П	А	Д
А	Р	И	С	К		К	У	Л
Л	Е		В	И	Т	А	С	С
К	О	З	Н	И	А	Т	И	К
А	У		Т	О	К	И	О	
Ш	О	С	С	Е	С	Т	Р	У
		О	Р	Б	И	Т	А	
С	Р	У	Б		А	В		
А	Л	Я	С	С	Е		Л	Ь
Е	Л	К	А		М	Е	Н	Ю
Л	З	Л	А	К		Н	А	Г
В	И	Ш	Н	Я		Р	А	Г
		З	Е		А	К	С	А
		Г	И	Т	А	Ц	Ч	Е
		Н	Т	М	И	Н	Н	У
		Г	Е	Р	А	О	Б	А
		И	С	Е	Н	О	Р	А

ISSN 1609-5936



9 771609 593002 >

ОКРОШКА

журнал
о здоровой
и вкусной пище
для всей семьи

Главный редактор
Лилия САФИНА

Учредитель –
ООО «Газеты Провинции»
Издатель –
ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
nikolas@province.ru,
(095) 250-77-02,
Реализация:
oreshin@province.ru
(095) 250-72-23,
Общий тираж 60 986
Цена свободная

Зарегистрирован
Министерством
Российской Федерации
по делам печати, телерадиове-
щения и средств массовых
коммуникаций.
Регистрационный номер
ПИ №77-17827

При перепечатке уведомление и ссылка на газету обязательны. Незаконные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера использованы интернет-ресурсы. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться советами или рецептами из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания и материалы для печати вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

Астрахань – Ирина Трехголосова
(8512) 39-13-16
Владимир – Аннета Татарникова
(0922) 32-22-78
Иваново – Софья Герасимова
(0932) 41-03-15
Калининград – Светлана Рыбина
(0112) 35-99-69
Кострома – Марина Чечушкина
(0942) 55-96-61
Нижний Новгород – Анна Гамзина
(8312) 19-34-28
Омск – Ольга Руденко
(3812) 25-62-81
Оренбург – Светлана Карлюгина
(3532) 98-51-26
Саратов – Владимир Акишин
(8452) 27-80-10
Ставрополь – Елена Назаренко
(8652) 56-44-73
Тюмень – Светлана Анущенко
(3452) 75-16-09
Челябинск – Ольга Ясинская
(3512) 78-02-71

По всем вопросам, связанным с подпиской на наше издание по Кату-логу «Почты России» (индекс «НЗ» - 12457), просим обращаться в Отдел подписки Межрегионального Подпис-ного Агентства, тел. (095) 974 2131, доб. 488, 487, 613, 440, 557, 495; ад-рес: 127994, г. Москва, К-51, ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1.
Вопросами доставки подписных тиражей редакция не занимается.

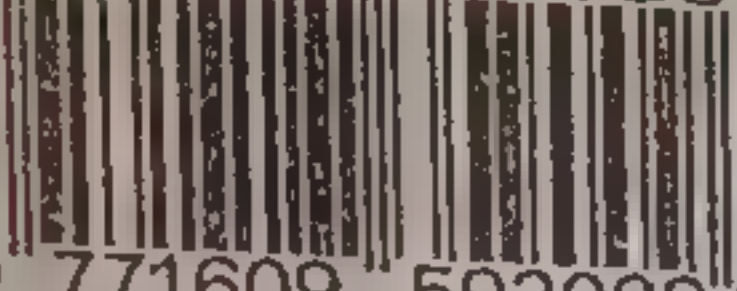
Журнал отпечатан в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 2712

Подписано в печать: 03. 11. 2005

ОКРОШКА

№ 3 (63), март, 2006

ISSN 1609-5936



9 771609 593002 >

ЖУРНАЛ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ.

С Днем 8 МАРТА, милые женщины!

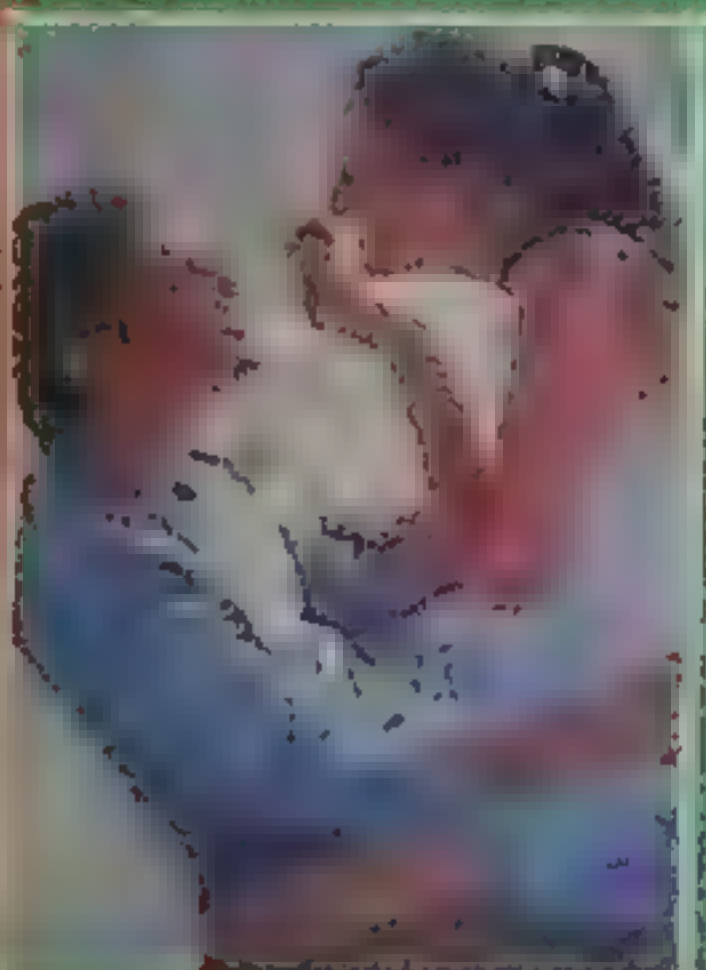


ГРАПЕЗА
с Михаилом
БУЛГАКОВЫМ

«Славьте
очаг!»

стр. 24-25

**НАКОРМИ МЕНЯ
ЛЮБОВЬЮ!**



Секс-
кухня

стр. 30-31

**МЕНЮ
СОЛНЦЕЕДОВ**



Вместо продуктов —

Солнце

стр. 33

Конкурс ХОЗЯЮШКА завершён!
Имена победителей на стр. 39

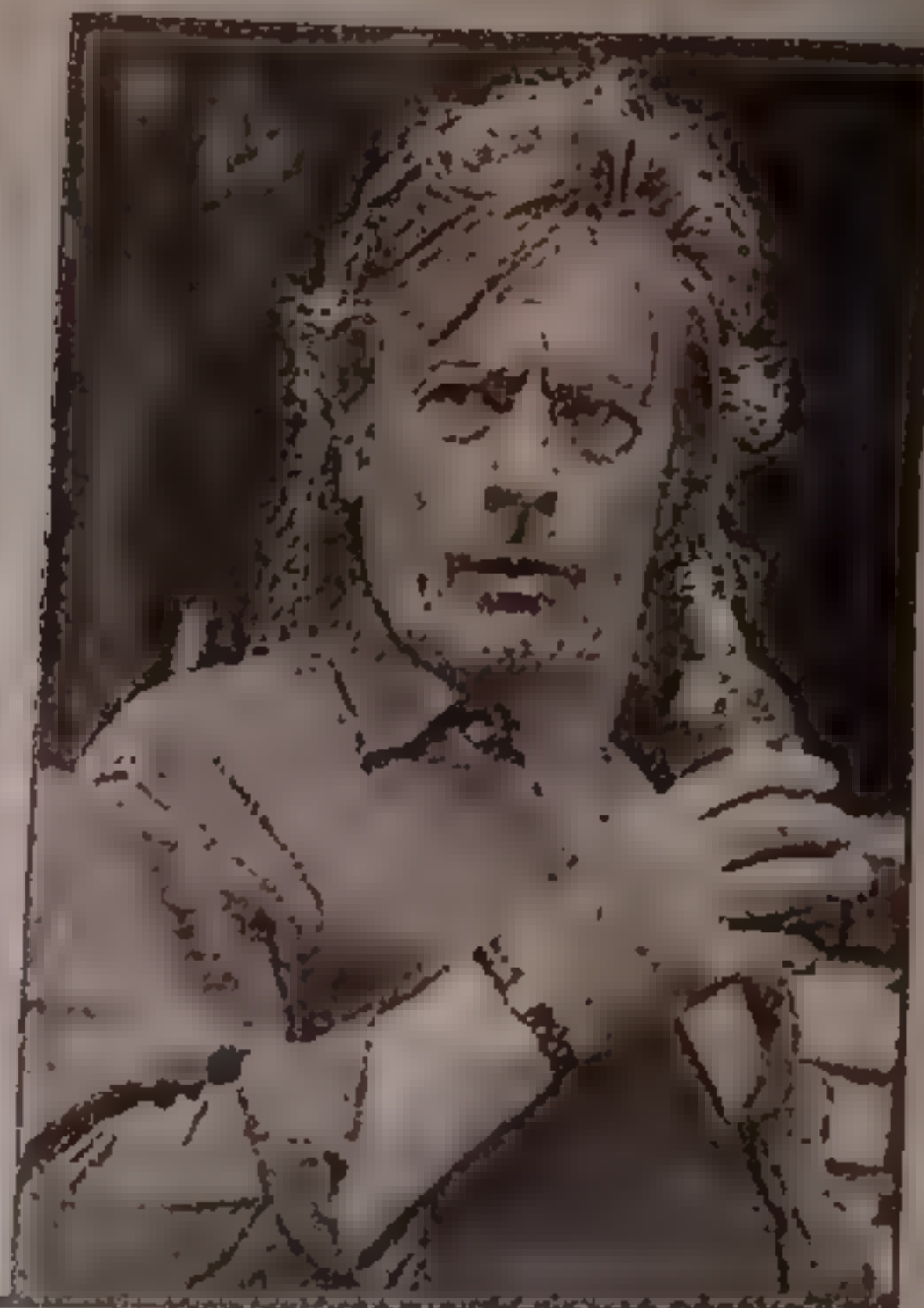
В Библотеку
хозяюшек!

АЛЕН ДЕЛОН ест грудку «ДИЖОН»

Случилось именитому красавцу проголодаться во время променада на шумном Бродвее. Из распахнутых дверей одного из гламурных заведений на актера пахло чарующим ароматом молоденькой утки. Ален Делон вошел в ресторан и прямоком нап-

равился в кухню. Увидев, как повара «колдуют» над блюдом, актер впал в ярость: повара жарили утку на раскаленной сковороде! Делон обозвал кулинаров иезуитами, засучил рукава и на глазах изумленных корифеев кухонных дел стал готовить утку по собствен-

ному рецепту. Поглядеть на Мастера кино в поварском облачении собрались посетители ресторана. Через полчаса публика продегустировала блюдо и пришла к выводу: Делон не только красавец-мужчина, великий артист, но и классный повар!



Утиная грудка под соусом из лесных ягод с фаршированной савойской капустой

Мясо молодой утки разделить на две части. Одну из них прокрутить через мясорубку, добавить соль, яйцо, толченые грецкие и миндальные орехи, сухую зелень, завернуть в лист савойской капусты, предварительно обваренной кипятком (можно и свежий или консервированный лист винограда), положить в кастрюльку и тушить на медленном огне. Вторую часть утиного мяса отбить, посолить, обмакнуть во взбитое яйцо, положить на разогретую сковороду и поставить в духовку на 20 мин. Тем временем сделать соус: вишню, малину (в зависимости от времени года) или гранаты положить в алюминиевую посуду, влить ложку красного вина и поставить на огонь, перемешивая, на 3–5 мин. Вынуть мясо из духовки, залить соусом, рядом уложить растущий «голубец», жареные орехи, дольки апельсина. Количество и состав ингредиентов произвольный.

ПРОЩЕ ПАРЕНОЙ РЕПЫ

Витаминный салат «Букетиер» от Мадонны

«Я ем только энергетически насыщенную пищу, — заявляет Мадонна, — овощи и фрукты. Что попадет под руку, то и есть «Букетиер».

Под руку певицы попали: помидоры, огурцы, красный перец, сельдерей, миндаль, артишок, лимон, маслины, оливки, растительное масло, зелень.



ЧТО В ТАРЕЛКЕ У НАШИХ ЗВЕЗД?

Элина Быстрицкая не может отказаться от любой еды, если она сладкая. Изрядными сладкоежками является и группа «Агата Кристи». Ни в одном ресторане они не могут отказать себе в десерте.

Михаил Жванецкий — наш человек! — обожает окрошку и может есть ее даже зимой. Правда, при поддержке чего-нибудь серьезного. Например, огромного бифштекса.

Тоска Сергея Пенкина по родной селедке с отварной картошкой едва не стала причиной отмены его венесуэльских гастролей. За баснословные деньги любимую еду ему достали, и гастроли были продолжены.

Александр Буйнов для повышения сексуальной активности пьет морковный сок. Врачи говорят, что морковный сок в сексуальности мужчины играет чуть ли не первую роль, однако тут же добавляют, что все же главное — настрой.

Лариса Долина держит себя «в черном теле» — сидит на кефирной диете. То есть утром, днем и вечером — один кефир. Такой же «моногамной» оказалась Анастасия Стоцкая, которая питается исключительно суши.

Леонид Парфенов никогда не пьет водку под горячее, а портвейн не употреблял никогда в жизни. В еде он очень привередлив. Например, терпеть не может попкорн, кока-колу и гамбургеры. А запах «Макдоналдса» напоминает ему 17-копеечные беляши, которые в добрые советские времена продавались при выходе из метро.

Витас ест морковный суп. Правда, по другим причинам. Он вегетарианец и вообще не употребляет никакой пищи животного происхождения.

Самой кровожадной звездой считается Илья Лагутенко, лидер группы «Мумий тролль». Будучи в Китае, он пристрастился к собачатине.

Леонид Якубович почему-то любит есть исключительно в самолете, причем сидя на полу. Говорят, что однажды для своей молодой жены он... угнал авиалайнер.

Алексей Лысенков любит иногда... пожевать кактусы из коллекции своей жены. Он уже перепробовал почти все и теперь точно знает, какие на вкус «ничего себе», а какие «просто ужас».

ГОЛОС ПЛОТИ

Кофе усиливает сексуальное влечение.

Ученые из Юго-западного Университета (Джорджтаун) под руководством Фэй Гуарацци исследовали влияние кофеина на сексуальное поведение людей и пришли к выводу: те граждане, кто отдают предпочтение натуральному кофе, имеют повышенное либидо. Кофеин стимулирует участок мозга, ответственный за половое возбуждение.

Причем, что характерно, женщины, являющиеся по сравнению с мужчинами более страстными

кофеманками, не испытывают повышенного стремления к интимной близости. Стимуляция сексуальных потребностей наблюдается у тех, кто пьет кофе лишь изредка, отметила Фэй Гуарацци.

Американские ученые не единственные, кто пытался установить связь между кофеином и потребностями человеческой природы. Науке известно немало исследований на сей счет, однако к общему «знаменателю» светила медицины так и не пришли. Единственное, в чем нет расхождений, так это в утверждении, что кофе способствует улуч-

шению памяти и снижает вероятность развития онкологических заболеваний. Но... оказывает отрицательное влияние на сердце и сосуды. Так что в вопросе «Пить или не пить?» следует прислушаться к голосу организма, то бишь — той самой плоти.

ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ

Умеренное потребление алкоголя уменьшает риск развития инсульта.

Ученые под руководством Митчела Элкинса из Колумбийского университета (Нью-Йорк) изучали взаимосвязь приема алкоголя с частотой развития инсультов.

В процессе шестилетнего экспериментального исследования были проанализированы данные более 3000 человек, средний возраст которых составлял 69 лет. Их разбили на 4 группы

в зависимости от объема потребляемого алкоголя. В первую попали те, кто вообще никогда не употреблял спиртное; во вторую — умеренно пьющие (от двух бокалов вина в день до одного бокала в месяц). Третья группа — среднего потребления — принимала от трех до пяти бокалов вина ежедневно. Участники из последней группы ежедневно выпивали более 5 бокалов вина.

За шесть лет эксперимента у 190 участников развился инсульт, из них у 172

человек была диагностирована ишемическая форма инсульта, связанная с закупоркой артерии, питающей головной мозг.

Оценка результатов исследования показала, что в группе умеренного потребления алкоголя (во второй) риск развития ишемического инсульта был на 33% ниже, чем у лиц вообще не употреблявших алкогольные напитки (первая группа).

Тем не менее исследователи не призывают людей, ведущих трезвый об-

раз жизни, к приему алкогольных напитков. Потому как алкоголь, принимаемый членами четвертой группы в больших количествах — более 6 бокалов вина в день, — как раз и провоцировал развитие острого нарушения мозгового кровообращения — закупорку, спазмы или разрывы сосудов головного мозга.

Инсульты ежегодно поражают от 5,6 до 6,6 млн. человек в мире и уносят 4,6 млн. жизней.

И НА ВИЧ НАЙДЕН БИЧ!

Бактерии, содержащиеся в йогурте, приобрели способность подавлять вирус иммуно-дефицита человека, сообщает журнал Nature.

Ученые из Медицинской школы Брауна (Род-Айленд, США) и британского Исследовательского института питания создали лактобактерии, продуцирующие циановирин, — лекарственный препарат, способный подавлять ВИЧ-инфекцию в культуре клеток обезьяны и человека. Исследователям

удалось генетически модифицировать молочнокислые бактерии, которые традиционно используются в производстве сыров и йогуртов. В ближайшее время циановирин будет испытан на обезьянах, а в 2007 году планируется проведение клинических испытаний.

Одним из направлений исследовательской работы является создание йогуртов или таблеток для борьбы с ВИЧ на основе модифицированных бактерий.

В случае, если бактерии окажутся в достаточ-

ной степени эффективными, новый способ лечения — йогуртами — станет самым дешевым способом защиты от вируса, что является весьма существенным не только для азиатских и африканских стран.

По статистике Объединенной программы ООН по ВИЧ/СПИДу (ЮНЭЙДС), в 2005 году от СПИДа скончалось более 3,1 миллиона человек, в том числе 0,57 миллиона детей. По сравнению с 2003 годом смертность от СПИДа выросла на 11%.

КАК ДЕЛАЮТ ДЕНЬГИ?

WWW.KWM.RU

ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «КИРОВ-СТРОЙИНДУСТРИЯ» ПРЕДЛАГАЕТ

100 НАИМЕНОВАНИЙ ОБОРУДОВАНИЯ

ДЛЯ МАЛОГО БИЗНЕСА, ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА

- Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость от 2 тыс. руб.
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (самоустанавливающиеся).
- Брусчатки (фигурной, тротуарной плитки) для строительства, благоустройства территории садовых и дачных домов, гаражей и др. из местного сырья.

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5°C — под открытым небом. Стоимость от 4 до 30 тыс. руб.

Качество подтверждено семью патентами РФ!

• Витражей — роспись по стеклу — 950 руб.

• Плазменный аппарат для резки и сварки.

• Аппарат для напыления брызгал — от 500 руб.

• Копировальный аппарат — от 1500 руб.

• Мини-фабрика — выращивание грибов — 800 руб.

Оборудование доставляется по почте (цена с доставкой).

Организовать эти производства по силам каждому.

Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ** цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:

610000, г. Киров, а/я 10, Киров-Стройиндустрия, отдел 24.

Тел. в г. Кирове: 8 (8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92.

РР

Покупая у нас, вы защищены от подделок!



Гуляй, народ, МАСЛЕНИЦА!

Масленица – исконно русский праздник, сохранившийся с языческих времен. Это последняя неделя перед Великим постом. В этом году она выпадает на период с 27 февраля по 5 марта. Неделю празднует народ проводы особо лютой нынче зимы и встречу долгожданной весны.

По православным канонам Масленица именуется сырной неделей, так как по церковному уставу в это время употребляют в пищу рыбу, масло, молоко, яйца и сыр.

Сырная неделя с ее полускоромной пищей была установлена церковью для того, чтобы облегчить христианам переход от мясоеда к Великому посту и создать у граждан соответствующее настроение, связанное с идеей поста как телесного воздержания и напряженной духовной работы.

На деле же русская Масленица стала синонимом самого широкого,

безбрежного разгула. Она называлась «честной», «широкой», «веселой», «пьяной», «обжорной», «широкой боярыней», «развратительницей».

Всю неделю народ предавался всевозможным потехам: ледяные горы, балаганы, качели, катание на лошадях, кулачные бои, шумные пирушки. Русское традиционное гостеприимство и хлебосольство на Масленицу проявлялись особенно широко. Обязательной едой были блины, которые являлись как бы символом праздника. Причем наряду с разгульным весельем не забы-



вали и дела милосердия, устраивали кормления нищих и убогих.

А в воскресенье Масленицу провожали: в кострах сжигали ворох соломы; колесо, надетое на жердь; шесты, обмотанные соломой и тряпками или соломенную куклу. Характерной чертой проводов было глумление над Масленицей: ее ругали, прогоняли с криком, музыкой, кривляньем и приплясыванием.

Чтобы вступить с понедельника в Великий пост с соответствующим

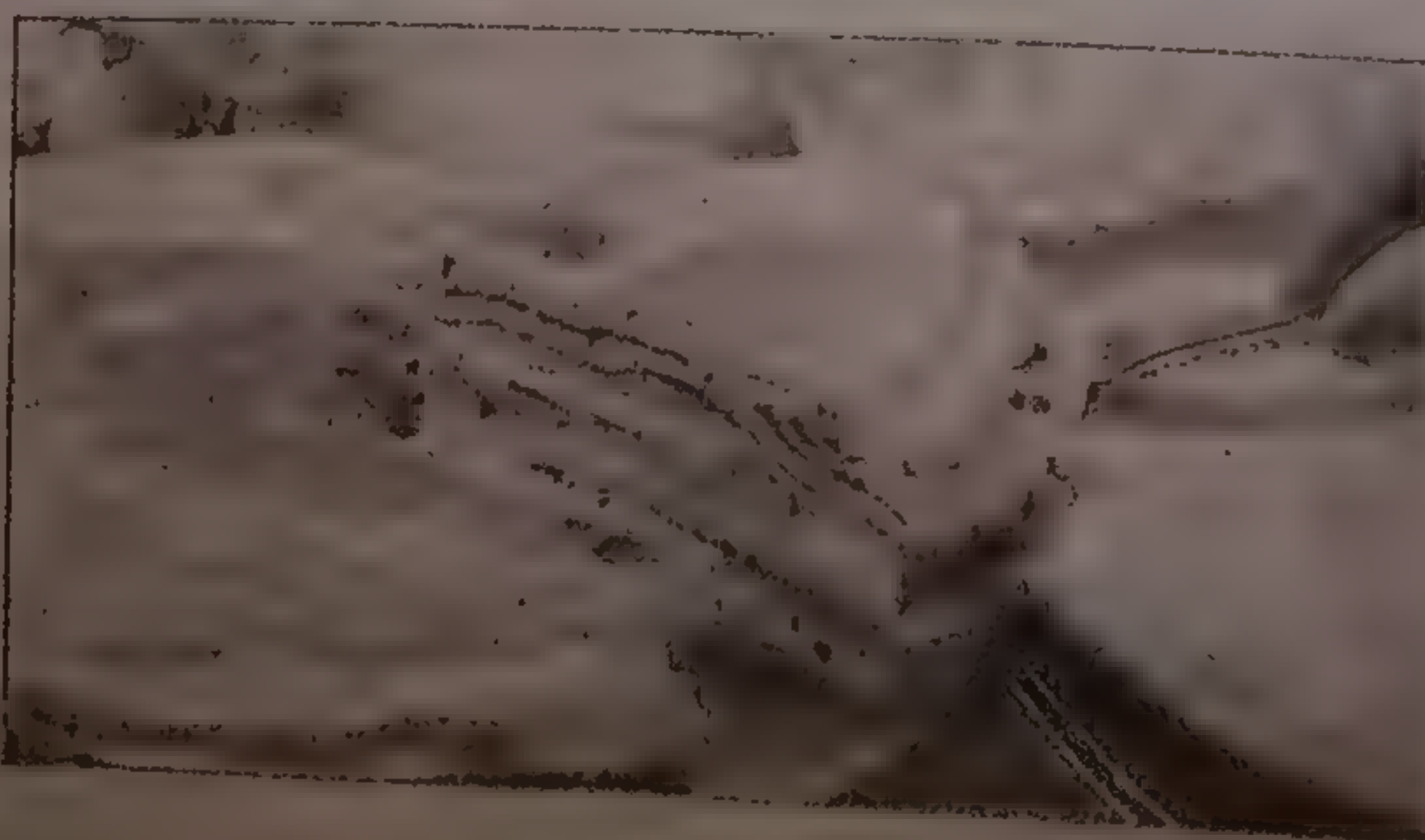
чувством покаяния, необходимо было примириться со своими ближними. Поэтому в «прощеное» воскресенье после вечерней службы полагалось просить прощение за все обиды и огорчения, причиненные другим в течение года. В семье прощение бывало после ужина, перед сном. Младшие обращались к старшим; дети кланялись своим родителям и просили прощения. Прощение заканчивалось поцелуем и низким поклоном.

БЛИНЫ ОСОБО ТОНКИЕ – «ШЕЛКОВЫЕ»

В миску разбить яйца, насыпать соль и сахар, добавить муку и хорошо перемешать взбивалкой или миксером. Постепенно прибавлять теплое молоко, постоянно перемешивая, чтобы не образовалось комков. Дать тесту постоять в тепле – на краю плиты или у батареи 30 мин., добавить крестообразно подсолнечное масло, размешать и выпекать блины, наливая половником небольшое количество на раскаленную сковороду. Немного масла добавить только при выпекании первого блина. Остальные будут легко сниматься за счет того масла, которое добавлено в тесто. Блины складывать стопкой на большую тарелку, смазывая каждый сливочным маслом. Начинять блины можно в зависимости от вашей фантазии – мясным

или рыбным фаршем, творогом, сыром, протертыми овощами или фруктами. Можно прослоить всю блинную стопку густой сметаной, взбитой с сахаром, и поставить на 10 мин. в духовку. Потом резать, как торт «Наполеон».

10 яиц, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 12 ст. л. с горкой муки, 1 л молока, растительное масло.



ДЕРЕВЕНСКИЕ БЛИНЫ «ГРИБЫ С ГУБАМИ»

Эти «грибки» выпекались в русской печи, но подойдет и современная плита. Когда блин переворачивали на сковороду, то его края приподнимались, выезжали за края сковороды, поднимались вверх и заворачивались к центру. «Грибки» эти имели вкус самый удивительный, и были очень приятны при укусе, ибо слегка пружинили.

Итак: 6 яиц комнатной температуры (лучше домашних); 1 ст. теплого молока (лучше парного); 1 ст. пшеничной муки; 1 ст. л. подсолнечного масла; 1 ст. л. сахарного песка; 1 ч. л. соли; сода на кончике ножа.

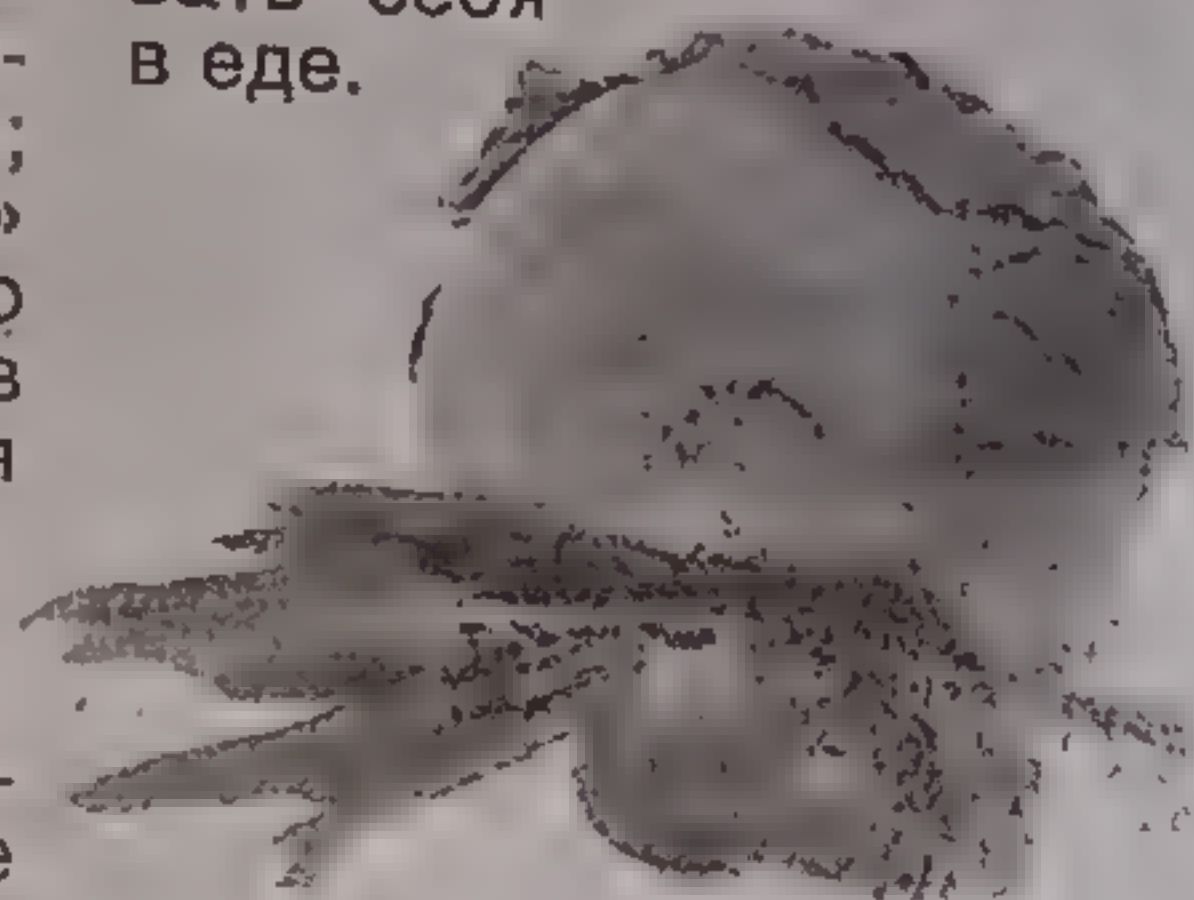
Просеять в миску муку, смешать с солью. Разболтать яйца с молоком и остальными ингредиентами. Не взбивать! Постепенно влить жидкость в муку. Хорошо размешать. Тесто должно приобрести консистенцию полугустой сметаны. Выпекать эти большие (во всю блинную сковородку) блины нужно сразу, на сливочном масле или на подсолнечном, что практичнее и полезнее, ибо меньше горит. Блины должны получаться толстыми – от 3 до 5 мм, с закрученными «губами».

ВЕЛИКИЙ ПОСТ: душе и телу польза

Великий пост – самый продолжительный и самый строгий из всех многодневных постов. Он особенно важен для верующих людей, так как соблюдается в память сорокадневного поста Иисуса Христа, вскоре после своего крещения удалившегося в пустыню.

Церковный Устав различает четыре степени поста: «сухоядение» – то есть хлеб, свежие, сушеные и квашенные овощи и фрукты; «варение без елей» – варенные овощи, без растительного масла; «разрешение на вино и елей» – вино испивается мерой для укрепления сил постящихся; «разрешение на рыбу» – в Великий пост можно есть рыбу только в праздник Благовещения и в Вербное воскресенье – вход Господень в Иерусалим. В субботу и воскресенье разрешается вино и растительное

масло. С понедельника до пятницы положено «сухоядение» и «варение без елей». Первые два дня и последний день поста рекомендуется обходиться без пищи, в остальные дни соблюдать умеренность и ограничивать себя в еде.



«В передней стоят миски с желтыми солеными огурцами, с воткнутыми в них зонтичками укропа, и с рубленой капустой, кислой, густо посыпанной анисом, – такая прелесть. Я хватаю щепотками, – как хрустит! И даю себе слово не скоромиться во весь пост. Зачем скоромное, которое губит душу, если и без того все вкусно? Будут варить компот, делать картофельные котлеты с черносливом и шепталой, горох, маковый хлеб с красивыми завитушками из сахарного мака, розовые баранки, «кресты» на Крестопоклонной... мороженая клюква с сахаром, заливные орехи, засахаренный миндаль, горох моченый, бублики и сайки, изюм кувшинный, пастила рябиновая, постный сахар

– лимонный, малиновый, с апельсинчиками внутри, халва... А постные пирожки с груздями! А миндальное молоко с белым киселем! А...» – читаешь Б. Шмелева и слюнки текут. Право, не так страшен пост!

Ай, да предки!

Самыми распространенными у наших прадедов были похлебки, полевки, солодуха, кулага, толокно, овсяный кисель с постным маслом, печеный картофель, квашенная капуста, соленые грибы, грибные кушанья, каши из ячневой, овсяной, пшенной, перловой, гречневой круп. Но самым «ходовым» и не требующим усилий старинным блюдом для поста считалась тюря. Это холодная еда из подсоленной воды с кусочками хлеба и репчатым луком.

Наш ответ прадедам

ЧУДО-КАПУСТА ПО-МОНАСТЫРСКИ

Кочан капусты очистить от верхних листьев, разрезать вдоль пополам и поперек на ломтики толщиной около 1,5-2 см. Аккуратно, чтобы ломтики не развалились, сложить их в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы капуста была покрыта водой, и отварить до мягкости под крышкой. Слить отвар (его можно использовать для приготовления овощного супа, щей или борща), охладить. Каждый ломтик обваливать в панировочных сухарях или в муке и обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки.

РЫБНАЯ СОЛЯНКА

Рыбу вымыть, нарезать кубиками со стороной 3 см и положить в кастрюлю с кипящей водой. Варить на не слишком сильном огне в течение 15 мин. Шампиньоны потушить в растительном масле и положить в суп. Добавить туда же нарезанные тонкими полосками соленые огурцы, оливки. Укроп и зеленый лук мелко нарезать и положить в кастрюлю. Солянку подсолить, разлить по тарелкам и украсить ломтиками лимона.

400 г филе рыбы, 150 г шампиньонов, 2 соленых огурца, 1 пучок укропа, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. оливок, пол-лимона, растительное масло.

ПУДИНГ ИЗ ВИШНИ

В форму с высокими краями выложить замороженные ягоды, перемешанные с сахаром, ванильным сахаром и 1 ст. л. крахмала, разведенного в стакане любого сока. Не накрывая крышкой, поставить смесь в сильно разогретую духовку или русскую печь на 10 мин. Размешать и добавить, при желании, 0,5 рюмки вишневого ликера.

300 г замороженной вишни без косточек, полстакана сахара, 1/2 рюмки ликера, 1 стакан сока.

КЛУБНИКА С ХЛОПЬЯМИ

Клубнику выложить в миску, посыпать сахарной пудрой и оставить размораживаться. Ягоды посыпать овсяными хлопьями или мюсли, слегка перемешать и полить небольшим количеством жидкого меда. Если этот десерт сразу подать на стол, он будет хрустящим.

1 пакет замороженной клубники, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 чашка овсяных хлопьев или мюсли, мед.

ПИКАНТНЫЙ САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ГРАНАТОВЫМИ ЗЕРНАМИ

Редьку очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Гранат очистить и разделить на 2 части. Из одной вынуть зернышки и отжать из них сок через чесночный пресс. Из другой части граната вынуть зернышки, добавить их к тертой редьке и перемешать.

Выложить горкой в салатник и непосредственно перед подачей посолить и полить гранатовым соком. Подавать с черным хлебом.

1 черная редька, 1 гранат, соль.



Приготовление соуса только на первый взгляд кажется делом немудреным. Однако же любой профессиональный кулинар скажет: блюдо приготовлено по всем правилам, если к нему дан в качестве «изюминки» вкусный соус. Именно он может придать любому блюду пикантный, неповторимый вкус и цвет. Важно только знать некоторые секреты...

✓ Бульон для соуса, заливных блюд или мясного соуса почти не солят.

✓ Нельзя нагревать до кипения соус, заправленный сливочным маслом.

✓ Горчица, разведенная на молоке вместо воды, дольше сохраняется и не сохнет.

✓ Если вы готовите соус для вторых блюд, то томат лучше жарить в жирах, а добавленную в соус сметану лишь доводить до кипения.

✓ Излишнюю горечь репчатого лука можно удалить, нарезав его лапшой и залив на время холодной водой.

✓ Для хранения нецелой луковицы надо смазать место разреза маслом или жиром.

✓ Чтобы не «плакать» при чистке лука, надо чистить его под струей холодной воды или просто обмакнуть в воду нож.

✓ Для того чтобы лук не подгорел и имел желтоватый цвет, его необходимо обваливать в муке.

✓ Для овощных соусов в начале варятся овощи, и лишь в конце варки в них добавляют специи. При таком порядке соус сохранит свой вкус и получится более ароматным.

✓ Горчицу и хрен перед приготовлением необходимо слегка ошпарить кипятком, это удалит неприятную горечь.

✓ Мелисса лимонная применяется в свежем виде для приготовления овощных соусов.

ГАРНИРЫ.

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ НА 100 Г

	кДж	ккал
Макаронные изделия		330
Рис		332
Картофельное пюре	226	54
Картофельные клецки	444	106
Макароны	1633	390
Картофель фри	1054	252
Шлифованный рис	1540	368

БЫСТРОРАСТВОРИМЫЕ СОУСЫ, НА 250 МЛ

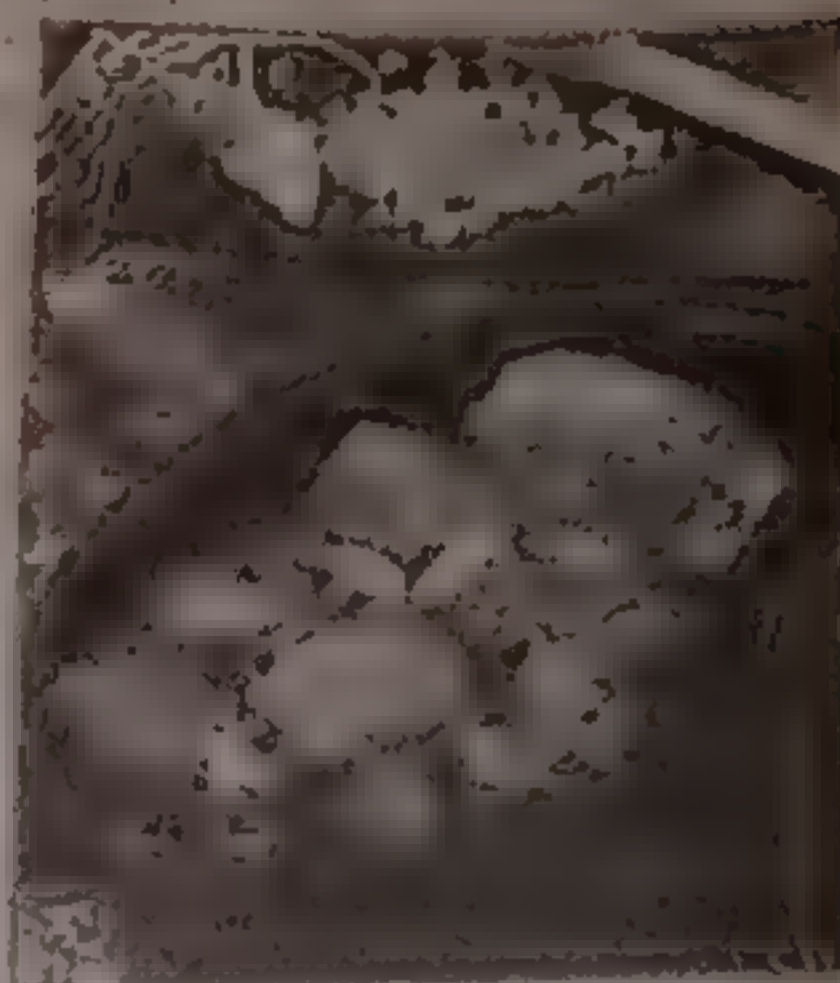
Томатный соус	544	130
Соусы, в ср.	544	130
Светлый соус	557	133
Соус для жарки	557	133
Сок для жарки	573	137

Дивный гарнир

МАРЕНГО ИЗ КУР

Очистить курицу от пера и внутренностей, протереть мукой, опалить (офламбировать), промыть, уложить на противень, полить 100 г растопленного сливочного масла, засыпать рубленым луком, посолить, поставить жарить на 30–40 мин. Когда курица будет готова, разрубить на пять частей.

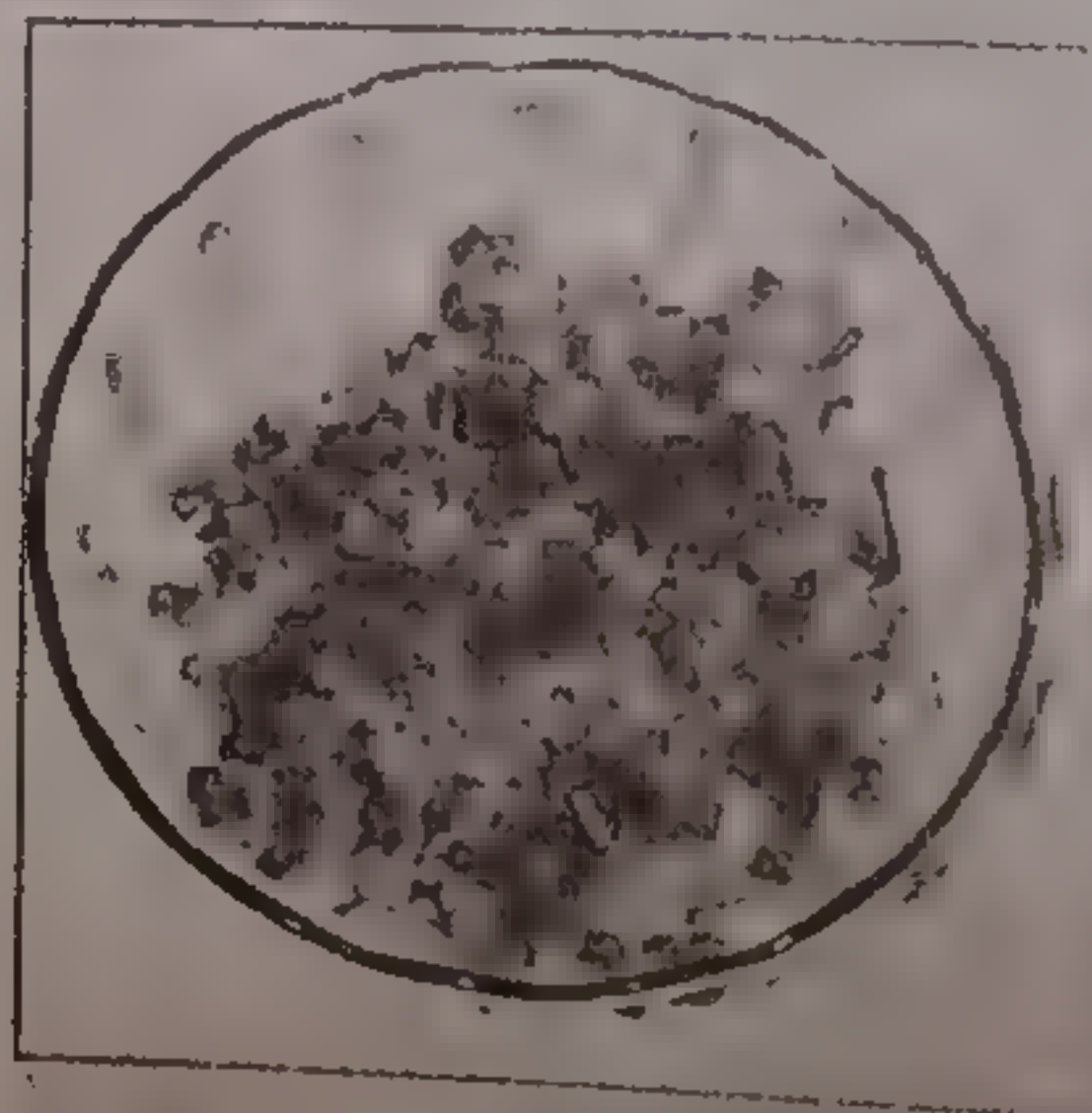
Заправить соус: 50 г сливочного масла и 50 г муки спассеровать на плите, развести в полученной массе 2 ст. бульона, дать раз прокипеть, прибавить 2–3 ст. л. пюре из томатов, 1 ст. л. соевого соуса, соли по вкусу и 1/2 ст. белого вина. Залить этим соусом курицу, поставить на плиту, проварить 25 мин. Лук и сок из-под кур положить туда же.



ВИНЕГРЕТ ГОРЯЧИЙ ПО-ПСКОВСКИ-ПЕЧЕРСКИ

Сырые овощи вымыть, очистить, нарезать кубиками, затем припустить каждый в отдельности, а зеленый горошек – в собственном соку. Все соединить, слить овощной отвар и приготовить на нем соус.

Соус. На сковороду положить сливочное масло или маргарин, разогреть, всыпать муку и, непрерывно помешивая, довести до слегка кремового цвета. Снять с плиты и осторожно, чтобы не образовалось комков, при непрерывном помешивании влить овощной отвар. В образовавшуюся однородную массу добавить мелко нарезанные лук, петрушку, сельдерей, посолить и проварить еще 10–15 мин.



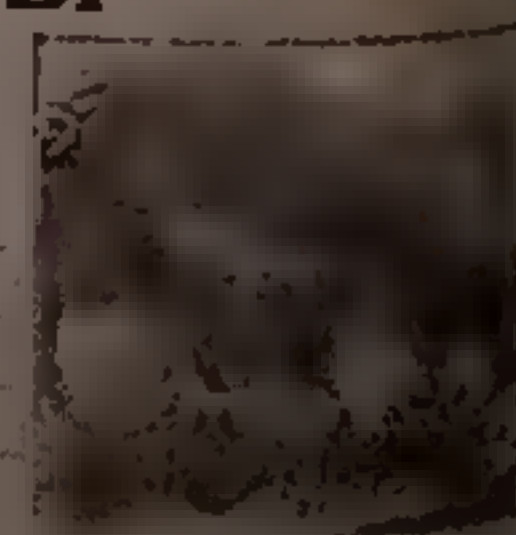
Овощи заправить соусом, прогреть, но не кипятить, винегрет подать на стол в горячем виде.

Картофель – 2 шт., **морковь** – 1–2 шт., **репа** – 1–2 шт., **зеленый горошек** – 4 ст. л., **для соуса:** овощной отвар – 100 г, сливочное масло – 20–25 г, мука – 1 ч. л., лук репчатый – 1 шт., петрушка, сельдерей по вкусу, соль.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГРИБЫ

Забавные грибочки станут не только вкусным гарниром, но и прекрасным украшением к жареной отбивной. Разместив грибы в зарослях петрушки, вы представите блюдо, придав застолью праздничный настрой.

Из продолговатой вареной картофелины вырезать цилиндр и закруглить его края. Затем разрезать другую круглую картофелину пополам. Выемкой ложки сделать углубление во внутренней части первой картофелины. Собрать вместе части грибов, обжарить до золотистой корочки и покрасить шляпку шафраном.



Давай за...

ТОСТ

Раньше мир был как шахматы (были короли и королевы), а теперь стал как шашки (идешь вперед — кушают, идешь назад — кушают, стоишь на месте — за фук берут). Так, выпьем, чтобы дойти до дамки!

ПАШТЕТ ИЗ КРОЛИКА В ТЕСТЕ



Промыть в холодной воде мясо кролика, разрезать на части и тушить вместе с говяжьей печенью, салом, репчатым луком до готовности. Готовое тушеное мясо отделить от костей, пропустить вместе с печенью через мясорубку, добавить молотый черный перец, мускатный орех, соль и все перемешать.

Приготовить тесто, раскатать его и уложить на дно формы. Выложить на тесто паштетную массу, соединить края теста и защипить их. Поставить в духовку для выпекания.

600 г мяса кролика, 300 г говяжьей печени, 120 г сала, 2 луковицы, соль, черный молотый перец, мускатный орех. Для теста: 8 ст. л. пшеничной муки, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, соль.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

По сути дела, это и есть самый классический жульен с грибами.

Грибы очистить, помыть, нарезать дольками и обжарить на сковороде, в конце жарки добавить муку. Затем залить сметаной, посолить, поперчить, довести до кипения. Переложить грибы в маленькую сковородку или кокошницу, посыпать тертым сыром и запечь в жарочном шкафу. Перед подачей к столу посыпать измельченным укропом.

400 г грибов, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. муки, 1 ст. сметаны, зелень укропа, соль и перец по вкусу.



ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

— ЛИДЕР ПРОДАЖ!

www.kstn.ru

— Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.

— Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды!

— Просто положите чудо-машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!

— Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.

— Сверхэкономична: потребляет электроэнергию 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!

— Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!

— Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.

Теперь и
в КРЕДИТ
по России!

— Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

— Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню, возьмите машинку с собой!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий.

Качество продукции соответствует мировым стандартам

Заказать чудо-машинку

Вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 40-98-05

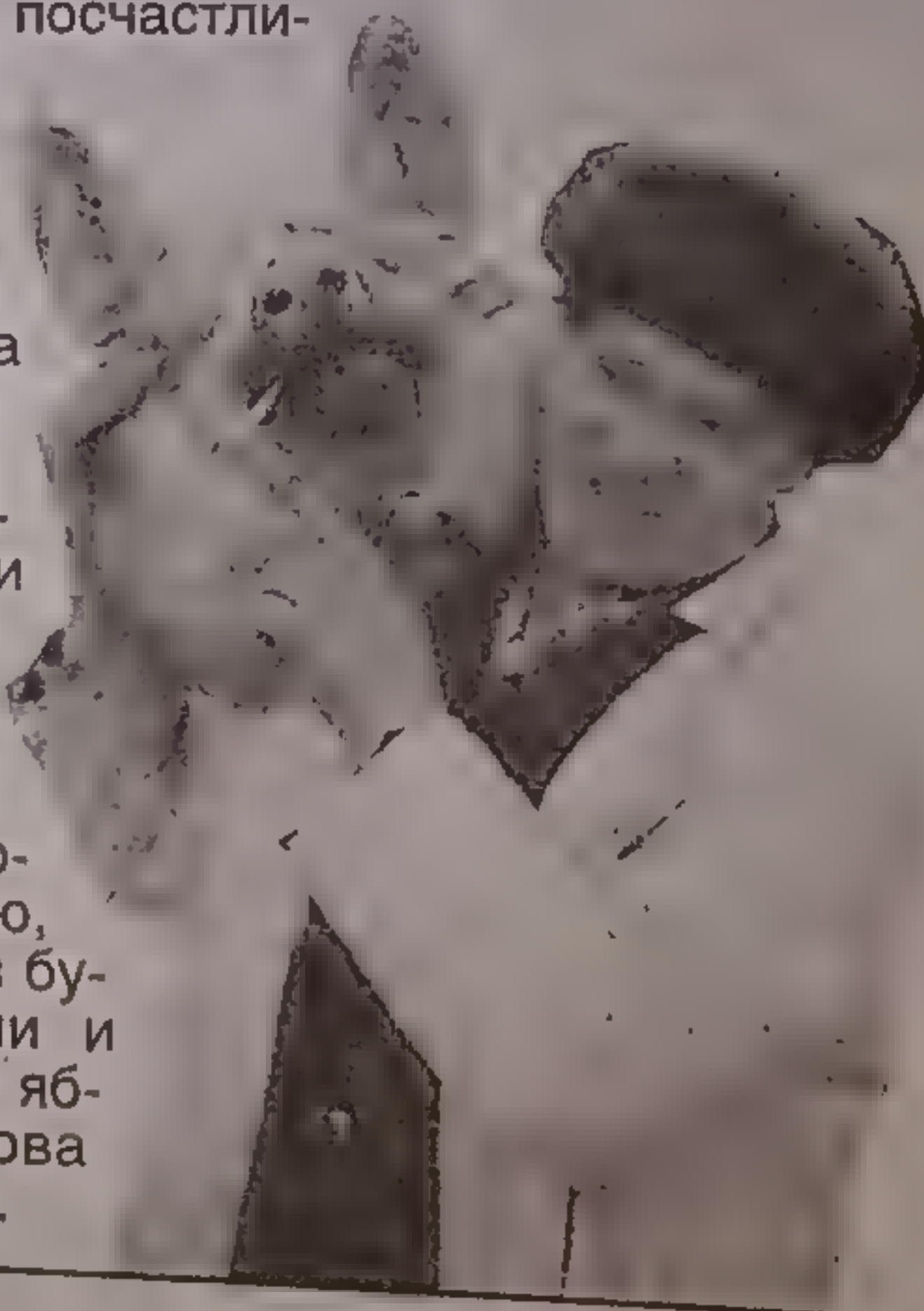
или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 24.

Цена с оплатой при получении на почте — 1490 руб.

При заказе от 2 шт. — цена 1390 руб. за шт.!

ГОЛОВА ВЕПРЯ

Охотникам, которым посчастливилось принести домой голову вепря, обязательно вывешивать этот трофей на стену. Голова вепря подается к столу в день Светлого Христова Воскресения. Голову очистить, обмыть и закоптить, как окорок. Затем сварить со специями и кореньями. Можно нафаршировать ядрами орехов, яблоками, морковью и шампиньонами, а затем сварить. При подаче украсить зеленью, вырезанными узорами из бумаги, солеными грибами и мочеными антоновскими яблоками. На Пасху голова вепря подается холодной.

ОРИГИНАЛЬНАЯ ЗАКУСКА
«КРИЛЬ НА ЧИПСАХ»

Мясо криля (крабов, креветок) смешать с мелко порубленными яйцами, зеленью, сыром, тертым на мелкой терке, солью и майонезом. Чайной ложкой выложить эту массу на чипсы, положить на блюдо, дно которого можно выстлать листьями салата.

Совет. Перед тем, как тереть сыр, терку смажьте маслом — сыр будет тереться легче.

1 банка чипсов «Принглс», 1 банка мяса консервированного криля (креветок, крабов), 1-2 вареных яйца, 70 г твердого сыра, зелень, соль по вкусу, 1-2 ст. л. майонеза.

Зоя ЮДИНА, г. Ульяновск

НЕ ХОЧУ ХУДУЮ ЖЕНУ!



Здравствуйте, уважаемая редакция! Моя жена Марина «Окрошку» целый год читала взахлеб, чему я был очень рад — кулинарные способности супруги резко увеличились, каждый семейный прием пищи был праздником. К моей великой радости Марина прилично пополнила — с 44-го до 48 размера. Но недолго я радовался. В очередной раз, обнаружив, что «выросла» и из обновленного гардероба, Марина сказала: «Все! Буду худеть!» И — забросила «Окрошку». В нашем холодильнике демонстративно гуляет ветер. Мы с детьми поначалу питались по принципу «что Бог послал» и пытались убедить Марину, что она была и остается самой красивой, но, увы, безрезультатно. Тогда я сам взялся за кухонные проблемы. Думаю, вот приготовлю жене что-нибудь вкусненькое, и она, привлеченная ароматами, сядет с нами за стол и забудет об этих глупостях типа диеты и голодания.

Не тут-то было! Жену стало буквально ветром выдувать из дома, едва я становился к плите! То к соседке отправится, то просто — как говорит — гуляет по улицам, килограммы сбрасывает...

Дорогая «Окрошка»! Вразумите, пожалуйста, мою супругу! Вам она поверит! Объясните, что мужчины только притворяются, что любят худеньких женщин. На

самом деле каждому из нас больше по душе «пышечки». И еще хочу обратиться к читательницам «Окрошки». Милые дамы! Расскажите, как вам удается готовить такие замечательные блюда без ущерба фигуре? Или вы для себя давно сделали выбор в пользу здоровья и счастья семьи?

А теперь мой фирменный рецепт.

АППЕТИТНАЯ БУЖЕНИНА

В филейном куске свинины сделать множество глубоких надрезов, в которые воткнуть порезанные на несколько частей дольки чеснока, сушеной зелени, тертой моркови. Посыпать свинину солью, перцем и поставить на противень в хорошо разогретую духовку. Периодически открывать духовку и поливать мясо выделившимся соком. Вынуть через 1-1,5 часа. Нарезать тонкими ломтиками как рулет.



2 кг свинины, 1 крупная головка чеснока, 1 крупная морковь, соль, перец по вкусу.

Сергей ПЕРМИНОВ

ОТ РЕДАКЦИИ:

Читательского полку прибыло! В нашей многочисленной почте это письмо — единственное послание от мужчины. Конечно, мы предполагали, что «Окрошку» почитывают и представители сильного пола. Но на то, что мужчина напишет письмо да еще озадачит редакцию, мы не рассчитывали.

Чем озадачит? Прежде всего тем, что мы регулярно печатали одну-две страницы под рубрикой «Диета». Сергей Перминов, возможно, и сам не догадывается, как он прав: мы публикуем рецепты, от одного прочтения которых слюнки текут, и тут же как бы говорим: «Не ешьте, милые читательницы! Соблюдайте фигуру!»

Между тем, что бы там ни демонстрировали звезды подиума, как бы ни обольщали сильный пол тонкими талиями и узкими бедрами, настоящий мужик...

А, собственно, что — настоящий мужик?

С этим вопросом мы вышли на улицы Москвы. И получили такие ответы:

— Настоящий мужик — не волк, на кости не бросается!

— Хорошего человека должно быть много!

— Пухленькие женщины и по характеру мягче!

— С полной женой никогда голодным не будешь!

Вот так-то, дорогие подруги! Мужчины, оказывается, только притворяются, что любят «березок». Чтобы мы их больше ревновали. И следили за собой. Независимо от размера одежды.

Однако затронутая читателем тема представляется нам весьма актуальной. Как уживаются аппетит и сохранность форм, как кулинарные пристрастия в вашей семье влияют на микроклимат в доме, каким блюдом женщина «околдовала» своего будущего мужа и действительно ли путь к сердцу мужчины лежит через желудок?

Мы приглашаем всех наших читателей к заинтересованному разговору. Присылайте свои истории!



РАСТЕНИЯ на все случаи жизни



КРУШИНА

Послужила для сплетения тернового венца Христа. Символизирует девственность, смирение. Будучи подвешена на двери и на окна, разрушает козни колдунов и демонов.

КУЗА

Священная трава индусов. Они сидят на ней во время соблюдения религиозных ритуалов или просто предаются размышлениям о своей аскетической жизни. Куза обладает сильными магическими свойствами. Являясь хорошим проводником энергии, она помогает установить во время медитации связь с Космосом.

КУКУШКИНЫ СЛЕЗКИ

Растения из семейства орхидных, род ятрышник (главным образом вид с темными пятнами на листьях).

Корень подобен двум соединенным рукам: мужской и женской. Употребляется колдунами для привлечения любви.



Испытано на себе

Возбуждающая пища

У каждого народа список «эротических» продуктов насчитывает несколько десятков наименований. Возбуждающе на человека независимо от пола действуют вкус, запах, химический состав, внешний вид еды (или эти свойства в каком-то определенном сочетании). «Эротоблюда», как позволяют себе публично утверждать некоторые кулинары, могут не только возбуждать страсть, но и сохранять эрекцию... целый месяц! Это, конечно, явное преувеличение. Однако многие продукты действительно заслуживают репутации возбуждающих. Ниже перечислены некоторые из них. Автор испытал их действие на себе и, говоря откровенно, вынужден согласиться с гастрономическими сластолюбцами.

Король орехов – МИНДАЛЬ

Он богат рибофлавином, белком, витамином Е и кальцием. Миндаль веками употребляли индусы, арабы и китайцы для сохранения сексуальной потенции. Аюрведа, классическая индийская книга о здоровье, отмечает, что миндаль – хорошее питание для мозга, его масло обновляет спинномозговую жидкость. Но более всего миндаль прославился именно как возбуждающее средство.

Десерт гурманов – МАРЦИПАН

Сладкая миндальная масса, попавшая в разряд особенно эротических продуктов питания. Миндаль растет на Востоке, в Италии, Испании, Калифорнии и не без оснований отнесен в разряд кулинарных секс-символов.

ГРИБЫ И ОРЕХИ

Соленые, тушеные, жареные или маринованные грибы действуют ничуть не хуже, чем овечьи легенды заморские «кренделя». В уроженцах российских лесов и садов тоже много цинка, положительно влияющего на репродуктивную способность. Кроме того, грибы и орехи активизируют сперматогенез и улучшают сексуальные функции мужчины.

СЕЛЬДЕРЕЙ: вся сила – в корне

По утверждению мадам де Помпадур, именно в сыром корне сельдерея содержатся все полезные для мужчин вещества. А в сочетании с апельсином – это замечательная и многообещающая для вашего партнера закуска. А уж историческая мадам знала, что говорит...

Антон ПОВЕСА

ЧУДО-ПЕЧЬ

www.ksin.ru

Усовершенствованная модель!
Обладает повышенной мощностью!

Гарантия 3 года



Используется МЧС России!

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.

Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов, потребляет очень мало горючего и, главное – совершенно проста и безопасна в эксплуатации!

Не требует трубы дымохода и вытяжки! Работает без дозаправки 16 часов.

Топливо – дизельное. Расход – около 2 л в сутки. Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.

Производится в России по японской технологии.

Цена – 1790 руб. с оплатой

при получении,

при заказе от 2 шт. – цена 1740 руб. за шт.

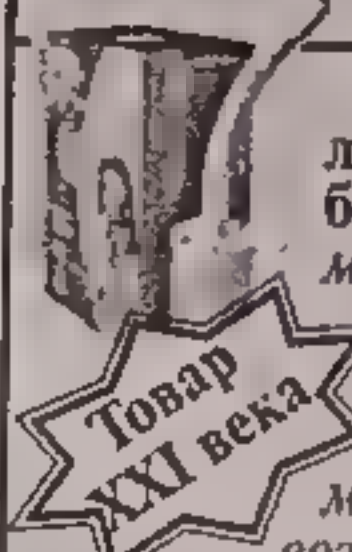
Сделать заказ Вы можете по тел.

8 (8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24

или написав заявку по адресу:

610014, г. Киров, а/я 665, отдел 24

А Вы хотите прожить больше 120 лет?



Российский изобретатель В. Фролов заявляет, что проживет во здравии до 120 лет, а то и более: «За 2 года тренировок на изобретенном мною специальном дыхательном тренажере я добился больших результатов: кожа стала эластичной, исчезла седина... Исследование моего организма... повергло в шок ученых: мой биологический возраст соответствовал возрасту 20-летнего спортсмена, а мне уже 65 лет. Но настоящее чудо произошло тогда, когда один за другим такого же результата стали достигать мои знакомые, их знакомые и соседи...»

ЖИВИ И МОЛОДЕЙ !!!

• При использовании тренажера улучшается работа ВСЕХ органов человека! Исчезает седина, начинают расти волосы, повышается работоспособность, улучшается жизненный тонус, происходит омоложение организма.

• Тренажер рекомендован при ишемической болезни сердца, после инфаркта, инсульта, при гипертонии, атеросклерозе, астме, сахарном диабете, язвах ЖКТ, простатите, остеохондрозе, ослабленном иммунитете и т. д.

• Всего 20 минут простых занятий на тренажере Фролова в день в течение 2 месяцев, и Вы не заметите, как у Вас откроется «второе» дыхание, вернется отличное настроение, здоровый сон, прекрасное самочувствие.

Сделать заказ Вы можете по тел.

8 (8332) 30-01-71, 40-98-05.

Или написав по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 24.

Цена с оплатой при получении на почте – 995 руб.

ЛЮБОВЬ НА ДВОИХ

Апельсин вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. Корень сельдерея тщательно промыть, очистить, а затем натереть на крупной терке. В образовавшуюся массу, предварительно сбрызнув ее лимонным соком, добавить дольки апельсина и сметану. Тщательно перемешать, добавить соль и сахар по вкусу.

Подавать к птице и рыбе.
1 апельсин, 1 корень сельдерея, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль.

Лев АЛЬКОВ, г. Тула

«ХОЗЯЮШКА» ПОДВОДИТ ИТОГИ

Дорогие наши читатели! Без преувеличения нас захлестнула лавина писем, которые вы прислали в ответ на предложение принять участие в конкурсе «Хозяюшка». Каждое письмо – мощный позитивный заряд, красноречиво свидетельствующий о том, что вечные ценности – семья, дом, любовь, здоровье – незыблемы, какой бы иной терминологией не забывали нам головы модернисты от политики. Нет, друзья, не все так плохо в нашем «королевстве»! Ес-

ли люди с любовью и радостью готовят для своих близких еду, получают от процесса эстетическое и чувственное наслаждение, если они счастливы в своем семейном кругу невзирая ни на какие происходящие за порогом дома катаклизмы, то... Умом Россию не понять. Ее нужно чувствовать. Сердцем. Даже там, где главную скрипку играет Его Величество Желудок. В этом номере мы не только публикуем рецепты, показавшиеся нам особо вкусными и необыч-

ными. На стр. 39 мы назовем имена победителей. Хотя дело это, мягко говоря, весьма непростое. Потому что нам пришлось готовить блюда по вашим рецептам, пробовать их, набирать дополнительные килограммы и – не иметь ни малейшего желания отказываться от дальнейших дегустаций. Сколько теплых слов адресовали мы в адрес каждого участника конкурса! Как хотелось нам лицезреть каждого из вас и показать всей стране! Эх... Но еще не вечер. Каждое ваше

письмо, каждый новый рецепт и впредь останутся приоритетом «Окрошки». Присылайте, делитесь опытом и советами, готовьте блюда по рецептам своих конкурентов, дегустируйте, рождайте новые кулинарные идеи! И – главное! – не забывайте присылать в наш адрес свои фотографии с кулинарными мотивами. Простор для воображения безграничен. Счастья вам, здоровья и успехов!

РЕДАКЦИЯ
журнала «Окрошка»

Рецепты-конкурсанты

«ВОЛШЕБНОЕ» ЛАКОМСТВО

Замесить тесто, разделить его на 9 кусочков. Из них делают лепешечки, куда кладут начинки: курагу, изюм, чернослив без косточек. В каждую лепешку свою начинку, завернуть рулетиком. Выпекать в духовке. (Готовность проверить спичкой: если тесто не пристает к ней, значит, рулетики готовы. – Ред.) Разрезать рулетики на кусочки размером в три пальца и сложить на полиэтиленовую пленку в кастрюлю. Выпечку залить взбитой с сахаром сметаной. Кастрюлю поставить в холодильник на 2 часа. Затем вынуть пропитавшиеся аппетитные рулетики на блюдо вразнобой.

1 ст. муки, 1 яйцо, 1 ст. сахара, 1 ст. сметаны, 0,5 ч. л. соды (гашенной уксусом), соль по вкусу.

Галина ПОЛЯКОВА,
Красноярский край, пос. Шушенское

«ИКРА ЧЕРНАЯ»

Пропустить через мясорубку 1 крупное яблоко, очищенное от кожицы и сердцевин, 5–7 грецких орехов, 1 крутое яйцо и 200–300 г селедочного филе, добавить 5 ст. л. обжаренного лука, все хорошо перемешать, выложить в селедочницу холмиком, холмик украсить мелко порезанными черными оливками, охладить 2–3 часа в холодильнике.

«КРАСНАЯ ИКРА»

300 г селедочного филе (без кожи и костей) и 2 сырка «Дружба» пропустить через мясорубку и растереть до однородной массы со 100 г мягкого слив. масла.

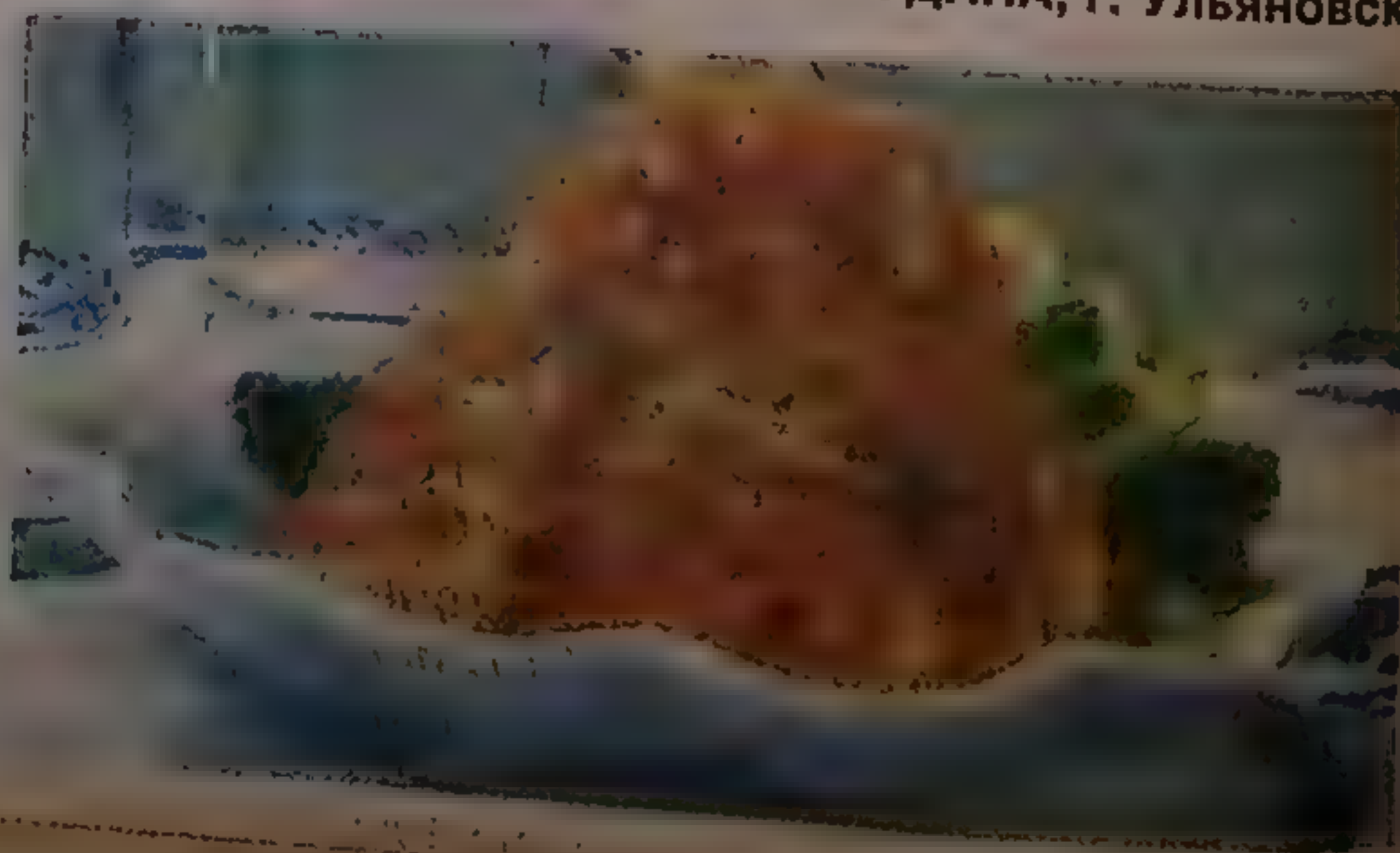
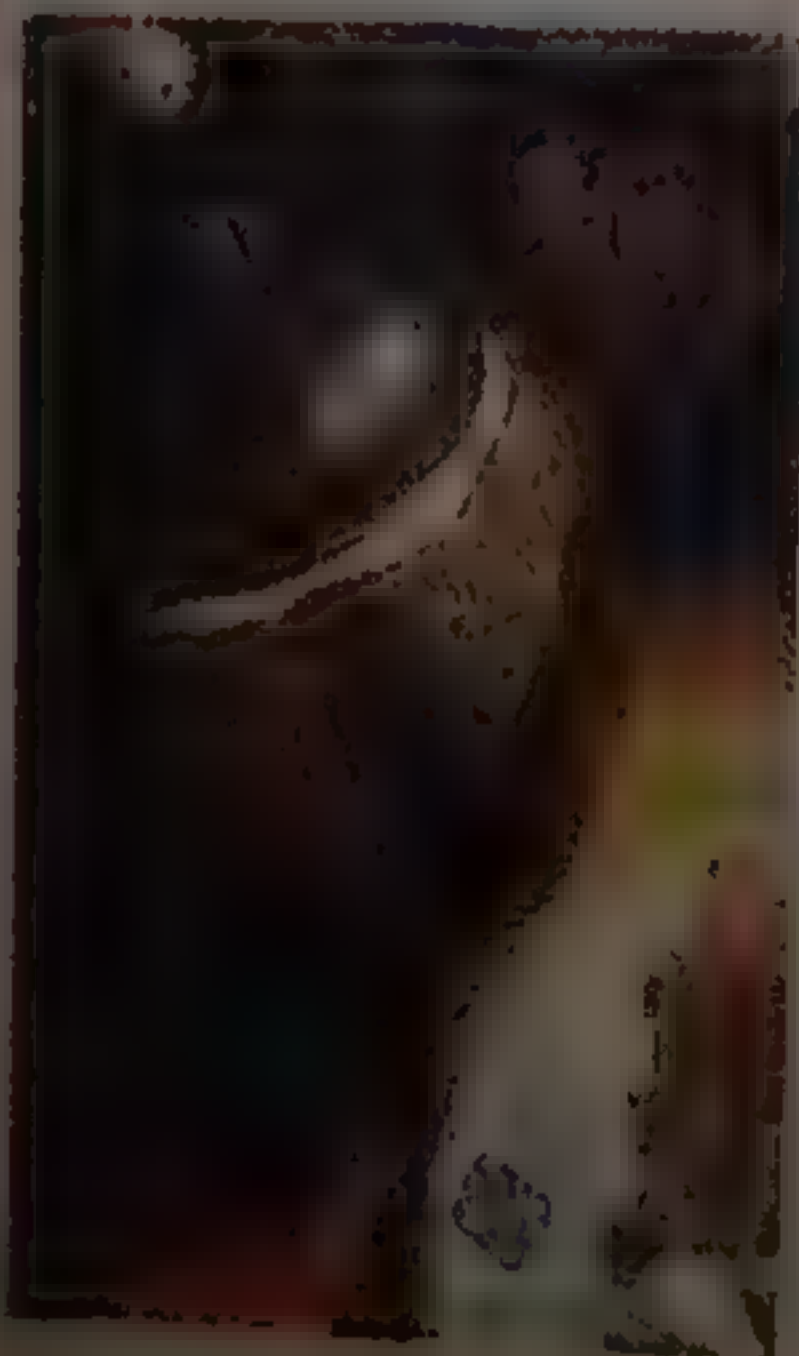
Сварить 2 средние моркови до полуготовности, охладить и порезать очень мелкими кубиками размером со спичечную головку. Половину моркови замешать в селедочную массу, массу выложить холмиком на селедочницу. Остальную морковь равномерно распределить по холмику, слегка вдавить в массу и поставить на холод на 3 часа.

Зоя ЮДИНА, г. Ульяновск

«ГАНЗЯ-РЫБКА»

Треску разделать и вынуть косточки, промыть, нарезать порционно, уложить в огнеупорный керамический горшочек, посолив по вкусу. Сверху положить сливочное масло и залить взбитым яйцом. Покрывать верх горшка фольгой, тестом или крышкой. Выпекать на верхней части духовки при средней температуре до готовности. При подаче посыпать зеленью.

500 г трески, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, зелень укропа и петрушки.



ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО!

Дорогая «Окрошка», помоги! Сейчас много публикаций о том, как сбросить лишние килограммы. Но почему никто не пишет о том, как поправиться? У нас на Юге России на худенькую женщину мужчины смотрят с нескрываемой жалостью: либо она больна, либо плохая хозяйка и не умеет готовить. Мой вес – 50 кг – приводит меня в отчаяние, личная жизнь не складывается...

Марина К.,
Ростовская обл.

Проблемы веса обычно ассоциируются с лишним жиром, повергающим своих носителей в отчаяние. О том, каково приходится людям, мечтающим набрать хоть несколько килограммов, мало кто подозревает. А среди их проблем – заниженная самооценка, боязнь раздеться на пляже или в бассейне, развитие различных комплексов и фобий.

За консультацией «Окрошка» обратилась к врачу-гастроэнтерологу, диетологу, кандидату медицинских наук Ольге СИНЕЛЬНИКОВОЙ:

– Сейчас многие девочки помешаны на 90-60-90 и считают, что успех приходит, только когда они соответствуют этим нормам. Но никто специально не обследовал манекенщиц и фотомоделей, поэтому о состоянии их здоровья можно только догадываться. На этот счет нет и статистики, сведения о соотношении роста и веса пациента остаются только в истории его болезни. Чтобы разобраться, что мешает набрать вес Марине, необходима консультация врача, который сможет определить причину дефицита веса. Это могут быть как генетические особенности человека, так и заболевания – гастрит, язвенная болезнь, воспалительные заболевания органов желудочно-кишечного тракта. Нередко «виновата» моторика от-

делов пищеварения: пища проскакивает через них, не успевая всосаться. Так обычно нервная система реагирует на стресс. Его необходимо нейтрализовать – сменить обстановку, заняться аутогенной тренировкой, индивидуальной психотерапией. Хорошо помогают умеренные физические нагрузки, плавание, прогулки. Человек успокаивается, продвижение пищи по ЖКТ замедляется, и процесс усвоения питательных веществ приходит в норму. Чтобы пища лучше усваивалась, она должна поступать часто и небольшими порциями: 5-6 раз в день.

Желающие поправиться должны серьезно подумать об изменении образа жизни. Не прибегать к услугам общепита, не есть на бегу, употреблять белковую пищу животного происхождения (мясо, рыбу, курицу, индейку, яйца, кисломолочные продукты, молоко).



(второй завтрак, полдник).

К сожалению, мы последние годы отвыкли питаться простой пищей, хочется побаловать себя вкусеньким. Еда сегодня выступает как антистрессовый фактор. Отказ от белковой пищи и увлечение углеводами – конфетами, печеньем, чипсами – как раз и способствует развитию астенического телосложения из-за низкой мышечной массы.

Сладости, конечно, необходимы, их употребление помогает справляться с нагрузкой на мозг. Но торты, пирожные должны быть только дополнением к нормальному питанию, а не заменять приемы пищи.

Худым людям не рекомендуется есть супы: они вызывают ощущение сытости и лишают человека возможности съесть второе, где содержание белка выше, чем в супе.

Человек, страдающий дефицитом веса, даже за год правильного режима питания, сможет в лучшем случае поправиться на 5–12 кг. В тяжелых случаях – у больных нервной анорексией – месяцев за 8 удается набрать 7-8 кг. Больные с удаленными участками кишечника (резекцией) набирают вес постепенно и понемногу.

Простенько и со вкусом

ТОРТ «8 МАРТА»

Растереть творог с маслом и сахаром, разделить массу на 2 части. В одну добавить какао, в другую – изюм. На фольге или полиэтилене разложить пласт из печенья, каждое из которых предварительно смочено в молоке. На этот пласт нанести творог с изюмом, затем – опять печенье, сверху творог с какао и еще пласт печенья. Сварить глазурь из сахара, воды, масла и покрыть верх торта. Украсить фруктами, взбитыми сливками. Поставить в холодильник на 2 часа.

Основа: 0,5 кг печенья, 0,5 кг творога, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. какао, 1 ст. изюма.

Глазурь: 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. сливочного масла.



Галина и Елена ФАТОВЫ, г. Москва
(фото на обложке)

МЕНЮ для будущей «пышечки»

Каждый прием пищи должен включать – по вкусу – 60 г мяса, 100 г творога, 30 г сыра или стакан кефира. Гарнир должен содержать крупы (гречневую, овсяную), тушеные овощи (кабачки, цветную капусту, свеклу, морковь). Не следует избегать макарон, риса, картошки. Поскольку желаемым поправиться необходимо активизировать процесс переваривания пищи, то необходимо включить в рацион фрукты, но выделить их как отдельный прием пищи

ОДНА ГОЛОВА – ХОРОШО, а ДВЕ – ЛУЧШЕ

• Два кусочка сахара, опущенные в кастрюлю с водой, где варятся овощи, улучшают их вкус.

• Присолите воду, в которой варите яйца, – если яйцо лопнет, то белок не вытечет из яйца.

• Ломтик лука, положенный в холодильник, поможет уничтожить все неприятные запахи.

• Не используйте для украшения салатов свеклу. Ее ярко-красный цвет легко впитывается другими продуктами, придавая им неприятный вид.

• Не следует холодным молоком разбавлять пюре, оно приобретает серый оттенок, неаппетитный вид.

Вливать следует только кипящее молоко и понемногу, чтобы не образовалось комочков.

• Если майонез начинает скисать, добавьте в него ложку холодной воды.

• Лук станет золотистого цвета и будет вкуснее, если при жарке посыпать его сахарной пудрой.

• При разогревании бульона не закрывайте плотно крышку кастрюли – свободный выход пара предохранит отвар от помутнения.

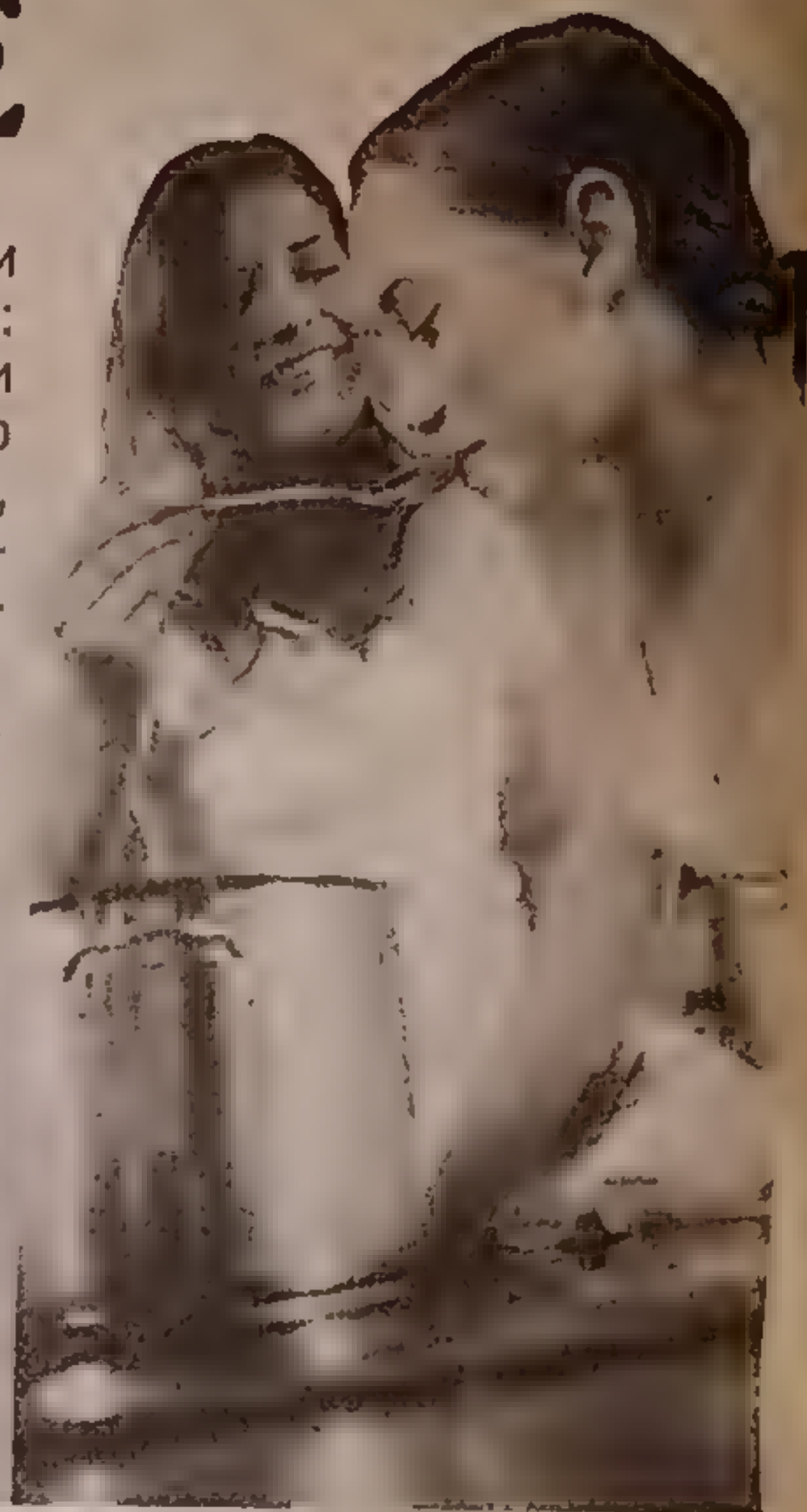
• Чтобы бульон был прозрачным, необходимо варить его при медленном кипении.

• При приготовлении молочных супов помните: макаронные изделия и крупы (рис, пшено) плохо развариваются в молоке, поэтому их надо предварительно 3–5 минут проварить в воде.

• Если нужно использовать бульон для соуса или заливного, то лучше бульон недосолить.

• Суп из баранины приправляется мятой, петрушкой, укропом и черным перцем. Суп из говядины, птицы – петрушкой и черным перцем. Суп из фасоли – мятой.

Наталья
ЛЕБЕДЕВА,
г. Псков



На все руки от скуки

Блюдо заметно выиграет и простимулирует аппетит у самого привередливого члена семейства, если хозяйка чуть-чуть пофантазирует. Например, вот так. В половинки скорлупы от разбитого сырого яйца наливаю готовое желе (рыбное или мясное). Готовится оно обычным способом: желатин разводим прозрачным бульоном, кладем туда сделанные из моркови ромашки и листочки петрушки. Затем чашку, в которой аккуратно расставлены залитые будущим желе скорлупки, поста-

вить в холодильник. Как застынет желе, скорлупки вынуть, осторожно очистить желе от скорлупы. И – все. Украшение готово. Возможно, первая очистка желе от скорлупы может быть слегка затруднительной, но вы быстро приспособитесь. Делать такое украшение меня научила моя бабушка, а она жила в конце XIX – начале XX веков. Сами понимаете, что столы в то время украшали с большим вкусом...

Раиса МОРДОВЦЕВА, г. Владимир

• Чтобы мороженая рыба легче оттаяла, ее следует погрузить в холодную подсоленную воду.

• Цедру лимона удобно снимать теркой.

• Чтобы в салате яблоки не потемнели, их сначала очищают от кожи, а нарезают перед заправкой салата майонезом.

• Чтобы картофель не разварился сразу после закипания, добавьте в воду немного уксуса, примерно 1 ст. л.

Галина ЧЕРНЯВСКАЯ,
г. Красноярск

Большая и красивая грудь – это реально!!!

Красивая грудь – это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. С помощью новейшего уникального миостимулятора груди Вы сможете быстро обрести идеальную грудь без болезненной сложной и дорогой хирургической операции!!!

МИОСТИМУЛЯТОР ДЛЯ ГРУДИ:

- быстро увеличит объем и придаст груди красивую форму;
- приподнимает «обвисшую», потерявшую форму, грудь;
- восстанавливает грудь после беременности и сохраняет первоначальную «девичью» упругую форму;
- продолжает рост груди, заложенный организмом;
- стимулирует лактацию во время кормления грудью;
- избавит от растяжек;
- доставит партнеру незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.

Миостимулятор с помощью воздействия биологического электричества улучшает обмен веществ во внутренних участках груди, увеличивает кровообращение и улучшает структуру клеток молочной железы.

РЕЗУЛЬТАТ – БЫСТРОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА, ВОЗВРАЩЕНИЕ УПРУГОСТИ И ПЫШНОСТИ ГРУДИ!!!
Все, что Вам нужно сделать – применять прибор два раза в день по 5–15 минут, и Вы увидите результат уже через 15–30 дней!!! Миостимулятор для груди – единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. При помощи миостимулятора Вы получите большую, упругую и красивую грудь надолго, независимо от Вашего возраста.

Сделать заказ Вы можете по тел: 8 (8332) 40-98-05, 31-05-07, 30-01-71 или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 24. Цена с оплатой при получении на почте – 1499 руб.



НОВИНКА
ГОДА!








по телефону: (81) 540-18-28
по почте: 101000, Москва, б. 3-я
10:00 по Москве

сексуальнее

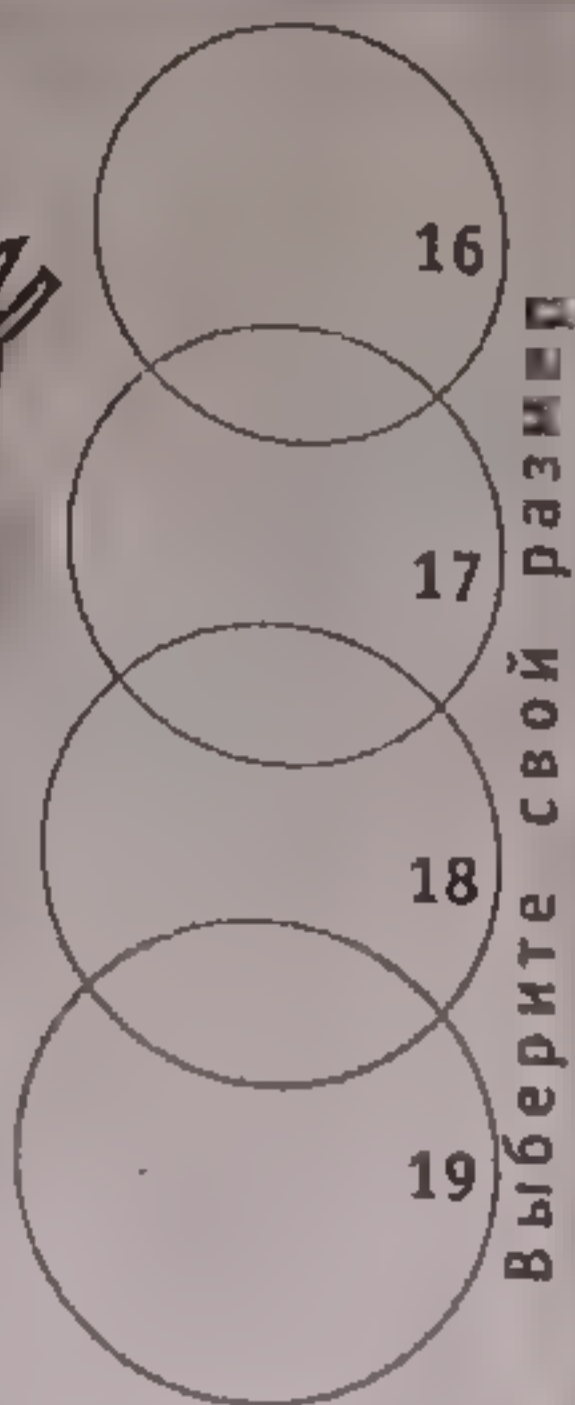
Кольцо фастроеки



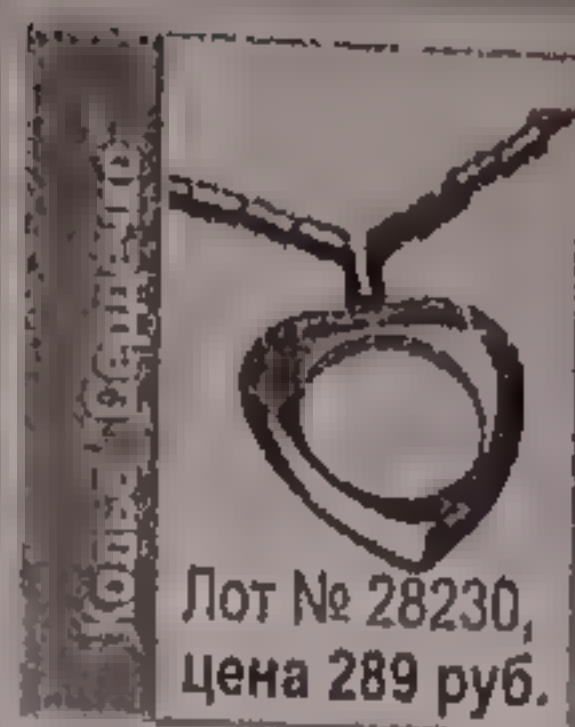
Это уникальное кольцо меняет свой цвет в зависимости от вашего настроения и самочувствия.

-  **Фиолетовый** - цвет означает избыток энергии;
-  **Голубой** - усиление вашего биополя;
-  **Синий** - у вас полная гармония чувств и здоровья;
-  **Зеленый** - равновесие и спокойствие;
-  **Желтый** - повышенная возбудимость, вы гиперинчае;е;
-  **Коричневый** - ваше биополе ослаблено;
-  **Черный** : у вас депрессия, подавленное состояние

Размер 16 лот 28174 Размер 18 лот 28176
Размер 17 лот 28175 Размер 19 лот 28177



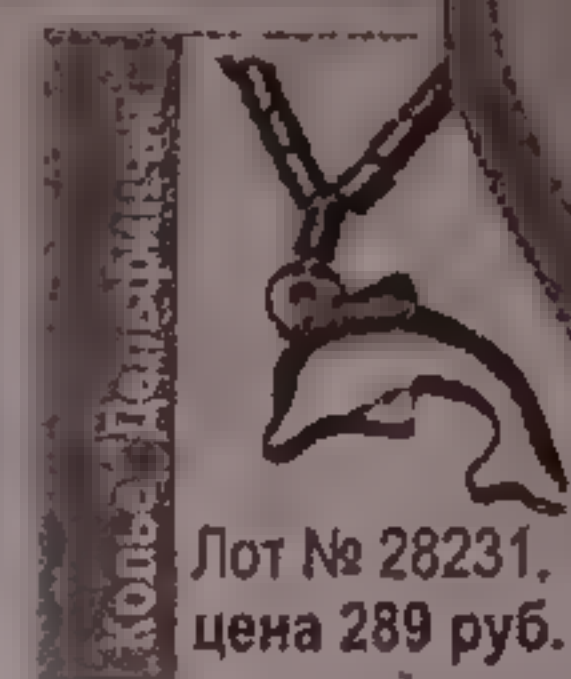
ВСЕГО ЗА
295 РУБ.



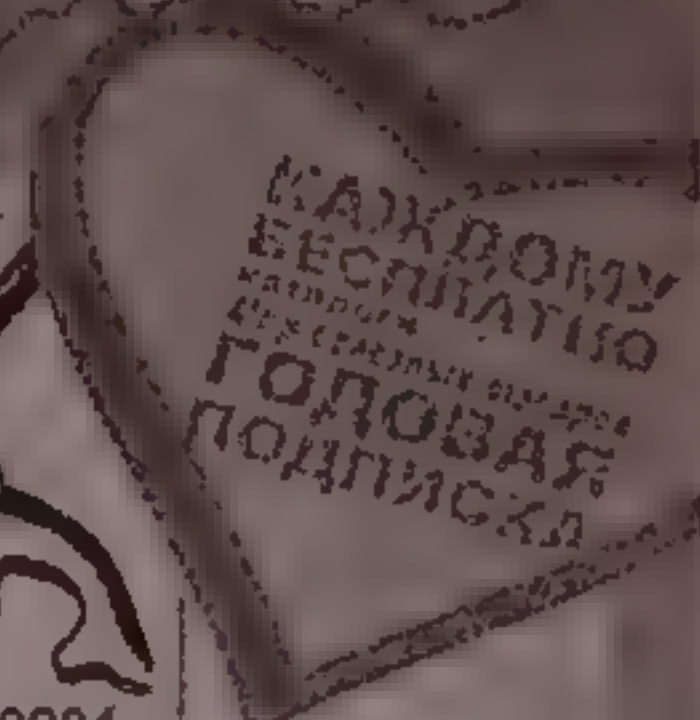
Лот № 28230,
цена 289 руб.



Лот № 28232,
цена 289 руб

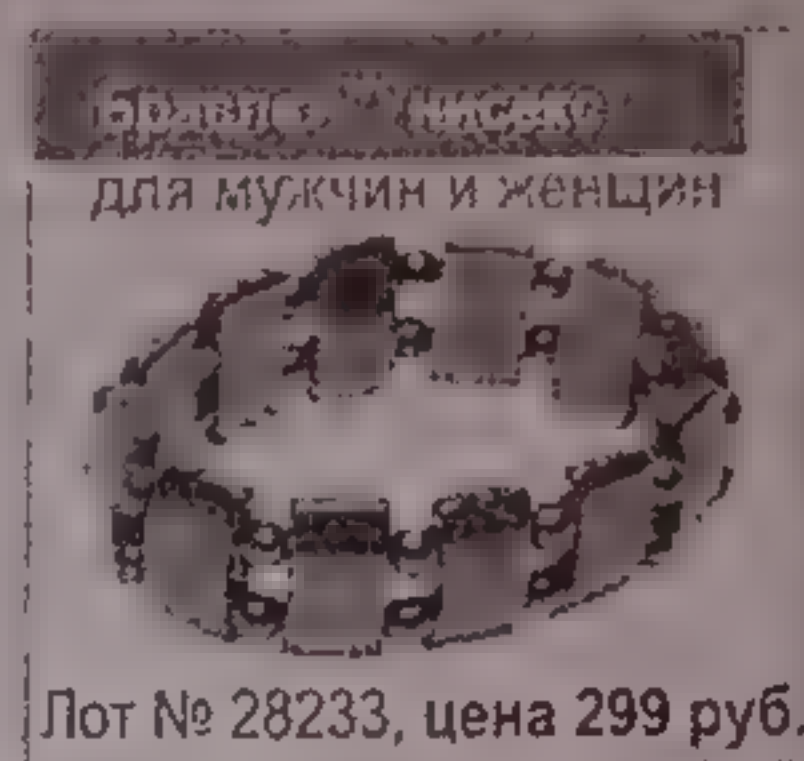


Лот № 28231.
цена 289 руб.



Волшебный камень

Гематит – магический камень, и изделия из него своеобразный магический щит. Ношение этого камня способствует оптимистическому настроению и душевной стойкости. Этот камень служит надежной защитой от дурного глаза. Кроме того, гематит обладает сильными целебными свойствами. Наиболее известное из них – нормализация артериального давления и веса тела. Гематит очищает кровь, укрепляет почки, печень, селезенку; благоприятно действует на нервную систему организма.



Лот № 28233, цена 299 руб.

На странице представлены изделия из гематита:
колье "Сердечко", колье "Дельфинчик", колье "Черепашка" и браслет "Унисекс".

LAVERNE PODERON MOTORCYCLES

Воздушная диван-кровать с встроенным электронасосом.
Всего 3 минуты — и ваш стандарт для любителей.

Всего 3 минуты - и ваш плацдарм для любовных утех готов к применению! Велюровая (бархатистая, приятная на ощупь) поверхность, встроенные подушки и встроенный электронасос (220 В). Надувание/сдувание за 3 минуты. Расчетная нагрузка - 273 кг!



Размер: 208х163х50 см.,
(в сложенном состоянии -
45х33х19 см.) Вес менее 9 кг.

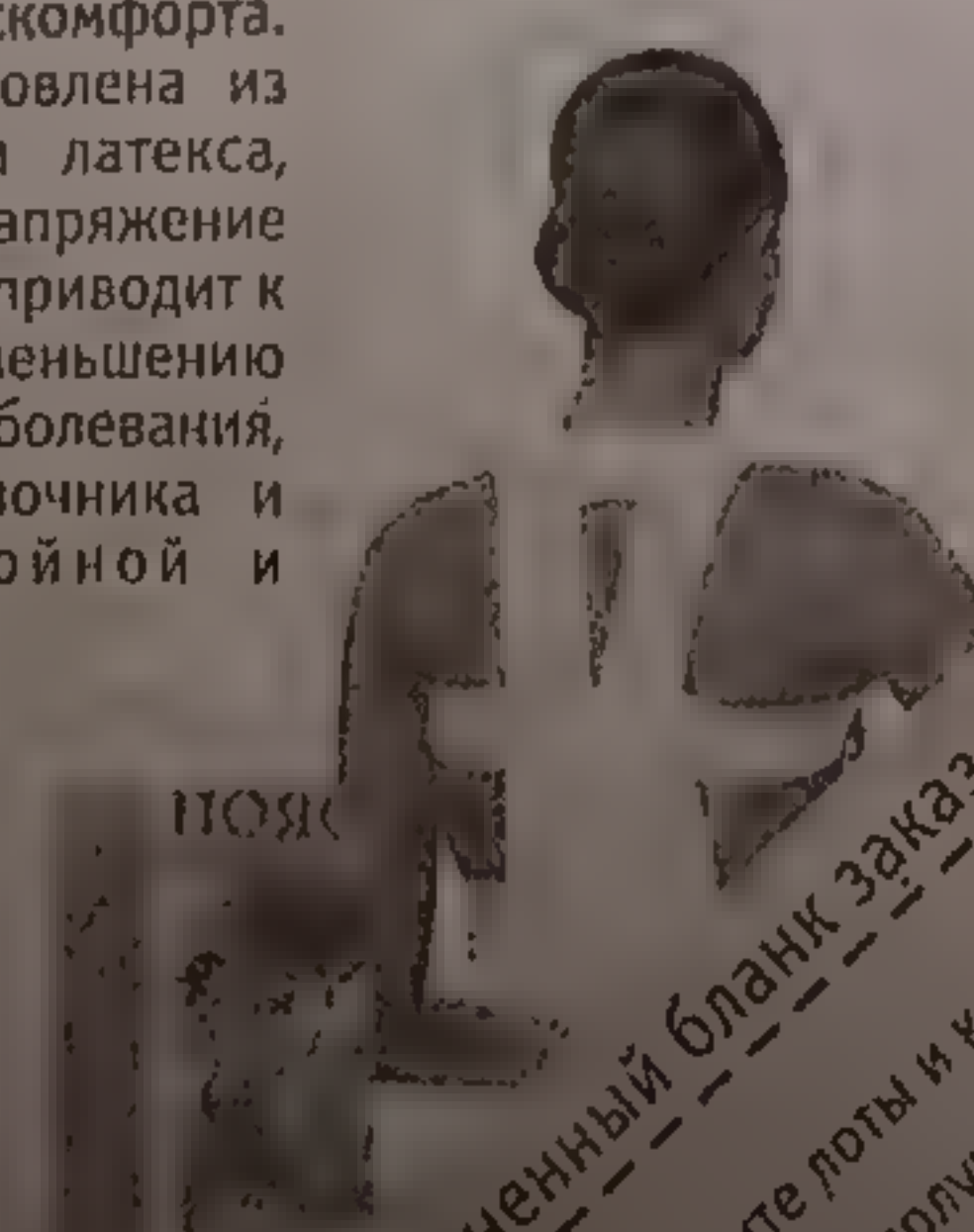
+ПОДАРОК
УДОБНАЯ И ПРОЧНАЯ СПОРТИВНАЯ СУМКА ДЛЯ
КОМПАКТНОГО ХРАНЕНИЯ ДИВАНА-КРОВАТИ

Лот № 28245. Цена 3950 руб.

Пояс для коррекции осанки

Пояс предназначен для профилактики искривления позвоночника и коррекции осанки, а также для снятия усталости и болей в спине. Пояс состоит из двух частей: верхняя, которую можно использовать отдельно, исправляет осанку, стягивая пояс за спиной. Нижняя предназначена для поддержания живота и натяжения верхней части пояса, что увеличивает силу воздействия, не вызывая при этом ощущения дискомфорта. Особая бандажная резинка изготовлена из хлопковой нити с добавлением латекса, стягивая живот, она вызывает напряжение брюшного пресса, что со временем приводит к укреплению мышц живота и уменьшению объема талии. Пояс предотвратит заболевания, вызванные искривлением позвоночника и сделает вашу фигуру стройной и привлекательной!

- Размер XS (36-38)
Лот № 28145.
● Размер S (40-42).
Лот № 28144.
● Размер M (44-46)
Лот № 28143.
● Размер L (48-50).
Лот № 28142.



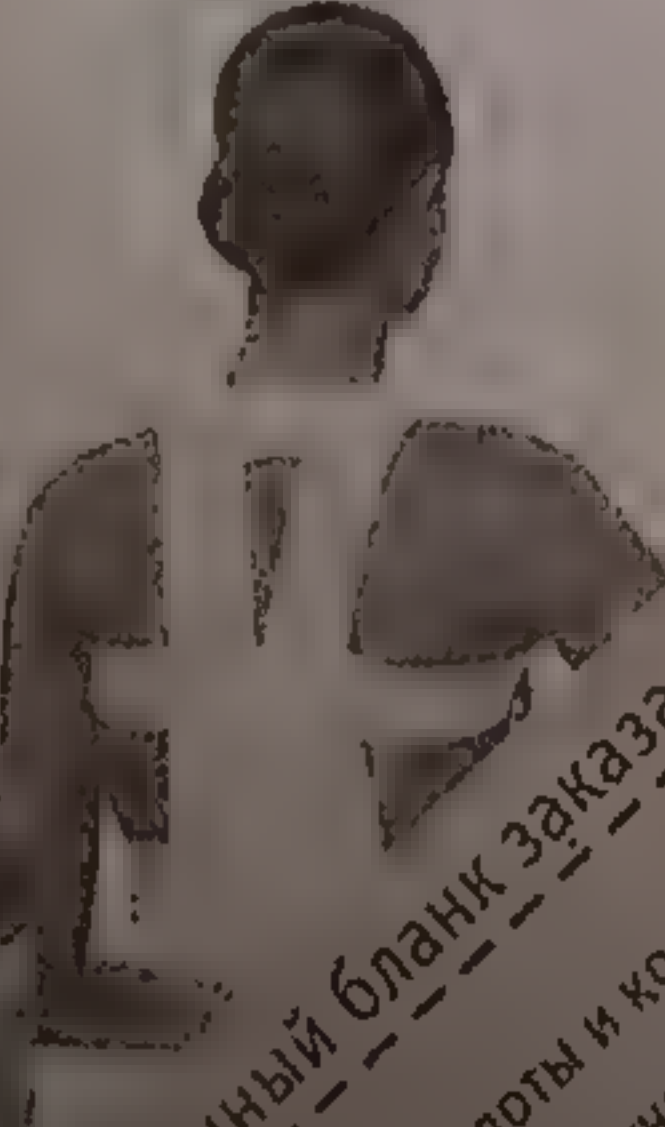
ПОДАРОК

ПРОЧНАЯ СПОРТИВНАЯ СУМКА ДЛЯ
ХРАНЕНИЯ ДИВАНА-КРОВАТИ

50 руб.

КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

лечения позвоночника и коррекции осанки, а также для
состоит из двух частей: верхняя, которую можно
тягивая пояс за спиной. Нижняя предназначена для
асти пояса, что увеличивает силу воздействия, не



Заполненный бланк заказа пришлите по адресу:

Укажите лоты и количество:
При получении на почте моего заказа я обязуюсь оплатить его стоимость по указанным здесь ценам
+49 рублей за обработку моего заказа (взимается один раз, поэтому выгоднее заказывать на
одном бланке сразу несколько товаров), а также от 2 до 8% (зависит от региона) почтовый сбор

Ф. И. О.
ИНДЕКС

АДРЕС

ТЕЛЕФОН
(по желанию)

ОТРЕЗНОЙ БЛАНК

344, Мир полезных товаров

Россия

Москва, а/я 344

520

ОТРЕЗНОЙ
БЛАНК

Лот № 28233, цена 299 руб.

ПРОДОЛЖЕНИЕ

с встроенным электронасосом.

ОДАРОК

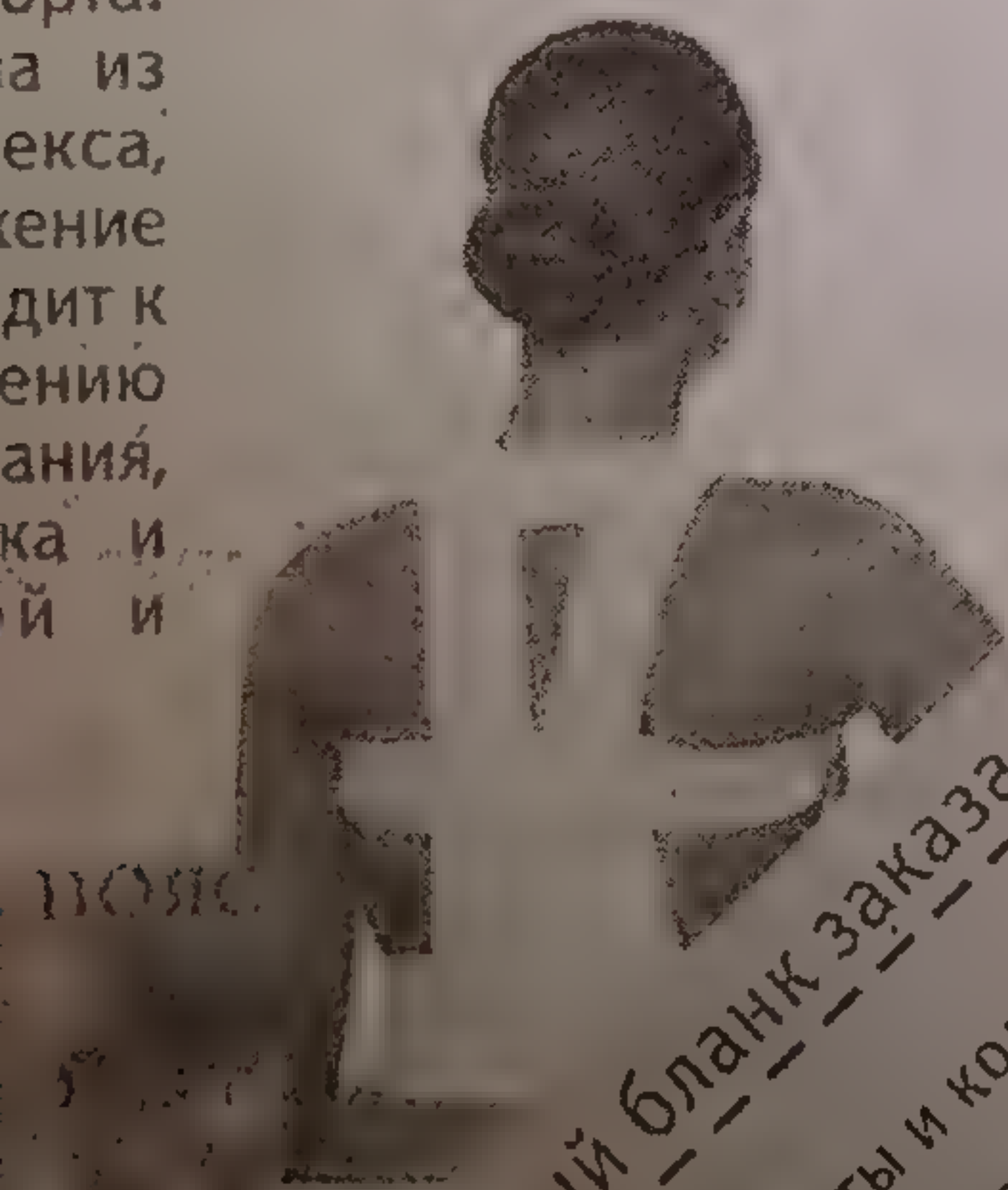
АЯ И ПРОЧНАЯ СПОРТИВНАЯ СУМКА ДЛЯ
КТНОГО ХРАНЕНИЯ ДИВАНА-КРОВАТИ

950 руб.

СЕКЦИИ ОСАНКИ

привлечения позвоночника и коррекции осанки, а также для
яса состоит из двух частей: верхняя, которую можно
ту, стягивая пояс за спиной. Нижняя предназначена для
ей части пояса, что увеличивает силу воздействия, не

орга.
а из
екса,
ение
дит к
ению
ания,
ка и
й и



None.

Process

Кол-во 101000

LOT

ТЕЛЕФОН
(по желанию)

Код города:

Телефон:

область, край, район.

1911

1908

Предложение де

ОТРЕЗНОЙ
БЛАНК

520
окрошка

Мир полезных товаров

Хол-во

крошка

рецепты-конкурсанты

рецепты-конкурсанты

рецепты-конкурсанты

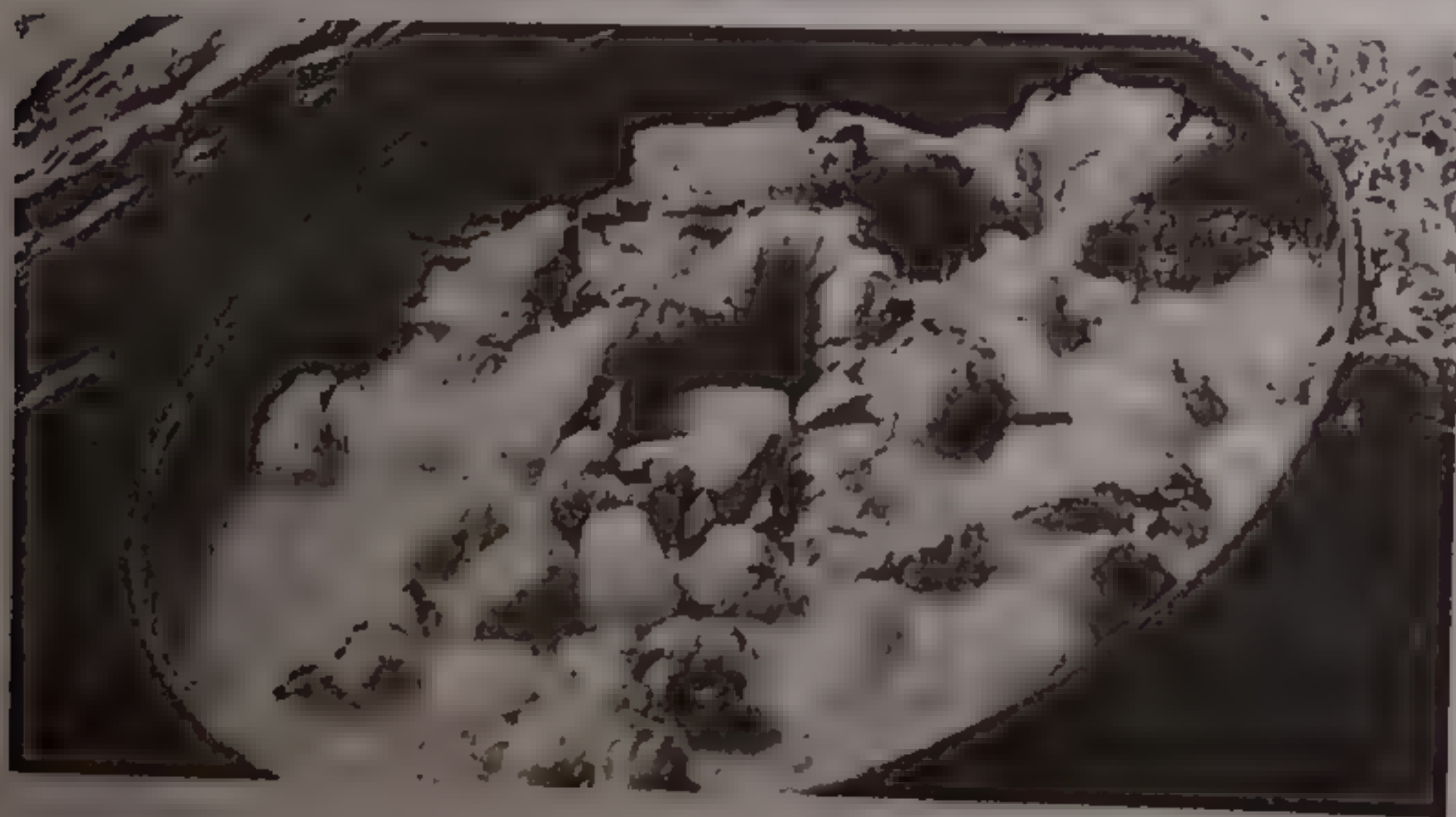


ШНИЦЕЛЬ «ПО-СТАВРОПОЛЬСКИ»

Мякоть телятины разрезать на порции. Каждую отбить и натереть чесноком, посыпать сахаром, солью, перцем и положить на хорошо разогретую, чистую, без жира сковородку. Жарить, часто переворачивая. На 10-й минуте тепловой обработки посыпать мясо тертым сыром, смешанным с мукой, и добавить жир. Жарить 8 мин.

600 г мякоти телятины, 60 г сыра, 8–10 долек чеснока, 2 ст. л. жира, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, соль, специи по вкусу.

Игорь КОЛЕСОВ, г. Пятигорск



ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ

Хорошо вымоченную печень нарезать ломтиками, посыпать солью, перцем, обжарить в масле на раскаленной сковороде, затем сложить в глубокую кастрюлю, добавить картофель с рубленным чесноком, обжаренным до половины готовности, залить бульоном, добавить отдельно обжаренный лук с томатом, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Печень говяжья – 150 г, картофель – 100 г, масло топленое (жир) – 10 г, лук – 20 г, томат – 20 г, зелень, соль, перец по вкусу.

Любовь ВАСИЛЬЕВА,
Вологодская обл., г. Вытегра

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА

Телячий или говяжий язык тщательно обмыть, поскоблив ножом, и положить в холодную воду, куда на каждые 500 г воды добавить 2,5 г сахара, соль и сельдерей. Варить 25–30 мин. За 2 мин. до конца варки добавить лавровый лист.

Сваренный язык вынуть из бульона, обдать холодной водой и сразу же очистить, нарезать тонкими ломтиками, а сельдерей – кубиками. Добавить измельченные огурцы. Полить уксусом и маслом (или майонезом), перемешать, посыпать зеленью петрушки и рублеными яйцами.

1 небольшой язык, 2-3 корня сельдерея, 2 соленых огурца, 2 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, зелень, лавровый лист, соль по вкусу.

Иван ОСИПОВ, г. Сыктывкар

Читатель – читателю

- ☐ С печени легко снять пленку, если ее на минуту опустить в горячую воду. Печень будет вкуснее, если перед жарением ее подержать 1 час в молоке.
- ☐ Когда жарите мясо в духовом шкафу, поливайте его только горячей водой или бульоном. От холодной воды оно становится твердым.
- ☐ При жарке мяса на сковороде не забудьте положить в жир несколько кружочков моркови – мясо не будет прилипать.
- ☐ Нельзя солить мясо задолго до его тепловой обработки. Это вызывает преждевременное выделение мясного сока, что снижает вкусовые качества и питательность мяса.
- ☐ При размораживании мясных продуктов не ставьте их в теплое место и не заливайте водой – они потеряют вкус и питательность.
- ☐ Жареная свинина будет более вкусной и подрумяненной, если предварительно сделать на ней несколько глубоких надрезов.
- ☐ Чтобы говядина, обжаренная крупными кусками, была сочнее, ее сначала обжаривают на сковороде в небольшом количестве жира с таким расчетом, чтобы на всей поверхности куска образовалась румяная корочка, которая препятствует выделению мясного сока. И только после этого мясо ставят в духовку, где и доводят до готовности.
- ☐ В фарш для котлет не стоит класть картофель. Только лук, чеснок, белый хлеб, размоченный в воде, а также соль, перец, 1 яйцо.
- ☐ Фарш лучше пропустить через мясорубку два, а то и три раза.

Раиса ЗИМИНА, г. Краснодар

рецепты-конкурсанты

рецепты-конкурсанты

рецепты-конкурсанты

«РЫБНЫЙ РАЙ»

Филе любой рыбы порезать кусочками, положить в миску. Отварить любые грибы до полуготовности и добавить в миску с рыбой. Туда же положить очищенный и порезанный соломкой картофель и твердых сортов сыр, репчатый лук. Вбить туда яйца, добавить майонез, сметану. Все вымешать, посолить, поперчить, вылить в форму и поставить в духовку на 15–20 мин. Перед подачей на стол обильно посыпать тертым сыром, зеленью петрушки и укропа.

На 500 г рыбы приходится 500 г грибов, 3 картофелины, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 50 г сыра. Соль, перец, зелень по вкусу.

Ольга КИРИЛЛОВА, г. Смоленск

ОКУНИ И КАРАСИ В СМЕТАНЕ

Рыбок посыпать солью, сахаром, молотым перцем, чабрецом, мятой или хмели-сунели, выдержать 30 мин. и запанировать в муке. Положить на сковороду с раскаленным жиром, обжарить с обеих сторон до румяной корочки. Полить сметаной и тушить еще 1–2 мин. Подать на стол в этой же сковороде, посыпав зеленью. На гарнир — сырая мелко нашинкованная капуста, перетертая с солью и сахаром.

Зинаида ШУБИНА, г. Нижний Тагил

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ ИЛИ КАЛЬМАРАМИ

Уложить салат слоями: вареный рис, мелко нарезанный огурец, креветки или кальмары, репчатый лук — кольцами, тертое кислое яблоко, тертая на крупной терке морковь, измельченная зелень. Все залить соевым майонезом и дать настояться около 2-х часов.

300 г очищенных креветок или 2 банки консервированного кальмара, 2 ст. отварного риса, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени, 1 очищенное от кожуры и семян яблоко, 1 вареная морковь, 2 свежих огурца, половина головки репчатого лука, соевый майонез.

Людмила ТИХОНОВА, г. Новгород

КОТЛЕТЫ ИЗ КАЛЬМАРОВ

700 г кальмаров, 2 луковицы, хлеб (булка), 2 яйца, соль, перец по вкусу.

Все эти продукты пропускаем через мясорубку, добавляем соль, перец по вкусу. Взбиваем желтки 2-х яиц и белки по отдельности и постепенно, мешая, добавляем их в котлетную массу. Сначала желтки, а потом белки. Формируем котлеты, обваливаем в сухарях и обжариваем в масле без запаха. Подавать к овощному салату или пюре.

Зоя ЮДИНА, г. Ульяновск

СЕЛЬДЬ «ПИКАНТНАЯ»

Сельдь разделать на филе, вымочить в крепкой заварке чая или молоке. Затем пропустить через мясорубку вместе с обжаренным репчатым луком. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать, яблоко (без кожуры и семян) натереть на мелкой терке, соединить с селедочной массой, добавить майонез, перемешать. Готовую массу уложить в селедочницу. Сверху посыпать тертым желтком

200 г филе сельди, 1/2 луковицы, 2 яйца, 1 яблоко, 60 г майонеза.

Елена КИСЕЛЕВА,
Красноярский край, пос. Нижний Ингаш

Презент от «ОКРОШКИ»**САЛАТ «САДКО»**

Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью. Хлеб нарезать очень маленькими кубиками и подсушить в духовке. Филе сельди, маринованные огурцы и зелень мелко порубить (можно использовать кухонный комбайн) и перемешать с соевым майонезом. Капусту выложить горкой на блюдо, застеленное листьями зеленого салата, сверху полить полужидкой селедочной заправкой и посыпать сухариками. Украсить зеленью.

Половина кочана белокочанной капусты, 4 ломтика ржаного хлеба, 2 филе слабосоленой сельди, 1 пучок зеленого лука, 4 ст. л. соевого майонеза, 1–2 маринованных огурца, зелень, листья салата.



рецепты-конкурсанты

рецепты-конкурсанты

рецепты-конкурсанты

ПРАЗДНИЧНЫЙ ГУСАК

Подготовить тушку гуся, выпотрошив его. Внутри и снаружи натереть солью и оставить на полчаса. Тем временем промыть гусиные потроха, сварить в чуть подсоленной воде рис. Очистить яблоки от кожуры и сердцевин, нарезать кубиками. Смешать со сваренным рисом и потрохами. Это — начинка. Положить ее во внутренность гуся и стянуть кожицу брюшка нитками. Выложить тушку на противень в духовку спинкой вниз. Запекаем на глаз, примерно в пределах часа. Периодически открываем духовку и поливаем гуся выделившимся соком. Минут за 15 до готовности прибавим огня в духовке. И — на стол!

1 крупный гусь, 4 яблока, 1 ст. риса, перец, соль по вкусу, растительное масло для смазки противня.

Нина КРЕНДЕЛЕВА, г. Вологда

РУЛЕТ ИЗ УТИНОГО ФАРША

Пропустить мясо разделанной тушки через мясорубку вместе с репчатым луком 2 раза, фарш посолить, поперчить, вбить сырые яйца. Полученную массу разложить на противне или в сковороде, в которой будете запекать. В середину «лепешки» уложить очищенные, сваренные вкрутую яйца. Сформовать фарш в виде рулета, смазать сливочным маслом и небольшим количеством сметаны. Поставить в духовку на 35 — 40 мин., периодически поливая выделенным соком. Можно положить внутрь рулета несколько маленьких кусочков масла. Когда испеченный рулет остынет, нарезать его колечками.

Кто любит, пропустите через мясорубку еще и пучок петрушки, добавьте в фарш 1 ст. л. аджики — рулет получится более острым.

Для фарша: на 500 г мяса 2 средних головки лука, 2 сырых яйца, соль, перец по вкусу.

Для начинки: 4-5 сваренных яиц.

Ольга ТИМОФЕЕВА, г. Тула

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Куриный окорочок отварить, нашинковать соломкой, грецкие орехи растолочь, чеснок отжать через чесночницу. Все смешать с майонезом и аккуратно уложить на плоском блюде. Это — первый слой салата.

Пожарить грибы с луком на растительном масле и уложить на блюдо второй слой салата.

Белок сваренных яиц натереть на крупной терке и смешать с майонезом. Это — третий слой салата.

Сыр натереть на крупной терке, смешать с майонезом и выложить четвертым слоем.

Яичные желтки натереть на мелкой терке и посыпать слоеный торт-салат.

Окорочок — 1 шт., орехи грецкие — 1 ст., чеснок — 2 зубчика, грибы консервированные — 200 г, лук репчатый — 2 головки, яйцо — 2 шт., сыр твердый — 100 г, майонез.

Зоя АСТАНОВИЧ
Оренбургская обл.,
г. Новотроицк

САЛАТ
«РУССКАЯ
КРАСАВИЦА»

Куриное филе, ветчину, огурец и очищенное от кожицы яблоко нарезать соломкой, апельсин — кружочками. Орехи мелко порубить, сыр натереть на терке. Все компоненты перемешать, посолить, поперчить, заправить сметаной и майонезом.

100 г отварной куриной грудки, 1 зеленое яблоко, 1 апельсин, 100 г ветчины, 1 свежий огурец, 50 г грецких орехов, 50 г сыра, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, соль, перец.

Надежда ЖАРКОВА,
Курганская обл.,
пос. Юргамыш

Советы диетологов

Гусиное и утиное мясо в отличие от свинины и баранины не вредно для организма, а, наоборот, **полезно для сердца человека.**

Крольчатина — хорошее косметическое средство и способствует похудению.

А рыба (любая) укрепляет мозг и сердце.

НЕ ТОРОПИТЕСЬ
СРАЗУ ПОСЛЕ
ЕДЫ:

✓ **курить.** Курение сразу после еды или, того хуже, во время трапезы в 10 раз сильнее вредит здоровью;

✓ **пить чай.** Дубильная кислота (танин) в чае, соединившись с железом, цинком и другими веществами в пище, образует трудно растворимые вещества. Лучше всего устроить чаепитие через час после еды;

✓ **принимать ванну.** Купание после еды увеличивает приток крови к поверхности тела, а в пищеварительных органах — понижает. В результате ослабляются функции желудка и кишечника;

✓ **ложиться спать.** Это способствует ожирению;

✓ **садиться за руль.** После употребления пищи для ее полного переваривания нужно большое количество крови, и появляется кратковременный недостаток ее в головном мозге. Это легко вызывает у водителя промахи в работе, что может стать причиной аварии;

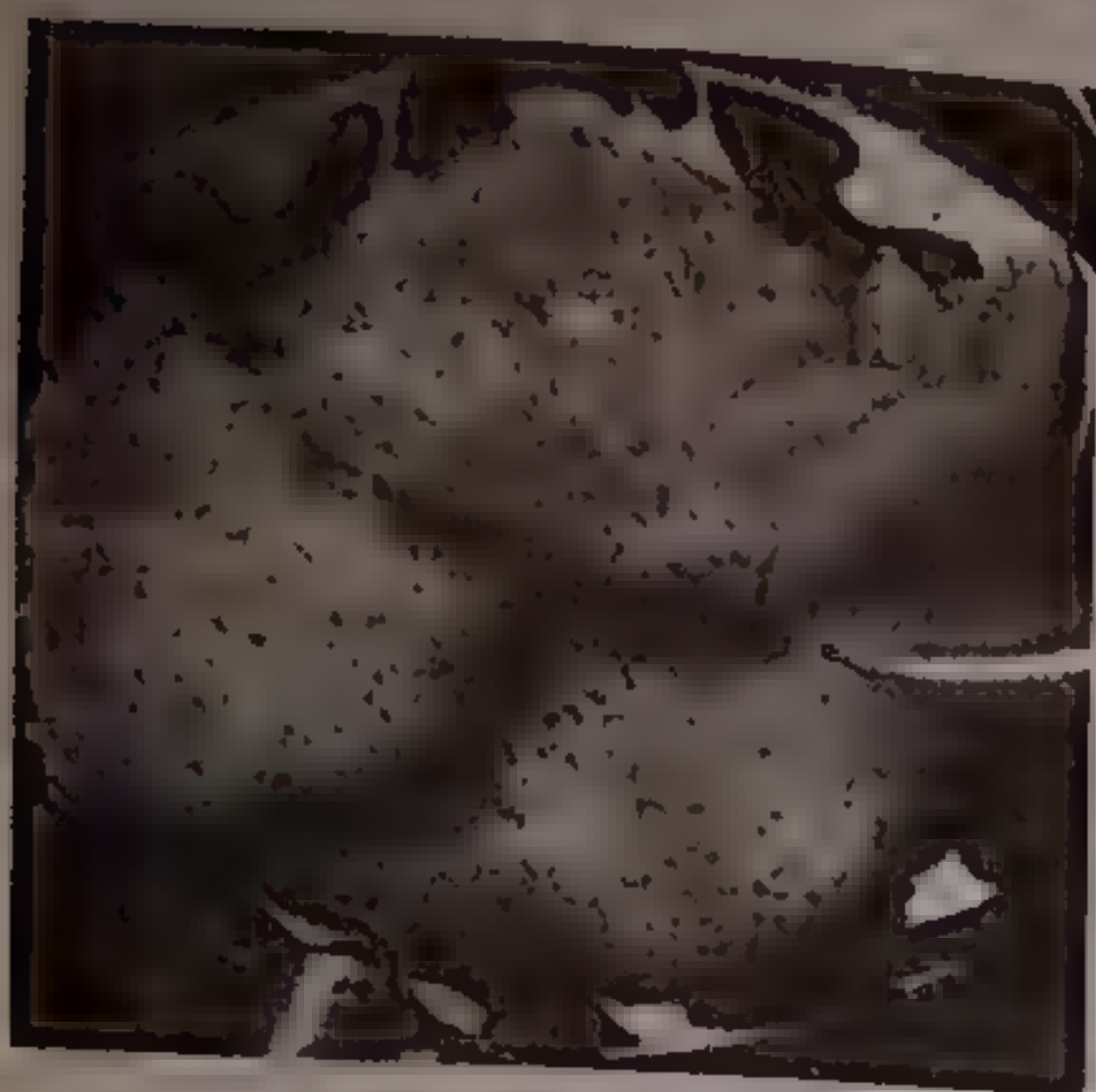
✓ **есть фрукты.** После еды — обязательно фрукты — это распространенное мнение, но медики говорят иное. Пища, поступив в желудок, только через 1-2 часа постепенно попадает в тонкие кишки. Если еду сразу закусить фруктами, это может задержать пищу в желудке и спровоцировать расстройство пищеварительной системы;

✓ **распускать пояс.** Когда человек наедается и распускает ремень, это приводит к понижению давления в брюшной полости. В результате может возникнуть опущение желудка.

рецепты-конкурсанты

рецепты-конкурсанты

рецепты-конкурсанты



ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

Отварить обычным способом белую фасоль (для ускорения процесса приготовления, фасоль можно замочить на ночь), хорошо размять, поливая отваром, в котором она варилась. Пюре должно получиться довольно густым. Добавить в него мелко дробленые орехи, перемешать. Выложить массу в плоскую салатницу, разровнять поверхность, украсить любыми ягодами: свежими, из компота или даже из варенья. А можно сверху насыпать горсть гранатовых зерен.

250 г фасоли, 100 г орехов, ягоды по желанию.

Л. МИХАЙЛОВСКАЯ,
Омская обл., г. Калачинск

Поэтическим пером

САЛАТ «ОДА ФАСОЛИ»

Ты возьми горбушку хлеба
И разрежь ее на части —
На квадратные кусочки —
И клади в сковороду.
Там обжарь их — будут гренки.
А пока все это стынет,
Достаешь ты сыр колбасный
И на кубики мельчишь.
А теперь в большую миску
Положи фасоли белой,
Перед тем ее сваривши,
Сыр кладешь туда и гренки.
Не забудь немного соли
И раздавленный чеснок.
Заправляй все майонезом,
И салат уже готов.

ЧЕЧЕВИЧНЫЕ ОЛАДЬИ

Замочить чечевицу на ночь в холодной воде. На следующий день отварить ее в той же воде в течение 25 мин., откинуть на сито и дать стечь отвару. Морковь натереть на крупной терке, лук-порей нарезать тонкими кольцами. Перемешать чечевицу, морковь и лук, добавить муку, посолить. Разогреть на сковороде с антипригарным покрытием 4 ст. л. растительного масла. Испечь из чечевичного теста золотистые оладьи.

250 г чечевицы, 1 стебель лука-порея, 1 морковь, растительное масло, соль, мука.

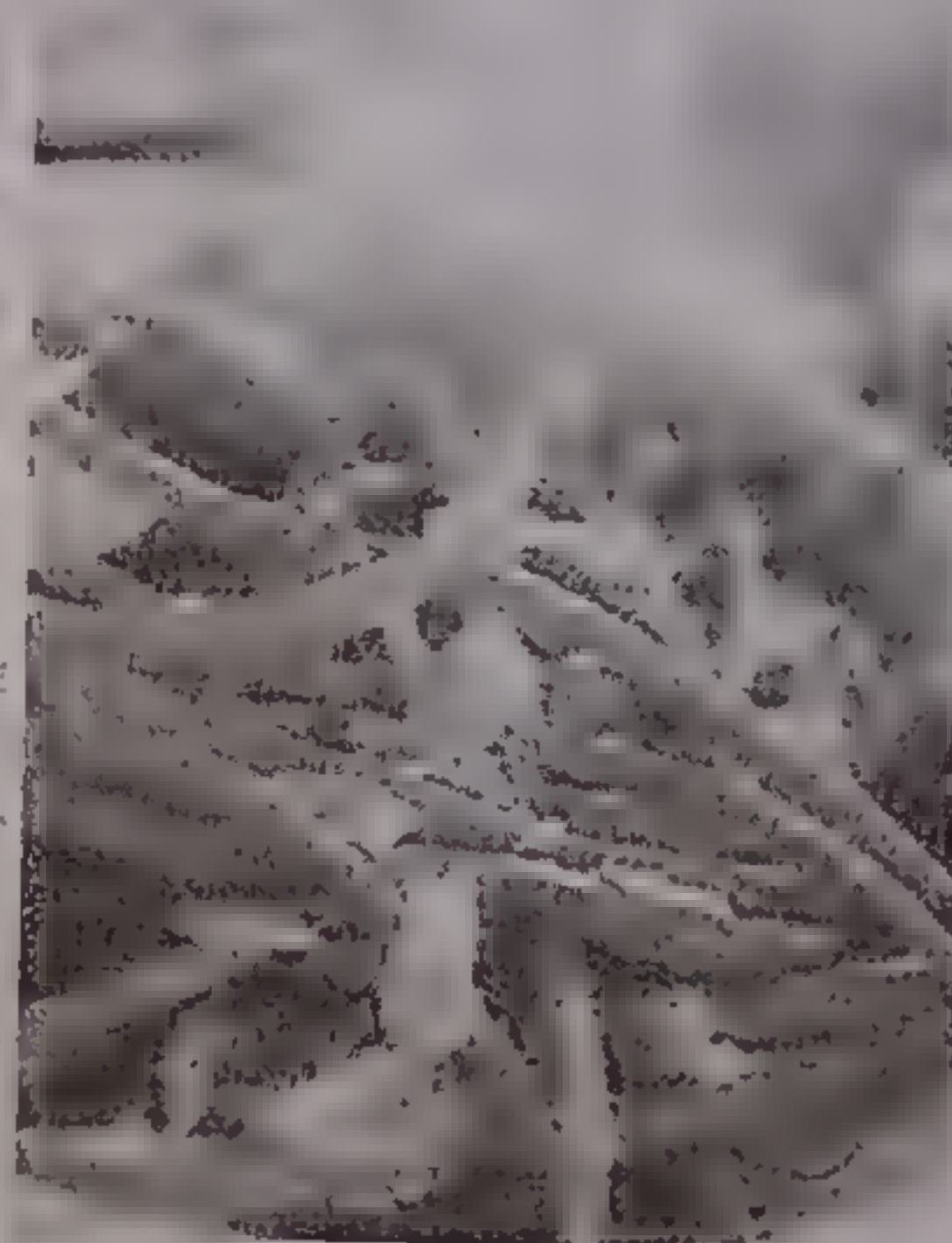
Анастасия ОРЛОВА, г. Ковров

Презент от «ОКРОШКИ»

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Поставить варить замороженную фасоль на 15 мин. Тем временем нарезать тонкими ломтиками шампиньоны и положить их на сковороду с разогретым растительным маслом. Добавить к ним нарезанный кольцами лук и измельченный чеснок и жарить 7–10 мин. С фасоли слить воду. На сковороду с грибами выложить фасоль, перемешать, прогреть и посыпать обжаренным на сухой сковороде тыквенными семечками. Подавать с соевым майонезом.

1 упаковка замороженной зеленой фасоли, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г шампиньонов, растительное масло, 50 г очищенных тыквенных семечек, 1 пакет соевого майонеза.



РАГУ «НОВОГОДНИЙ ХОРОВОД»

Мясо порезать соломкой и слегка обжарить на сковороде с раст. маслом. За 10–15 мин. до готовности мяса добавить в сковороду морковь и лук, нарезанные кружочками, капусту брокколи, измельченный чеснок, стручковую фасоль и болгарский перец, порезанный соломкой. Тушить под крышкой, помешивая, посолить. Перед тем, как убрать с огня, добавить кукурузу, перемешать. Блюдо готово.

100 г стручковой фасоли, 300 г любого мяса (мякоть), 100 г капусты брокколи, пол-луковицы, 1 морковь, 2 дольки чеснока, 100 г консервированной кукурузы, 1 болгарский перец, соль, раст. масло для жарки.

Зоя ЮДИНА, г. Ульяновск

Наша справка



ФАСОЛЬ — бобовая культура, которая широко культивировалась в Центральной и Южной Америке. Именно оттуда итальянские мореплаватели привезли фасоль к себе на родину. В 1556 году фасоль выращивали в горшках во многих районах Италии.

Сегодня фасоль известна на всех континентах мира. В 100 граммах зеленой стручковой фасоли содержится от 1,5 до 3 г белков, около 25 мг витамина С, 5 г сахаров. Эта фасоль богата витаминами группы В, минеральными солями, каротином и другими необходимыми для здоровья человека веществами.

Фасоль стимулирует деятельность желез желудка. Пюре из нее — средство при гипацидном гастрите. Полезна при болезнях почек, гипертонии, атеросклерозе, подагре, ревматизме. Для народов Тихоокеанского побережья фасоль и ее ростки — не просто пища, но и лекарство.

Ранней весной, когда особенно остро ощущается дефицит свежих овощей, доктора рекомендуют салаты с молодыми ростками фасоли, гороха, сои, чеснока, пшеницы. Они богаты кальцием, фосфором, витаминами и микроэлементами.

ПОКУПАЯ КУРИЦУ, НЕ БУДЬ ВОРОНОЙ

В свете нашумевших событий с птичьим гриппом, вызвавшим массовый падеж пернатых по всему миру, вполне обоснована тревога людей за свою жизнь. Разумеется, соответствующие службы держат ситуацию под особым контролем, но и гражданам не мешает проявлять бдительность. На что следует обращать внимание при покупке кур, субпродуктов, яиц, уток? Об этом рассказывает почта «Окрошки».

Мария Л. из Белгорода купила в супермаркете неподалеку от дома замороженного бройлера производства одной из местных птицефабрик. Дома птичка уже была успешно приготовлена и съедена, как вдруг хозяйка бросила взгляд на упаковку... С этой минуты в ее душе стала нарастать тревога.

Как выяснилось, на магазинном ценнике, который был приклеен к пакету с куриной тушкой, указан вес — 1 кг 80 г и дата упаковки — 9 декабря. А под этим ярлычком, прямо на пакете, фабрикой-производителем были приведены другие цифры: вес — 1 кг 70 г, дата упаковки — 2 декабря. Цифры едва различимы, но разглядеть их все же можно.

— Странно. Почему в магазине курица вдруг на 7 дней помолодела и на 10 г поправилась? Может, она опухла от птичьего гриппа? И никакой это не продукт питания, а... трупик...? Что теперь будет? — в ужасе думала хозяйка.

Курица уже была с аппетитом съедена, дети и муж мирно спали. Мария не находила себе места, боясь поделиться откровением с мужем.

— По счастью, все обошлось, никто из домашних не заболел, — пишет Мария. — Теперь-то я знаю, на что обращать

внимание при покупке продуктов в супермаркетах, но с каждого пакета ценник отклеивать ведь не станешь...

Жительница Тамбова Лидия Б. зашла в универсам и попросила взвесить килограмм куриной печени на 68 рублей. Получила в руки пакет и случайно обратила внимание на ярлычок. На нем в графе «цена за килограмм», было выбито не 68 руб., а 120!

— Я сказала продавцу, что она ошиблась, — пишет Лидия. — Девушка извинилась и перебила ярлычок. Я не стала поднимать шум и обвинять продавца в тривиальном обвесе. Но подобные случаи нередко происходят в крупных магазинах в те часы, когда покупатели после работы торопятся домой и в спешке не смотрят на ярлычки.

ОТ РЕДАКЦИИ: в подобных ситуациях следует обращаться в местные отделы Государственной инспекции по торговле, качеству продуктов и защите прав потребителей. Это их «хлеб» — проверить, почему в магазине товар был перемаркирован, выверены ли весы и т. д. Кстати, продукты, промаркированные производителем, перевешивать не положено согласно действующим правилам торговли. Поэтому смотрите в оба и не забывайте о своих правах.



Это важно знать

✓ **Реализация продуктов питания с лотка** разрешается только в промышленной упаковке, поскольку в условиях улицы невозможно выполнять все санитарные требования. Лежащие под открытым небом продукты загрязняются условно-патогенными микробами. Нет и условий для соблюдения правил личной гигиены продавцами. Грязные руки, грязные ногти... А то еще клюющие куриные окорочка сомнительного здоровья птички, шныряющие под прилавками бездомные животные, летом — мухи.

✓ **Пресервы** продавать на улице в мороз запрещено, хранить их необходимо при температуре от нуля до 15 градусов тепла. Кстати, касается это и продажи яиц. По новым санитарным правилам реализация яиц с лотка в условиях улицы запрещена. Для них приемлема температура от 0 до +20 градусов.

✓ **Что касается покупки молока, самолепных пельменей, творога, сметаны** у бабушек, торгующих возле рынков, то здесь все зависит от культуры покупателей. Неизвестно, из какого мяса, в каких условиях изготавливались пельмени. А о чистоте пластиковых бутылок, в которые разливают такое молоко, вообще говорить не приходится. Так что, если люди захотят рисковать своим здоровьем, защитит их вряд ли кто сможет. Молоко, не боясь навредить себе, можно приобретать только в тех павильонах рынка, где имеются лаборатории, ведущие постоянный контроль за этой продукцией.

✓ **Привозное молоко** в цистернах, как правило, тоже не представляет опасности. Местные ветеринарные службы обязаны ежедневно брать пробы на анализ, а сотрудники госсанэпиднадзора проверять санитарный паспорт и медицинскую книжку продавца. Покупателям же следует обратить внимание, имеется ли на цистерне с молоком сигнальная маркировка «Подлежит кипячению». Если — да, то все в порядке.

ПИЩА НЕ ДЛЯ УМА

Неправильное питание ведет к психическим заболеваниям

За последние 50 лет британцы стали есть на 34% меньше свежих овощей, употребление в пищу свежей рыбы сократилось на две трети.

Изменения в диете британцев, произошедшие за последние 50 лет, могут быть одной из причин резкого роста числа психических заболеваний в королевстве.

«Все мы хорошо знаем, как изменения в диете сказываются на нашем физическом здоровье, однако мы только начинаем осознавать силу влия-

ния активных компонентов, содержащихся в продуктах питания, на физиологию головного мозга и влияние диеты на психическое здоровье», — полагает президент британской общественной организации доктор Эндрю Маккаллош.

Нарушение тонкого баланса минералов, витаминов и других питательных веществ в употребляемых жителями Великобритании продуктах связано с массированным внедрением в сельское хозяйство промышлен-

ных ускоренному вскармливанию домашние животные намного быстрее набирают вес, однако соотношение питательных элементов в их мясе существенно отличается от естественного.

Например, в мясе птицы содержание жиров в течение последних 30 лет увеличилось с 2 до 22%. В то же время благодаря широкому распространению продуктов быстрого приготовления в пище резко возросло содержание насыщенных жиров и сахаров искусственного происхождения, замедля-

ющих работу головного мозга.

Все эти изменения могут быть причиной повышенной частоты таких психических расстройств как депрессия и гиперактивность, а в долгосрочной перспективе вести к развитию шизофрении и болезни Альцгеймера.

Британские ученые и представители общественности призывают земледельцев уделять больше внимания составу употребляемых в пищу продуктов, есть больше рыбы, фруктов и овощей.

Пшеничный росток — и мужчина «ходок»!

Одной из первых публично о пользе употребления в пищу человека ростков злаков и бобовых культур с трибуны Международного медицинского симпозиума заявила врач из Швейцарии К. Шмидт в 1973 г. Она перечислила чуть ли не все болезни рода человеческого, которые могут быть излечены кашей из пророщенной пшеницы.

В состав проростков в сбалансированной форме входят: витамины, ферменты, микроэлементы, которые активизируют процессы, протекающие внутри организма человека. После приема в пищу проростков злака происходит восстановление первоначальной густоты и цвета волос, остроты зрения. При регулярном употреблении пророщенных зерен зубная ткань не подвергается кариесу, происходит укрепление расшатанных зубов, исчезают признаки пародонтоза.

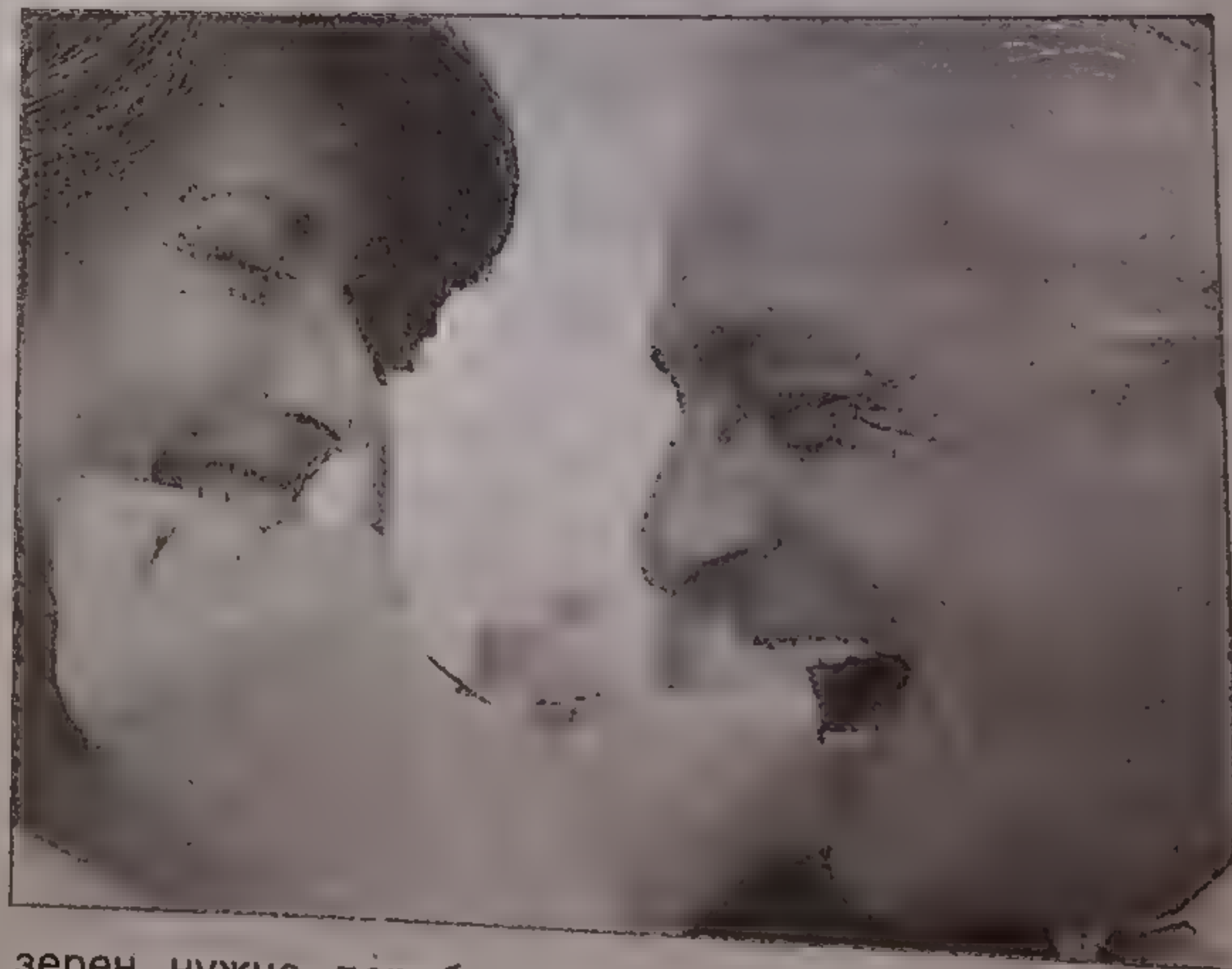
При питании проростками организм приобретает повышенную устойчивость против простуд-

ных заболеваний, исчезают воспалительные явления в бронхах и легких. Такая еда может рассматриваться как надежное профилактическое и лечебное средство при склонности к заболеваниям желудочно-кишечного тракта (восстанавливается естественная микрофлора), экземе, образовании камней в почках и желчном пузыре.

Пророщенные пшеничные зерна также могут применяться в качестве витаминного и питательного средства при туберкулезе легких, появлении половой слабости у мужчин.

Наша соотечественница доктор Г. Шаталова, наблюдая за состоянием больных, пришла к выводу, что добавление в их рацион молодой зелени и коротких проростков существенно ускоряет выздоровление.

Получение коротких проростков совсем не хлопотное дело. Важно приобрести здоровые непотравленные и незараженные семена пшеницы. 2-3 столовые ложки



зерен нужно перебрать, промыть и залить ключевой или профильтрованной водой на 3-4 часа. Затем зерна промыть и оставить в стеклянной банке без воды, прикрыв сверху марлей. Промывать и сливать воду нужно как можно чаще (не реже 3-х раз в сутки). Через 24-48 часов проростки достигнут длины 1-2 мм. Их необходимо промыть кипяченой водой и употребить в пищу в чистом виде без добавок, тща-

тельно пережевывая, или добавлять в различные салаты.

Швейцарская каша по рецепту К. Шмидт

Проростки пропустить через мясорубку и смешать с равным по объему количеством горячей воды, молока или свежеприготовленного морковного сока. Употреблять лучше на завтрак.

ПРЯНИКИ «ЯРМАРОЧНЫЕ»



Ядра орехов пропустите через мясорубку, соедините с медом, маслом, анисом, какао и натертой на мелкой терке цедрой лимона вместе с мякотью. Мас-су перемешайте до однородности, всыпьте смешанную с содой муку, замесите тесто.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 см и нарежьте формочками пряники. Выпекайте в духовке (или печке) до готовности.

Пряники можно украсить, посыпав их сверху ореховой крошкой, маком или изюмом.

2 ст. муки, 300 г меда, 2-3 ст. л. растительного масла, 100 г лесных орехов (фундук), 1 ч. л. аниса, 1 ч. л. какао, 1 лимон, 1/2 ч. л. соды.

Елена МАМОНОВА

ПЫШКИ-ТОРОПЫШКИ



Маргарин смешать с половиной количества сахара, добавить яйцо, муку, дрожжи, мускатный орех, соль. Постепенно, вливая молоко, замесить тесто. Месить до тех пор, пока не начнет отставать от доски. После чего его раскатать в пласт толщиной в палец. Из теста вырезать блюдцем большие круги и в середине каждого кружка вырезать стаканом дырку. Выпекать в сильно разогретом жире. Готовые пышки разложить на блюде и посыпать остатками сахара с корицей.

Эти пышки готовятся быстро, если не лениться, то и к завтраку годится! Приятного аппетита!

250 г муки, 1 яйцо, 2 ч. л. дрожжей, 1 ст. сахара, 2 ч. л. маргарина, 0,5 ст. молока, 0,5 ч. л. тертого мускатного ореха, 1 ч. л. корицы, соль.

ПИРОГ С ФРУКТАМИ
«ВЛЮБЛЕННЫЙ САДОВНИК»

На противень, смазанный жиром, уложить свежую вишню без косточек, малину или порезанные яблоки. Залить тестом и выпекать 20-25 мин. Оригинальный получается пирог, если вместо муки взять 1 ст. манной крупы.

2 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. сметаны, 1 ст. муки, смешать до однородной массы. Ввести 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом.

Зоя ЮДИНА

ТОРТ «СМОРОДИНКА»

Яйца растереть с сахаром, добавить варенье, кефир, перемешать, всыпать муку с содой. Замесить тесто, вылить в смазанную форму и выпекать 20-25 мин. при 220° С. Готовый корж охладить. Для крема сметану взбить с сахаром. Охлажденный корж разрезать по горизонтали пополам, смазать нижний пласт кремом, положить на него верхнюю часть, тоже промазать кремом, украсить мармеладом или ягодами смородины.

320 г муки, 250 г варенья из смородины, 1 ст. кефира, 1 ч. л. сахара, 3 яйца, 1 ч. л. соды.

Для крема: **1 ст. густой сметаны, 1 ст. сахара.**

Екатерина ГОЛУБЧЕНКО, г. Красноярск

ПЕЧЕНЬЕ «КАРА КОЗ» (ПО-КАЗАХСКИ)

Тщательно отделенный от желтка яичный белок охладить и взбить. Не прекращая взбивания, постепенно добавить сахарный песок, сначала маленькими порциями, а в конце — большими. Общая продолжительность взбивания 25-30 мин. Во взбитую белковую массу добавить мак, затем быстро перемешать. После взбивания объем белков должен увеличиться в 5-6 раз. Полученную массу отсадить из бумажного или кондитерского мешочка с зубчатой трубкой на листы, застланные бумагой или слегка смазанные маслом в виде ромашки, и выпечь при низкой температуре (100-110° С) в течение 30-40 мин.

4 ст. сахара, 4 яйца (белок), 2 ст. л. мака, щепотку ванилина.

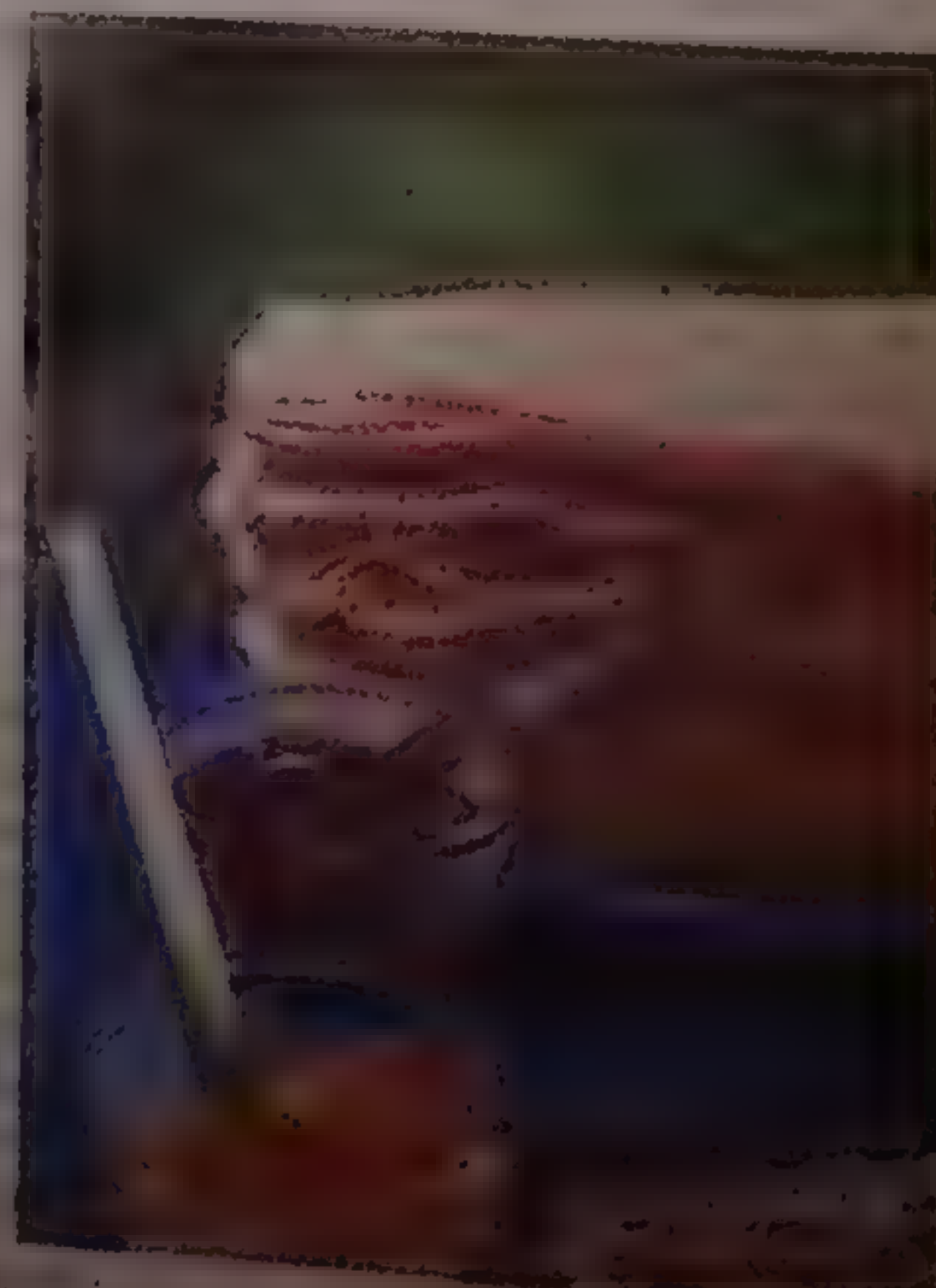
Т. БЫСТРОВА, г. Астрахань

Презент от «ОКРОШКИ»

ЦАРСКИЕ БЛИНЫ

Сливочное масло перемешать с желтками теплых яиц, сахаром, поставить на лед и взбить в пену. Приготовить бешамель: 3/4 ст. муки развести с 1,5 стакана сливок, прокипятить, перемешивая до загустения консистенции готового теста для блинов. Влить в него взбитое масло с желтками и сахаром. Снова взбить, прибавить 1/2 л. лимонного сока, добавить 1/2 ст. густых сливок, печь на небольшой сковороде с маслом. Блины не снимать ножом, а опрокидывать на блюдо, пересыпая каждый слой сахаром и обливая лимонным соком. Горку блинов украшают желе или вареньем. Это блюдо было любимым лакомством на Масленице членов царской фамилии Романовых.

250 г сливочного масла, 6 желтков, 1 ч. л. сахара, 3/4 ст. муки.



ТЫКВЕННЫЕ ПИРОЖНЫЕ



1 средних размеров тыкву очистить от семечек и кожуры, нарезать мелкими кубиками и потушить в малом количестве воды до мягкости. После этого растереть в пюре, добавить 1 ст. сахара, 2-3 желтка, 0,5 ст. измельченных грецких орехов, 1 ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. толченых сухарей и 1 ч. л. молотой корицы. Полученную массу хорошо перемешать, аккуратно ввести взбитые в крепкую пену белки. Вылить тесто на смазанный маслом противень и запечь до образования румяной корочки. Готовый торт разрезать на порции, посыпать сахарной пудрой.

КОНФЕТЫ «КОРОВКА»

6 ст. сахара, 1 ст. л. какао, 3 ст. л. муки, 100 г сливочного масла, 2 ст. молока, 3 яйца смешиваем и варим 20 мин., разливаем в формочки или выкладываем на полиэтилен, даем застыть и режем на конфеты.

Олег АНОСОВ, г. Воронеж

БАНАНЫ В ШОКОЛАДЕ

На водяной бане растопить измельченный шоколад, добавить сметану. Порезать бананы под углом в 45° толщиной 3 см. Опустить каждый кусочек банана в шоколад на водяной бане (медленный огонь), чтобы покрыл его со всех сторон, вынуть, выложить на фольгу, посыпав сверху орешками, убрать в холодильник. Переложить десерт на мелкую тарелку. Он хорошо сочетается с шариками из мороженого.

2-3 банана, 100 г шоколада, 2 ст. л. густой сметаны, 1/2 ст. орехов, крупно измельченных.

Надежда ЖАРКОВА,
Курганская обл., р. п. Юргамыш

ЛИМОННЫЕ ПОНЧИКИ

Приготовить дрожжевое тесто. Раскатать его в пласт толщиной в 1 см, нарезать на квадраты 10x10 см. На середину каждого квадрата выложить лимонную начинку, соединить противоположные углы по диагонали и слепить треугольники. Действовать надо так, чтобы при жарении пончики не лопнули и не вытекла начинка. Для приготовления начинки лимон без цедры натереть на терке, выбрать косточки, насыпать сахар, крахмал и кокосовую стружку. Обжаривать пончики в большом количестве растительного масла и выкладывать на тарелку, покрытую бумажными салфетками, которые впитают лишнее масло. Остывшие пончики через ситечко посыпать сахарной пудрой.

Маргарита СЕРОВА, г. Кировск

СОЧНЫЙ ТОРТ С ГРУШАМИ



1. Приготовить грушевый мусс. Груши очистить, разрезать пополам, удалить семена и нарезать дольками. С лимона спиралевидно срезать кожуру. В кастрюле довести до кипения 1 ст. воды с корицей, гвоздикой и лимонной кожурой. 4 грушевые дольки отложить для украшения, остальные груши измельчить в пюре миксером, положить в кастрюлю с водой и приправами, тушить 5 мин. Желатин замочить в полученном охлажденном грушевом муссе, добавить сахар и грушевую водку (можно в обычную водку влить немного грушевого сока. — Ред.).

2. Печенье измельчить в крошку, отложить 2 ст. л. крошек. Оставшуюся крошку вымесить с маслом и водкой. На блюдо для торта поставить разъемную форму с бортиком и покрыть ее дно приготовленной массой из печенья. Поверх коржа распределить грушевый мусс. Посыпать отложенной крошкой. На 3 часа поставить торт в холодильник.

3. Сливки взбить и положить в кондитерский мешочек (можно использовать магазинные взбитые сливки. — Ред.). Снять дно разъемной формы. Торт украсить розочками из сливок и шоколадной крошкой. Между розочками разместить ломтики груш.

1 кг груш, 1 лимон, корица, 4 гвоздички, 20 г желатина, 100 г сахара, 1 ст. л. грушевой водки.

Корж: 150 г сливочного печенья, 40 г размягченного сливочного масла, 2 ст. л. грушевой водки.

Для украшения: 150 мл сливок, 2 ст. л. шоколадной крошки.

Е. ЧЕРНЫХ, Липецкая обл.

Сюрприз от «ОКРОШКИ»
всем участникам конкурса!

ТОРТ «МУРАВЕЙНИК»

Яйцо, сахар, маргарин, соду, соль и муку тщательно перемешать. Тесто должно быть крутое. Прокрутить его через мясорубку, обрезая палочки по 1-1,5 см на тарелку. Затем высыпать на противень так, чтобы они не слиплись, и выпекать в духовке.

Крем: банку сгущенного молока варить 1 час. Растопить сливочное масло и смешать со сгущенным молоком, все хорошо размешать до получения однородной массы. Испеченные палочки в миске хорошо перемешать с кремом и горкой выложить на тарелку. Посыпать сверху маком.

1 яйцо, 1/2 ст. сахара, 1/2 пачки маргарина, 1/2 ч. л. соды, соль по вкусу, 2-2,5 ст. муки, мак.



БАНАН ВСЕМУ ГОЛОВА

БРАЗИЛЬСКИЙ БАНАНОВЫЙ ТОРТ

Очень сладкое блюдо. Поэтому бананы для него следует покупать не совсем спелые — лучше всего те, что только начали желтеть.

Очистите бананы и разрежьте их напополам, продольно. Обжарьте в растительном масле и уложите на дно плоской кастрюли с антипригарным покрытием. Взбейте яичные желтки с 1 ст. сахара, добавьте расплавленное масло, разотрите до однородности. Вылейте смесь на бананы. Затем взбейте белки и добавьте в них 12 ст. л. сахара. Мешайте смесь в течение 15 мин. (не взбивайте). Вылейте белки на бананы (можно поместить их в кондитерский шприц и украсить торт сверху). Ставьте торт в хорошо разогретую духовку. Выпекайте в течение 30 мин.

4-5 бананов, 6 яичных желтков и белков (отдельно), 1 ст. сахара, 1 пачка масла или маргарина, растительное масло для жарки, 12 ст. л. сахара

РОССИЙСКИЙ ДЕСЕРТ ИЗ БАНАНОВ

Размешать в воде сахар, влить полученный сироп в плоскую форму и поставить в микроволновую печь на 6 мин. при 600 Вт без крышки. Добавить сок, выжатый из лимона и апельсина. Нарезать бананы на кружочки толщиной 3-4 мм, положить их в сироп, перемешать и посыпать фисташками или измельченным миндалем.



1 ст. воды, 2 ст. л. сахара, по одному лимону и апельсину, 2 банана, орешки.

Анекдот в тему

Лежит под пальмой африканец и ждет, пока на него банан свалится. Идет европеец и говорит негру:

— Ты чего лежишь? Возьми палку, сшиби несколько бананов, походи на рынок и продай их...

— Ну, и чего дальше?

— Как чего! Деньги получишь — наймешь еще десяток негров, которые будут бананы с пальм сшибать, а тебе

останется их только продать...

— Ну, и чего дальше?

— Ты, парень, тупой что ли!? У тебя еще больше денег станет — наймешь сотню негров, посадишь тысячу пальм и будет у тебя огромная банановая плантация.

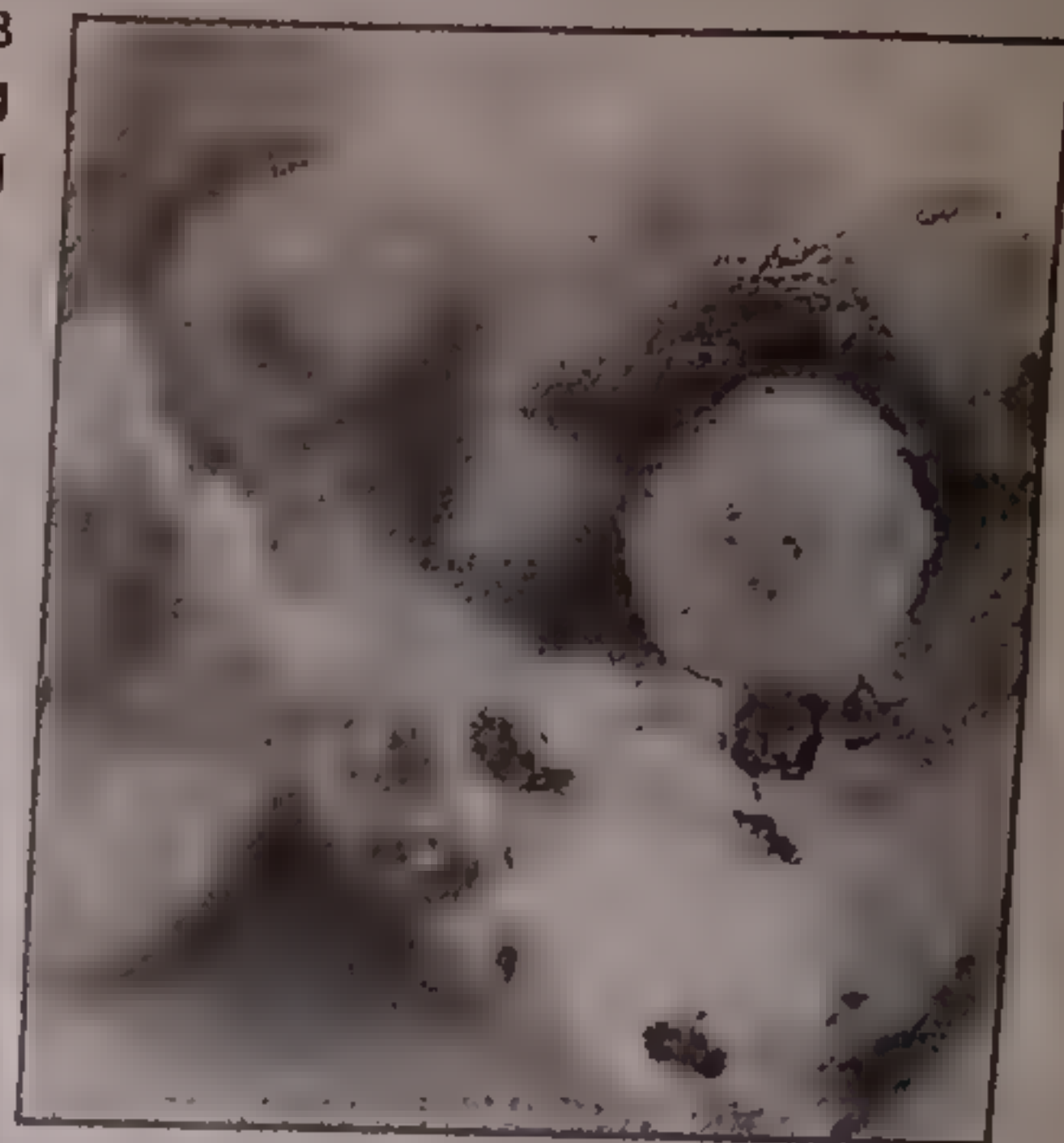
— Ну, и чего дальше-то?

— Ну, ты и идиот, негр! Денег — куча, работать самому не надо — лежи да бананы лопаешь!

— Ну и глупый же ты, белый! Я ж этим сейчас и занимаюсь...

АМЕРИКАНСКИЙ ЧИЗКЕЙК С БАНАНАМИ

Положить изюм в маленькую мисочку и замочить в виски или бурбоне на 15-20 мин. Смазать маслом разъемную форму диаметром 25 см. Сильно разогреть духовку. Положить бисквитный диск на дно формы (можно бисквит купить в магазине; можно испечь самим). Побрызгать бисквит алкоголем, слитым с изюма. Смешать сахар с крахмалом.



В другую миску положить натертый в стружку мягкий сыр, добавить ваниль, лимонную цедру, сок, изюм, яйца и сливки. Перемешать, добавить сухие ингредиенты, все перемешать и перелить смесь в форму.

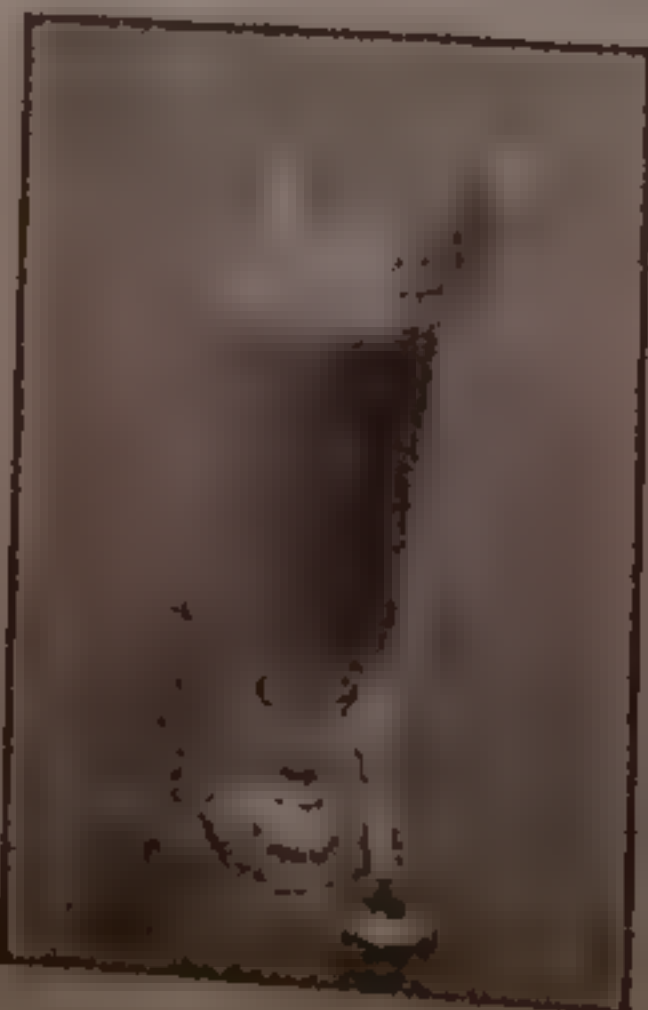
Налить 2-3 мм теплой воды на противень и поставить форму. (Вода будет создавать пар во время выпекания). Печь 50 мин.-1 час до золотистого цвета. Внутри сердцевина пирога должна остаться жидковатой. Вынуть из духовки и дать остыть полностью. Только после этого достать из формы.

Перед тем как подавать на стол, очистить бананы. Растопить в сковороде масло и сахар и пожарить бананы, пока они не покроются карамельной корочкой. Выложить жареные бананы на пирог. Американцы поливают его медом. Но и обычный сливочный крем для украшения не помешает. Время приготовления чизкейка 1 час 40 мин.

На 10 кусков пирога 3 ст. л. изюма, около 2 ст. л. бурбона или виски, бисквитный корж, 200 г сахара, 4 ст. л. кукурузного крахмала, 850 г цельного мягкого сыра, 1,5 ч. л. ванильной эссенции, мелко тертая цедра и сок 2 лимонов, 3 яйца взбить, 350 мл жирных сливок.

Верхний слой: 10 маленьких бананов, 25 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, карамельный соус или кленовый сироп, мед или листья мяты (по желанию).

АФРИКАНСКИЙ БАНАНОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С МАЛИНОЙ



Очистить 6 спелых бананов и положить их в блендер с малиной и молоком. Взбить (можно и вручную) и охладить в холодильнике.

Этот коктейль станет еще вкуснее, если половину молока заменить натуральным йогуртом и добавить 1 ст. л. меда. Подавать, украсив каждый бокал малиной.

6 спелых бананов, 350 г малины, 900 мл холодного молока.

8 МАРТА выпьем за... МУЖЧИН!

Москвич Юрий Алексеевич Галыбин – строитель. Но это – на работе. Дома он любящий муж, заботливый отец и превосходный кулинар. Согласитесь, редкое качество для современного мужчины.

– Непростая это ноша – возводить офисные здания и строить семейный очаг, а вы взвалили на себя еще и кухню. Как удастся совмещать несовместимое?

– Легко. (Смеется.) В семейной жизни очень важно соблюдать баланс интересов и грамотно ставить задачу. Большинство мужчин считают, что они дома только командиры, руководители! Замечу: это ошибка.

– Почему?

– Потому что на самом деле домом «рулит» женщина. Но мудрые подружки умеют тонко дать понять, что глава семейства – муж, при этом умело управляя им. В таком случае муж будет и дома строить, и обеда варить, и пироги печь. Женщины народ хитрый...

– Обычно мужчины чувствуют себя на кухне неуютно. Все у них валится из рук, пригорает...

– Но уж если они берутся готовить еду, то дадут фору любой женщине!

– Почему так?

– Мужчины встают к плите редко, так сказать, с охотки. Вот и готовят в свое удовольствие. Что касается меня, то я могу приготовить все что угодно. Но! Рядом должна быть

моя любимая жена, Любаша. Тогда я с большей радостью чищу картошку, мою посуду, пеку. Каждое действие приобретает особый смысл, ведь я делаю это для моих родных женщин!

– Вы говорите с такой теплотой! Не хотите порадовать добрым словом и рецептом читательниц «Окрошки»?

– С большим удовольствием! Желаю всем женщинам нашей огромной страны в первую очередь оставаться женщинами. Не надо в горящую избу входить, коня на скаку останавливать. Надо всего лишь, чтобы находящиеся рядом мужчины олицетворяли символ надежности. Да, сейчас такое время, что женщина-президент, женщина-политик – нор-

мальное явление. Феминизм, эмансипация... Возможно, в этом нет ничего плохого, если женщина так реализует свои способности. Но хочу пожелать каждой россиянке не забывать о главном – о своем предназначении. Карьера – дело важное. Но пироги печь, радовать мужа заботой и теплом домашнего очага – важнее. И пусть, милые читательницы «Окрошки», ваши любимые мужчины зарабатывают больше денег, дарят вам шубки и автомобили, тратя на это свои собственные сбережения, а не ваши совместные накопления. Достойных вам мужчин рядом! И пусть праздник для вас не ограничивается одним Днем 8 марта!

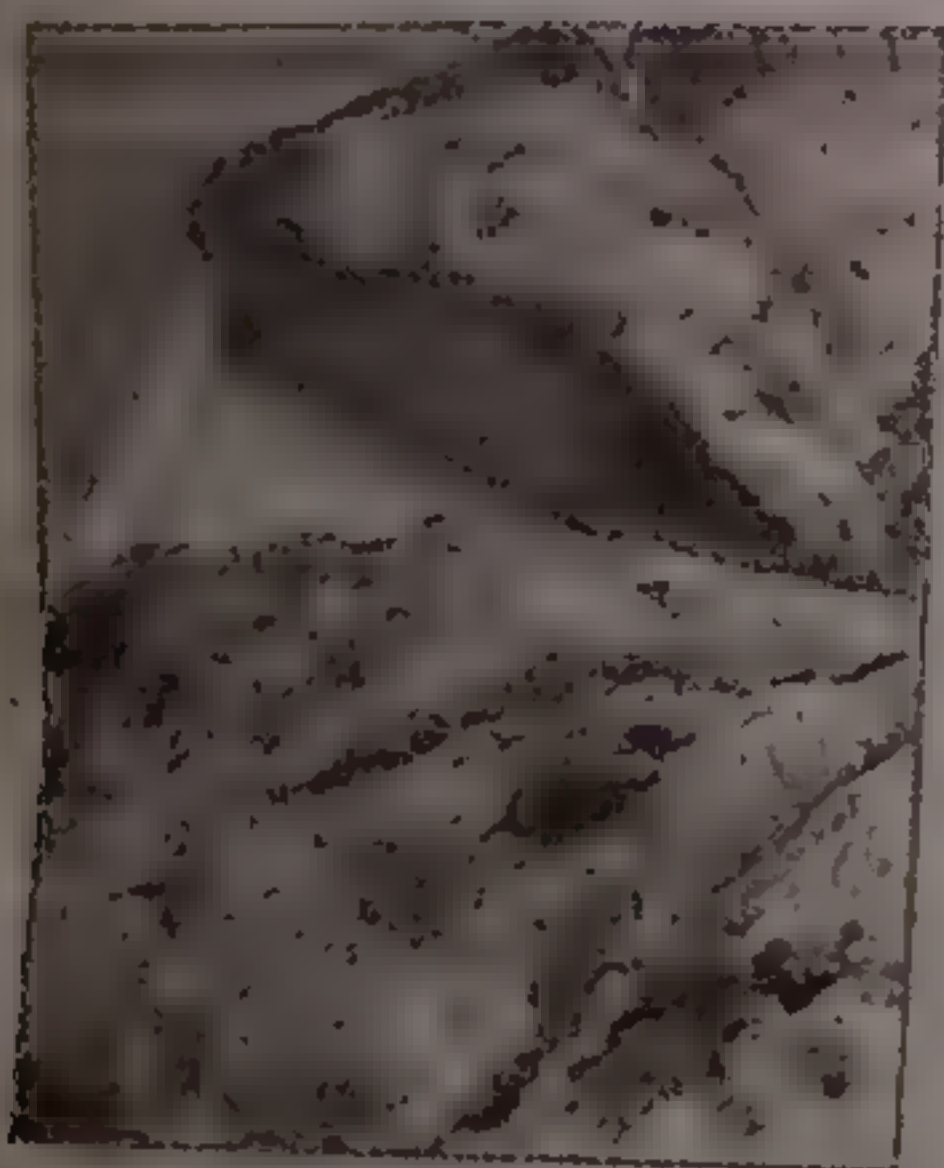
Интервью подготовила
Алена Гореленкова

ПИЦЦА ДОМАШНЯЯ С ШАМПИНЬОНАМИ

от Юрия Галыбина

Вместо шампиньонов можно положить кусочки отварной говядины или курицы.

Начинка: кетчуп (лучше шашлычный, там больше пряностей), 300 г шампиньонов, 2 головки лука, 200 г сыра твердых сортов (дешевые сорта хорошо плавятся), майонез, 2 помидора.



Замесить дрожжевое тесто обычным способом и выдерживать в тепле. Готовое тесто раскатать в один большой тонкий блин, после чего выложить в специальную форму для пиццы с низкими бортиками, предварительно смазав форму растительным маслом.

Тесто: 1 ст. теплого молока, 1 ст. л. (без горки) маргарина, 1,5 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли (без горки), 1 ч. л. сухих дрожжей, 1,5-2 ст. муки,

2 ст. л. отрубей с горкой (отруби не чувствуются в тесте, но обеспечивают нашему организму необходимое количество клетчатки).

Намазать кетчуп на испеченное тесто тонким слоем, внимательно проследив за тем, чтобы края не остались без внимания. Поверх аккуратно выложить тонко нарезанные кружочками помидоры. Обжаренные (это важно!) шампиньоны с луком массой выложить на слой помидоров. Посыпать плотным слоем тертого сыра. Сверху нанести тонкую сеточку из майонеза. Готовность пиццы определяется не по корочке, а по тесту. Проткните его спичкой. Если тесто не прилипает, значит, пицца испеклась.



ТРАПЕЗА С МИХАИЛОМ БУЛГАКОВЫМ

В своем знаменитом романе «Мастер и Маргарита», главном деле всей своей жизни, Булгаков с особым удовольствием делал акцент на описания еды. Когда спустя десятилетия роман все-таки был опубликован, его гастрономические фразы сразу вошли в обиход: «Вино какой страны вы предпочитаете в это время дня?» или «Свежесть бывает только одна – первая, она же последняя». Чего стоит одно только описание того, как Воланд возвращал к жизни упившегося накануне Степана Богдановича! Просто руководство к действию: «На маленьком столике сервирован поднос, на коем имеется нарезанный белый хлеб, паюсная икра в вазочке, белые маринованные грибы на тарелочке, что-то в кастрюльке (как потом выяснилось – горячие сосиски в томате) и, наконец, водка в объемистом ювелирном графине».

Врач у белых в Гражданскую войну, Булгаков оставил медицину, занялся журналистикой и перебрался с женой в Москву. Как только заводились деньги, Михаил сразу их тратил. Если после ужина в ресторане оставался рубль, а рядом стоял лихач, – непременно брал лихача. Но в долги не влезал, предпочитал заложить в ломбард золотишко. На вырученные деньги супруги покупали в магазине «Лизель» полкило колбасы и были сыты неделю. В послевоенной Москве о колбасе оставалось только мечтать.

Булгаков брался за любую работу. Одно время даже сочинял лозунги для Помгола (Общество помощи голодающим Поволжья). За кусок хлеба каждый день писал торгово-промышленную хронику, а по ночам сочинял веселые фельетоны, взбадривая себя пустым кипятком.

Деньги тогда обесценивались на глазах, в Москве шел счет на сотни тысяч и миллионы: «Фунт черного хлеба стоит 4 600 рублей, белый – 14 000. Магазины полны товаров – обувь, материи, мясо, икра, семга, балык, горы консервов, апельсины – по

чудовищным ценам. Но цены никого не пугают, у витрин толпятся прохожие и смотрят, не отрываясь, на деликатесы. Кафе растут как грибы, кондитерские открываются на каждом шагу; полки завалены калачами, французскими булками, пирожными. Все магазины торгуют русским и заграничным вином, и москвичи берут его нарасхват. До поздней ночи шевелится, покупает и продает, ест и пьет за столиками народ, живущий в невиданном еще никогда торгово-красном Китай-городе». Так писал репортер Булгаков о возрождении «нормальной жизни». Ему самому эта жизнь была недоступна. Они с женой жили впроголодь, бывало, по три дня не ели совсем.

Полегче стало к осени 1922 года. Булгаков прославился очерками для берлинской русской газеты «Накануне». В Москве открылась первая сельскохозяйственная выставка, и ему заказали обстоятельный очерк. Целую неделю Михаил Афанасьевич ездил на выставку и проводил там по несколько часов. Наконец материал был сдан. Особенно подробно автор описал национальные блюда и напитки кавказских и сред-

неазиатских республик. Аппетитный обзор признали своевременным – ведь эмигрантская печать злобно писала о голоде в советской России. В день выплаты гонорара Булга-

тить». И возместили!

Булгаков, когда была возможность, любил подкармливать молодых собратьев – Олешу, Ильфа, Петрова, Катаева. Он придавал этому характер ми-

«Лучший трактир в Москве!» – так называл Булгаков свой дом

ков принес счет на производственные расходы. Скарредный бухгалтер Калменс был близок к инфаркту: рассчитывая возместить лишь стоимость трамвайных билетов, главбух получил недельный счет за шашлыки, шурпу, люля-кебаб, фрукты и вина. К тому же на двоих! «Извольте с видеть», – говорил Булгаков (он всегда изъяснялся по-старомодному вежливо), – во-первых, без дамы я в ресторан не хожу. Во-вторых, у меня отмечено, какие блюда пришли даме по вкусу. Как вам угодно-с, а произведенные расходы покорнейше прошу возмес-

лой шалости, никого не унижая: «Конечно, вы уже обедали. Индейку, наверное, кушали, но, может быть, все-таки что-нибудь съедите?» Индейку он и сам любил, особенно напигованную шпиком, и помнил вкус этого рождественского блюда с детства.

Булгаков обожал устраивать застолья – было и хлебосольно, и весело. «Лучший трактир в Москве!» – так называл он свой дом. Над дверью в столовую у него висел плакатик с перечеркнутой бутылкой: «Водка яд – сберкасса друг». Сам он никогда не напивался пьяным, хотя



водочку уважал и любил разбавить ее рижским эльзадом. И в «Турбинных», и в «Иване Васильевиче», и в «Собачьем сердце» его герои пьют водку — анисовую, карда-

монную — любую, но лишь приготовленную по-домашнему.

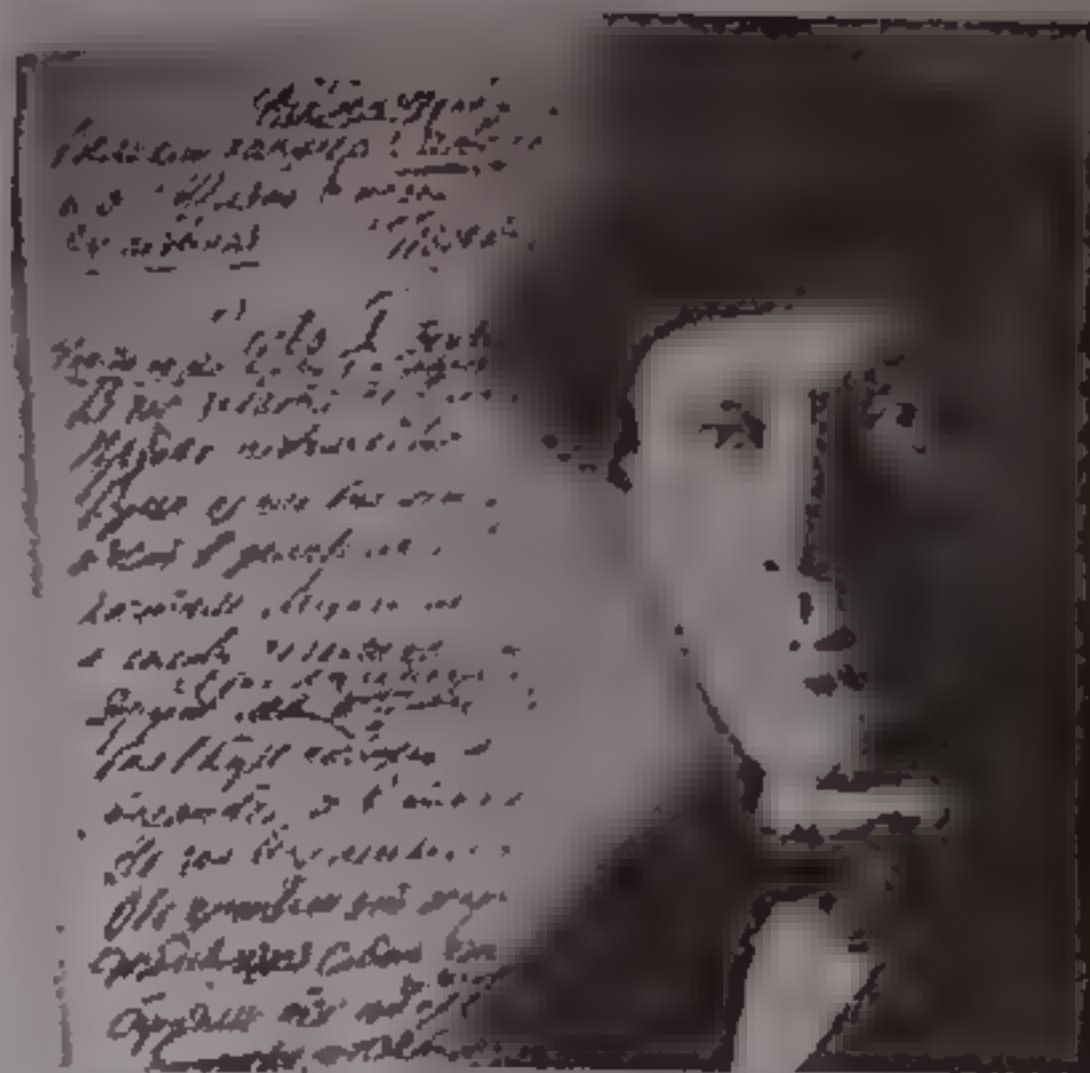
Не меньшее значение писатель придавал и закуске. Ветчина, селедка — неизменные блюда.

Селедку вымачивали в молоке, тщательно промывали и выбирали все кости, осторожно распластав каждую рыбку, чтобы не потеряла вида. На блюдо ее выкладывали целиком, приложив на место голову и хвост. «Изголовье» украшали мелко нарубленным вареным картофелем и свеклой, «в ноги» клали зеленый рубленый лук и свежие огурцы. Если попадались молоки, их хорошенько растирали со сливочным маслом, выкладывали на отдельную тарелку, ровняли, нарезали небольшими кусочками и укладывали вокруг селедки. К селедке готовили и специальную подливку: смешивали ложку горчицы, половину чайной ложки сахара, две столовые ложки растительного масла и протирали, добавив немного уксуса.

У Булгаковых не говорили о большевизме, медицине и не читали до еды советских газет.

Когда Булгаков женился в третий раз — на Елене Сергеевне Шиловской, променявшей обеспеченную жизнь с ответственным работником на туманные перспективы с непризнанным писателем, — многие посчитали, что пропал Булгаков, обуржуазился. На столе появились голубые тарелки с золотыми рыбами, голубые стопочки и бокалы для вина. Но дом их, назло врагам, сиял счастьем и довольством. Хозяйка была энергична

и легкомысленна. И жизнь рядом с ней перестала быть страшной. «Счастье начинается с повседневности. Славы те очаж», — повторял Булгаков в письмах того времени...



Меню профессора Преображенского

— Желаю, чтобы все!
— И вам того же!

Из застольного диалога г-на Шарикова, «Собачье сердце»



СТЕРЛЯДЬ В ШАМПАНСКОМ

Рыбу вымыть, обсушить, снять кожу, нарезать ломтиками, разложить по порционным сотейникам, плотно, в один ряд, чередуя с вареными раковыми шейками или креветками. Добавить сливочное масло и лимонный сок, влить стакан шампанского так, чтобы рыба была покрыта до половины. Варить 15 мин. под крышкой. Готовую стерлядь сразу подать в той же кастрюльке, перед подачей посыпав икрой.

На 4 порции взять 500 г стерляди, 1 ст. л. сливочного масла, 20 раковых шеек или креветок, сок 1/4 лимона, 1 ст. л. сухого шампанского, черная икра.

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА ПОД ВОДОЧКУ

Хлеб нарезать полосками 2х6 см, сбрызнуть соусом и обжарить. Печень промыть, обсушить, пожарить до готовности, в конце влить сметану и коньяк. Лук мелко нарезать, потушить в масле до слегка золотистого цвета. Сделать пюре из лука, большей части печени и соуса. Посолить, поперчить. Выложить пюре на хлеб, сверху уложить оставленные кусочки печени, украсить зеленью укропа.

На 6 порций понадобится 500 г куриной печени, 6 ломтиков ржаного хлеба, 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. коньяка, соль, перец, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. ворчестерского соуса (можно заменить кетчупом, соевым соусом или соусом собственного приготовления).

ЯЙЦА-КОКОТ С ШАМПИНЬОНОВЫМ ПЮРЕ

Шампиньоны нарезать, потушить с луком, размельчить до состояния пюре. Посолить, поперчить, добавить сливки, разложить в смазанные маслом кокотницы (формочки), выпустить сверху по 1 яйцу, посыпать сыром, смешанным с сухарями, и запечь до загустения белка.

На 6 порций понадобится 6 яиц, 200 г сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сухарей, 250 г шампиньонов, 0,5 ст. л. жирных сливок, 1 луковица.

Тосты

Однажды человек произошел от обезьяны... и очень потом раскаялся.

Давайте же выпьем за то, чтобы мы в будущем не совершали необдуманных поступков!

Один человек обратился к врачу. Он жаловался на глаз. Врач посмотрел его и сказал:

— Вы должны или бросить пить, или распрощаться с глазом.

— Эх, пропал мой глаз, — вздохнул больной.

Давайте поднимем бокалы за зрячих трезвенников!

В квартире у врача раздается звонок. Он открывает дверь, но там — никого! Тогда он выходит на площадку и видит: у стены стоит скелет!

— Вот так всегда! — бормочет доктор недовольно. — Ждут до последнего момента, прежде чем обратиться к врачу!

Выпьем же за медиков! Чтобы ни одна человеческая душа не потревожила их покой!

Правила ОБОЛЬЩЕНИЯ

Вы собрались на вечеринку, чтобы развлечься и по возможности познакомиться с приятным человеком. Возможно, вы полны надежд встретить сказочного принца. А может быть, отчаялись и идете «веселиться» по настоянию друзей. Как бы то ни было на мероприятиях такого типа, как корпоративная вечеринка, фуршет, банкет или новоселье, без флирта и новых знакомств не обойтись.

♦ А посему **правило №1:** отриньте печали и тревоги, поймайте кураж и постарайтесь быть актив-

нее — танцуйте, больше общайтесь и знакомьтесь, Проживите этот вечер по максимуму!

♦ **Правило №2.** Почувствуйте себя вольной птицей. И чем естественнее вы будете выглядеть при этом, тем больше шансов попасть «на мушкетера» представителю противоположного пола, ибо в каждом дремлет инстинкт охотника.

♦ **Правило №3.** Забудьте о том, что мужчина всегда должен подходить знакомиться первым. В этом вопросе сегодня полное равноправие.

♦ **Правило №4.** Встречайте инициативу познакомиться с вами благожелательно. Даже если это не ваш принц (принцесса), не отвергайте знаки внимания сразу. Кто знает, может быть, за непрезентабельной внешностью а'ля Жоффрей де Пейрак скрывается свой лик сам бог Гименей?!



ЛОВУШКА ДЛЯ «ПАРТИЗАНА»

10 признаков неверности

Иногда предложение пойти развлечься становится единственно возможным способом установить факт хождения «налево» «второй половины». Существует стандартный набор признаков, по которым нетрудно укрепиться в мысли, что вам неверны. Их десять. Если хотя бы пять из них совпадут с вашими наблюдениями, то...

1 Что-то он (она) последнее время слишком много работает, даже в выходные, раньше таких трудовых подвигов не наблюдалось.

2 Значительно вырос километраж, который прокатывает машина «второй половины». В каких полях ее (машину) носит?..

3 Дома он (она) не расстается со своим мобильником даже в ванной.

4 Ведет себя как-то странно, отвечает невпопад, смотрит невидящим взглядом. Пробуешь поговорить — молчит как партизан, ограничиваясь кратким: «Тебе кажется»...

5 Появились хрестоматийные звонки на городской телефон: ты — «алло», тебе — гудок...

6 Еще одно наблюдение: один из членов семьи утратил интерес к ЭТОМУ ДЕЛУ... Ну, почти утратил.

7 Каждый раз, когда все-таки ОНО случается (теперь об этом нужно просить), широко применяются всякие новые «штучки». Получается классно, вот только кто и где научил?..

8 Дражайшая половина хронически забывает дома обручальное кольцо.

9 Говорит: «Ты знаешь, мне иногда хочется побыть в одиночестве, прогуляться по парку, посидеть с друзьями (подругами) в баре, разве это ненормально?»

10 В ответ на предложение пойти в гости или на вечеринку к вашей лучшей подруге (другу) неожиданно радостно соглашается.

ТОСТ

В один из колхозов приезжает журналист, видит — у правления колхоза сидят три старика в глубокой задумчивости.

— О чем думку думаете, дедушки? — спрашивает журналист. Ему отвечают:

— Когда рождается младенец, Бог спускается на Землю, и если он поцелует младенца в лоб, то из него выйдет ученый, если в губы — певец, если в руки — художник, если в ноги — танцор. А мы вот сидим и думаем, ну куда же он нашего председателя колхоза поцеловал?..

Вьтъем же за божественные поцелуи, которые рождют любовь!

рецепты-конкурсанты

ВИНО ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

100 г ягод черноплодной рябины, 100 г вишневых листьев залить 1,5 л воды и кипятить 10 мин. Остудить до комнатной температуры и добавить 300 г сахара и 1 ст. л. лимонной кислоты, процедить. Добавить 0,7 л водки, настаивать 1 неделю.

ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА С МЕДОМ

6 ст. л. плодов шиповника залить 1 л теплой воды, оставить на 15 мин. Затем кипятить 10 мин. на слабом огне, добавить 1 ст. яблочного отвара, мед по вкусу, довести до кипения, процедить. Пить можно и в горячем, и в холодном виде.

Е. ЧЕРНЫХ, Липецкая обл.

КОКТЕЙЛЬ «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»

20 г мандаринового сиропа смешать со 150 г яблочно-клубничного сока, добавить 30 г мороженого, взбить миксером. Пить охлажденным.

Любовь МИХАЙЛОВСКАЯ, Омская обл., г. Калачинск

ПИТИЕ МОЕ...

«Скажи мне, что ты пьешь, и я скажу, здоров ли ты», — перефразируя известную поговорку, сегодня смело можно утверждать: физическое состояние человека напрямую зависит от качества и количества потребляемой жидкости. И если с количеством особых проблем нет, то на предмет качества следует серьезно задуматься.

Вода как пищевой компонент — это раствор многих веществ, от концентрации которых зависят биохимические процессы в организме человека, а значит, здоровье и долголетие. В природе абсолютно чистой воды не существует. Да и наш организм требует определенной концентрации различных веществ. Конечно, не нитратов-нитритов. И не тяжелых металлов.

Сегодня водопроводная вода в большинстве регионов страны оставляет желать лучшего, покупная питьевая вода

специалистами относится к разряду хотя и экологически чистой, но «мертвой». Природные артезианские источники, как известно, в каждом дворе «не растут», а от всевозможных «кол» и «фант» через несколько минут пить хочется еще больше. И мы снова пьем, что придется.

Между тем организм человека на 80 процентов состоит из воды. И требует обновлять ее состав ежедневно в объеме не менее 2-3 литров. Согласитесь, не очень-то комфортно чувствуешь себя, заведомо зная, что пьешь подчас просто непотребную жидкость.

Как свидетельствует почта «Окрошки», участники конкурса «Хозяюшка» в немалой степени озабочены этой проблемой и предлагают свои варианты приготовления безалкогольных напитков. Конечно, они берут за основу самую обыкновенную воду, но все же...

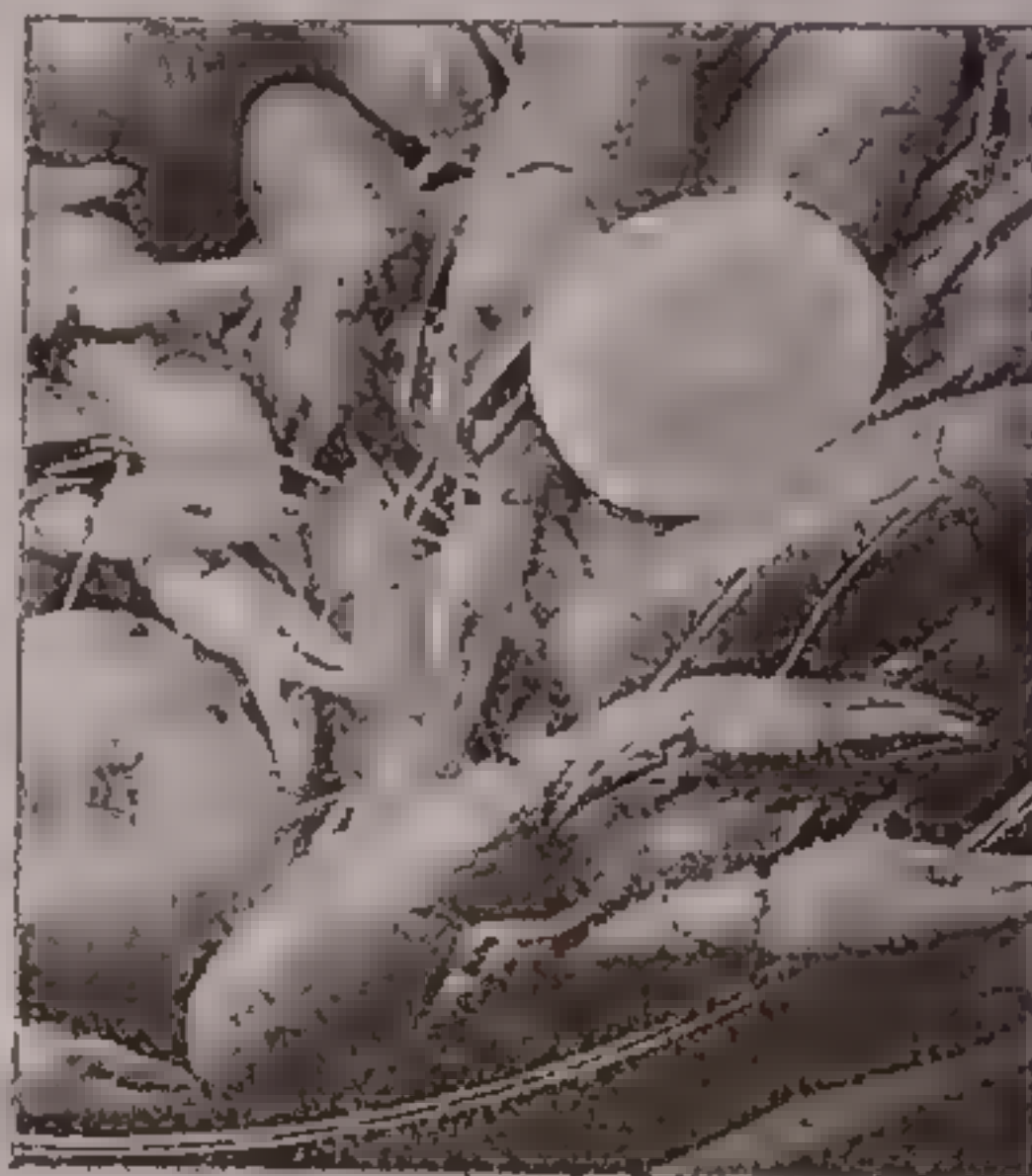
Безалкогольные напитки хороши не только в качестве жаждоутоляющего или тонизирующего средства. С помощью некоторых, например, пива, можно готовить весьма оригинальные и пикантные блюда. Вот, например, что предлагает активный участник конкурса «Хозяюшка» Олег Аносов из Воронежа.

«ХМЕЛЬНОЙ КРОЛИК»

Тушку кролика вымачиваем, режем на куски, складываем в утятницу, вливаем пиво и тушим под крышкой на среднем огне. Лук и морковь обжариваем. Когда мясо дойдет до полуготовности, жаркое солим, перчим, добавляем овощи и ставим запекаться в духовку уже без крышки.

Кролик, 1 бутылка пива, 2 луковицы, 1 крупная морковь, соль, перец, масло для жарения.

(С равным успехом по такому же принципу можно приготовить «хмельную курицу». — Ред.)

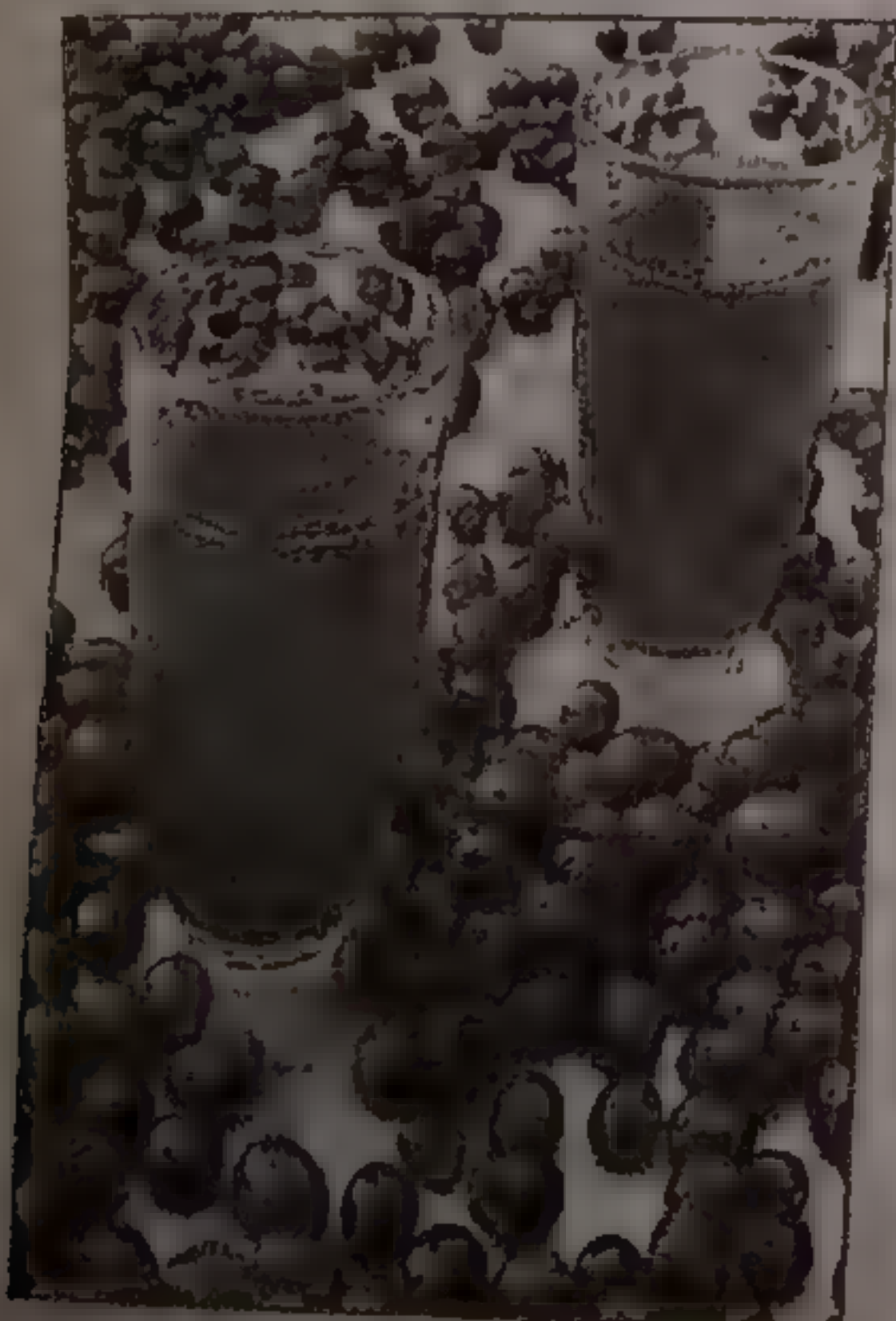


РАКИ В ПИВЕ

Раков помыть, положить в кастрюлю, добавить нарезанные морковь, лук, зелень, соль, залить водой и пивом, поставить на огонь и варить 10 мин. За 3 мин. до окончания варки добавить лавровый лист.

10 раков, 0,5 л пива, 2 ст. воды, 1 средняя морковь, 1 большая луковица, петрушка, укроп, 1 лавр, соль.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС С МЕДОМ



Стакан очищенной, вымытой и бланшированной клюквы размять, кипятить 9-10 мин. и протереть через сито. Полученный отвар процедить, добавить 2 ст. л. меда, дать настояться 1-2 часа. Подавать охлажденным.

1 ст. клюквы, 2 ст.л. меда, 1,5 л питьевой воды.

НАПИТОК «ОСЕНЬ»

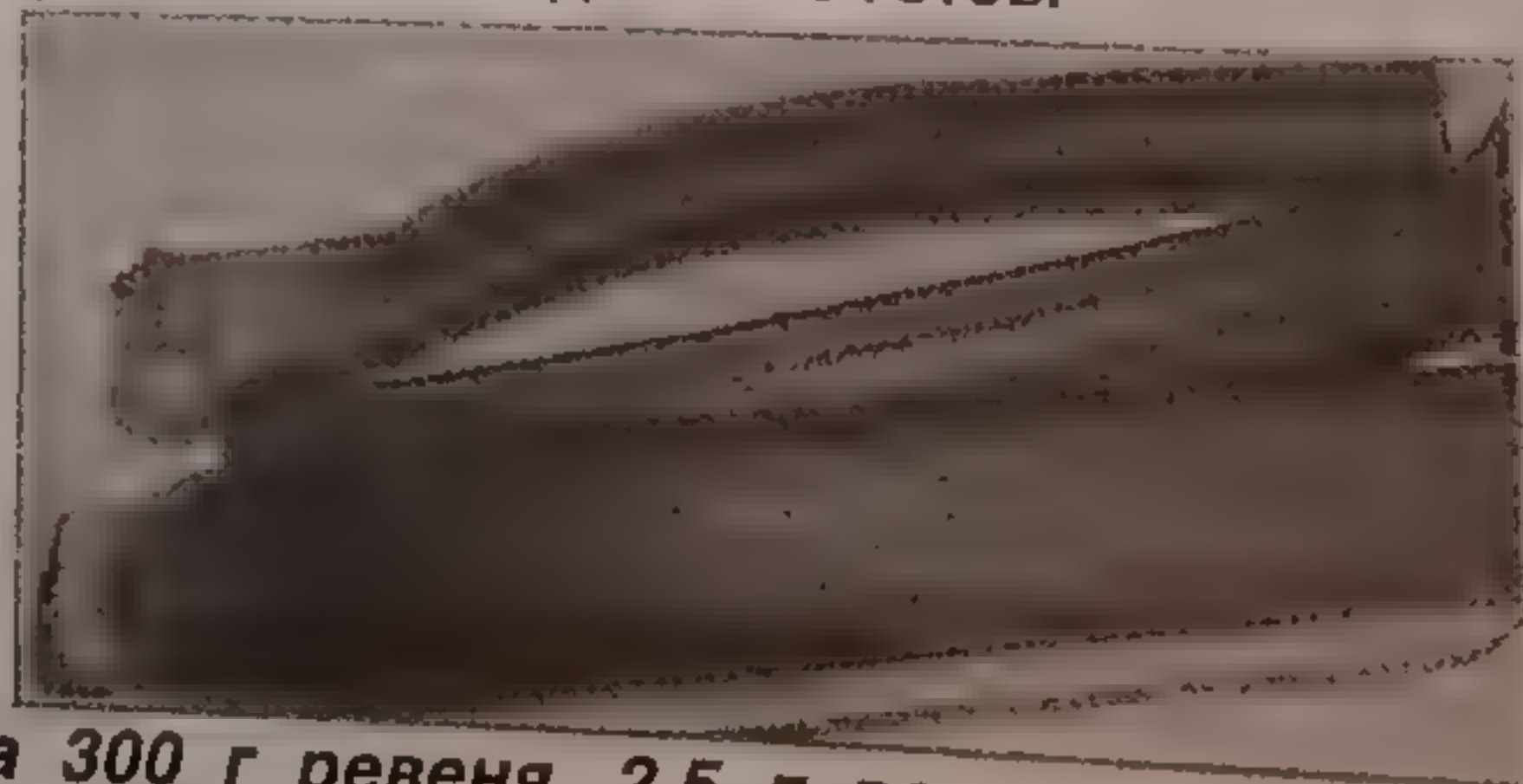
В рассол капусты влить томатный и лимонный соки, воду, добавить соль, сахар и перец и хорошо перемешать.

По одному ст. капустного рассола и томатного сока, 1 ст. л. лимонного сока, 3/4 ст. л. сахара, охлажденная кипяченая вода, соль, перец.

Евгения ЛОКТЕВА, г. Пенза

КВАС ИЗ РЕВЕНЯ

Сваренные в воде черенки ревеня процедить, охладить, добавить сахар, дрожжи, размешать, дать отвару постоять сутки в теплом месте. Затем вылить в бутылки, закупорить (не очень плотно) и поставить в холодное место. Через 2-3 дня квас готов.



На 300 г ревеня, 2,5 л воды, ст. сахара, 15 г дрожжей.

КОМПОТ ИЗ МОРКОВИ

Воду вскипятить с сахаром и специями, опустить в нее нарезанную кружочками морковь и варить до готовности. Добавить в жидкость сок лимона и тертую цедру.

400 г моркови, 100 г сахара, 1 л воды, 1 лимон, 5 бутонов гвоздики, корица.

Олег АНОСОВ, г. Воронеж

МЕД – источник здоровья

Аристотель приписывал целебные свойства всем продуктам пчел. Гиппократ советовал больным принимать мед в чистом виде, в смеси с водой или вином. Ибн Сина рекомендовал мед как лекарство, продлевающее жизнь.

Из 24 содержащихся в крови человека микроэлементов 22 входят в продукты пчеловодства. В одном килограмме меда содержится 3150 калорий. Питательная ценность 200 г меда равна 450 г рыбьего жира, 240 г ядер грецкого ореха, 350 г мяса.

Нормальной суточной дозой, распределенной на несколько приемов, считается 100–150 г для взрослых и 30–50 г для детей.

Мед может быть жидким и густым, закристаллизованным. Жидкий мед бывает, как правило, летом (июль-август) в период его откачки. Через 1–2 месяца он кристаллизуется. Поэтому, если зимой или весной продается жидкий мед, значит, он или подогрет или фальсифицирован. Исключение составляют мед из белой акации, который долго не кристаллизуется, и вересковый, превращающийся в желеобразную массу.

Обычно мед хранят в стеклянной или эмалированной посуде под крышкой – он быстро впитывает запах. Не следует оставлять мед на солнечном свете, поскольку он теряет в этом случае свою биологическую активность. Если для употребления нужен жидкий мед, то его разогревают на водяной бане при температуре не выше 60 градусов.

Друг от всех недугов

Собранный с разных растений мед обладает неодинаковыми лечебными свойствами. **Акациевый мед** является успокоительным средством, а **каштановый** – прекрасный антисептик, способствует хорошему кровообращению, благотворно действует на печень и предстательную железу. **Рапсовый мед** дает высокий терапевтический эффект при варикозных язвах, **одуванчиковый** заменяет мочегонные и слабительные препараты. **Шалфейный мед** эффективен при желудочно-кишечных заболеваниях, способствует регуляции менструального цикла, обладает и потогонным действием. **Липовый мед** рекомендуется при простудных заболеваниях, бронхитальной астме, воспалении желудочно-кишечного тракта. **Мед из желтой акации (японской)** укрепляет капиллярные сосуды и повышает свертываемость крови. **Яблоневый** благотворно воздействует на сердечную мышцу. **Мятный** оказывает желчегонное, успокаивающее, болеутоляющее действие.

Монофлерный мед, то есть собранный пчелами с одного вида растений, производится в небольших количествах. Чаще в продажу поступает мед полифлерный – собранный с нескольких видов растений. Такой смешанный мед обладает комплексным лечебным свойством.

На вкус и цвет...

ЦВЕТОЧНЫЙ МЕД – продукт переработки пчелами нектара растений. Он бывает монофлерным (с одного вида растений) и полифлерным (с растений нескольких видов). Абсолютно монофлерные – «чистые» – сорта меда встречаются редко.

БЕЛОАКАЦИЕВЫЙ МЕД – один из лучших сортов. Имеет светлый прозрачный цвет, обладает тонким ароматом и приятным вкусом.

ГРЕЧИШНЫЙ МЕД в жидком виде темно-красный или коричневый, а в закристаллизованном состоянии коричневый или темно-желтый. Обладает приятным специфическим ароматом и вкусом, слегка «щекочет» горло.

ЛИПОВЫЙ МЕД относится к самым ценным сортам. Обычно прозрачен, слабо-желтого или светло-янтарного цвета. Обладает превосходным ароматом и замечательным вкусом. Вырабатывается пчелами из нектара зеленовато-желтых цветов липы, которую за высокие медоносные качества пчеловоды называли «царицей медоносных растений».

ЛЮЦЕРНОВЫЙ МЕД пчелы собирают с лиловых или фиолетовых цветков посевной люцерны. Свеже-откачанный мед имеет различные оттенки – от бесцветного до янтарного, быстро кристаллизуется, приобретая белый цвет и напоминая своей консистенцией густые сливки.

ПОДСОЛНЕЧНИКОВЫЙ МЕД имеет специфический приятный вкус и слабый аромат. В жидком виде он светло-золотистый или светло-янтарный. Кристаллизуется очень быстро, часто даже в ячейках сотов во время зимовки пчел.

ОДУВАНЧИКОВЫЙ МЕД ярко-желтого или даже темно-янтарного цвета, очень густой и вязкий. Имеет запах и вкус, свойственный тому растению, с которого пчелы его собирают.

ОГУРЕЧНЫЙ МЕД светло-желтого или янтарного цвета, с сильным запахом и привкусом огурцов.

РАПСОВЫЙ МЕД от белого до интенсивно желтого цвета, со слабым ароматом, густой, слабо растворяется в воде, быстро кристаллизуется.

ЭСПАРЦЕТОВЫЙ МЕД относится к самым ценным сортам. Светло-янтарного цвета, прозрачный, как кристалл. Приятного, тонкого аромата и вкуса. Медленно кристаллизуется в белую салообразную массу с кремовым оттенком.

ИВОВЫЙ МЕД золотисто-желтого цвета. При кристаллизации становится мелкозернистым, приобретает кремовый оттенок, обладает высокими вкусовыми качествами.

ДОННИКОВЫЙ МЕД относится к первосортным. Имеет светло-янтарный цвет, отличается высокими вкусовыми качествами, очень тонким приятным ароматом, напоминающим запах ванили.

КЛЕВЕРНЫЙ МЕД бесцветен, прозрачен, имеет отличный вкус, считается одним из лучших светлых сортов меда. При кристаллизации превращается в твердую белую массу.

ЯБЛОНЕВЫЙ МЕД бледно-желтый, очень тонкого аромата и вкуса, быстро кристаллизуется.

? – Мы, молодые сельчане, держим скотину. Подскажите, пожалуйста, как приготовить в домашних условиях колбасу и другие продукты из мяса. Например, тушенку из крольчатины.

Семья ИВАНОВЫХ,
Саратовская обл., Энгельсский район,
пос. Пробуждение

ТУШЕНКА ЗАЯЧЬЯ (КРОЛИЧЬЯ) ПО-КОРОЛЕВСКИ

Этот удивительный рецепт увидел свет 29 ноября 1898 года, когда сенатор Куто в газете Le Temps опубликовал вместо обычного политического обозрения подробнейший рассказ о своих поисках «совершенного блюда из зайчатины». На охоту за «идеальным зайцем» ушла неделя, а на его приготовление – 7 часов.

Жир для приготовления: 2-3 ст. л. гусиного жира, 125 г свиного жира, 125 г бекона куском.

Жидкость для приготовления: 20 ст. л. винного уксуса, 2 бутылки вина не моложе 2-х лет.

Посуда: продолговатая большая медная кастрюля (утятница) с герметично закрывающейся крышкой; небольшая миска для сбора крови; нож для нарезки овощей; большое сервировочное блюдо, сито (дуршлаг), деревянный пестик.

Ошкурить и выпотрошить зайца (кролика). Сохранить сердце, печень и легкие. Собрать всю кровь (традиционно, чтобы кровь не сворачивалась, к ней добавляют немного коньяка).

Очистить среднего размера морковь, разрезать на 4 части, 4 средних луковицы, 20 зубков чеснока, букет гарни, состоящий из лаврового листа, веточки тимьяна и стебельков петрушки.

Разжечь до сильного жара крупные угли.

Смазать гусиным жиром жарочную форму; выложить дно ломтиками бекона. Отрубить голову и шею зайца, оставив только спинку и бока. Выложить зайца на бекон, перевернув тушку на спину. Накрыть ломтиками бекона. Добавить в жарочную форму морковь, лук, 20 зубков чеснока и букет гарни.

Залить в форму винный уксус и 1,5 бутылки двухлетнего вина. Посолить, поперчить. Накрыть крышкой и поставить на плиту на слабый огонь. На крышку уложить горящие угли. Тушить 3 часа.

Измельчить по отдельности 125 г бекона, сердце, печень и легкие зайца, 10 зубков чеснока. Тщательно перемешать.

Снять кастрюлю с огня. Осторожно извлечь зайца, выложить на блюдо, очистив от кусочков бекона, моркови, лука и пр. Вернуть эти кусочки в кастрюлю.

Соус. Установить над миской сито, перелить в него содержимое кастрюли, небольшим деревянным пестиком растолочь содержимое сита. Смешать фарш из внутренностей с образовавшимся соусом. Разогреть оставшиеся полбутылки вина, добавить в фарш и тщательно перемешать. Перелить соус в кастрюлю, уложить зайца и продолжать тушить на слабом огне еще 1,5 часа. Осторожно снять образовавшийся жир и протушить, не снимая с огня, еще 45 минут.

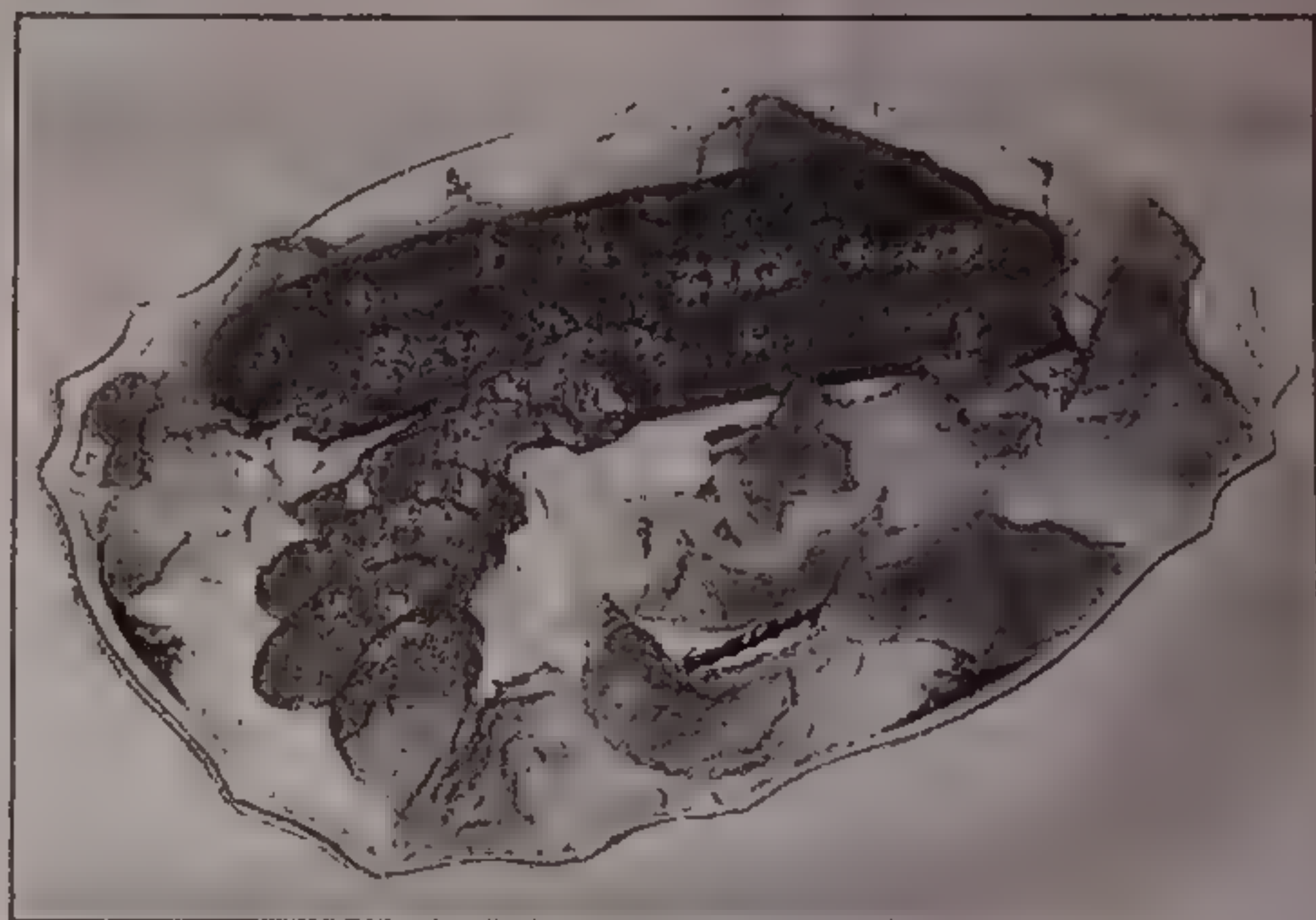
Снова снять скопившийся на поверхности жир, тонкой струйкой влить кровь, предварительно взбив ее вилкой и не переставая помешивать (этот пункт – по желанию кулинаров). Посолить и поперчить по вкусу.

Извлечь зайца из кастрюли. В центр сервировочного блюда выложить мясо (без костей), окружить соусом. По словам сенатора Куто, нож и вилка – кощунство для этого блюда. Есть ложкой.

КОЛБАСА ДОМАШНЯЯ

Тщательно вымойте кишки зарубленного животного, выверните их наизнанку и вычистите ножом. Вымойте мясо и порежьте. Нарежьте сало на кубики, измельчите чеснок. Смешайте мясо, сало, коньяк, соль, перец и чеснок, перемешайте. Поставьте в холодное место на 5-6 часов. Подвяжите кишки к мясорубке, пропустите через нее мясо, завяжите каждую колбаску с каждой стороны и сделайте коляску. Наколите вилкой в разных местах и запекайте в духовке.

1 кг свинины, 200 г сала, 1 кг говядины, 50 г коньяка, 100 г чеснока, соль, перец.



? – Как правильно приготовить гренки? Какие они бывают? Откуда пришло к нам это кушанье?

Елена ЗЛАТОГОРСКАЯ, г. Саратов

– Слово «гренок» мужского рода, имеет украинское происхождение и обозначает «кусочек». Англичане именуют гренки тостами. Это куски нарезанного хлеба (булки, батона), подвергнутые термической обработке. Гренки дают широкий простор кулинарному воображению. Из них можно готовить простейшие бутерброды и фирменные семейные блюда.

ЦЫПЛЕНОК С ГРЕНКАМИ

Подготовленную жирную тушку цыпленка нарезать порционными кусками. В кастрюлю налить воды, положить нарезанную кружками морковь, крупно нарезанные красные помидоры, лавровый лист, сельдерей, посолить и поперчить. Довести до кипения, затем положить куски цыпленка и сварить. Готовое мясо вынуть и обжарить до золотистого цвета.

Нарезать черствый белый хлеб ломтиками, обмакнуть каждый ломтик в молоко, затем во взбитое яйцо и обжарить. Бульон процедить. Протереть сквозь сито сваренные овощи.

Спассеровать муку со сливочным маслом, добавить протертые овощи, а затем развести бульоном до получения соуса средней густоты. Варить соус при слабом кипении 8-10 мин. Уложить на блюдо поджаренные гренки и на каждый гренок поместить по куску цыпленка и залить подготовленным соусом. Отдельно подать один или два вида овощного гарнира.

1 цыпленок, 3 ст. воды, 2 помидора, 4 моркови, 1 корень сельдерея, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. масла сливочного, половина батона белого хлеба, лавровый лист, соль, черный молотый перец.

В ГРУДИ ГОРИТ



Кулинарная эротика – это целая наука, придуманная нашими предками. Мудрые они были люди. Мы до сих пор и не догадываемся, почему от одних блюд нас неудержимо тянет в постель «под крылышко» партнера, а от других мы в той же постели гордо отворачиваемся к стенке. Знай мы магию продуктов и умей правильно подбирать компоненты блюд с учетом своего настроения, состояния здоровья и возраста, скольких бы проблем в личной жизни можно было бы избежать!

История индуса

Еще в древности люди использовали для поднятия потенции стимуляторы в виде порошков, мазей и напитков. На Востоке, например, поклонялись «сладострастному» опиуму. Без галлюциногенных кактусов и грибов не обходились ритуальные оргии в Центральной Америке. В Европе ценились грибы трюфели, «воспламенявшие потухший огонь».

Дикая горчица, чабрец, мята, хрен, анис, сельдерей, кориандр, спаржа и в древних, и в новых фармакопеях фигурируют как средства для «ленивых» половых органов.

Капучино, пенная смесь сливок и кофе, изобретенная монахами ордена капуцинов, помогает поддерживать сексуальную активность.

Препараты из пыльцы растений, мед, орехи, оливковое масло, бананы, проросшие зерна пшеницы, по мнению многих врачей и знахарей, являются лучшими для поддержания сексуальной активности.

Нельзя не сказать о корне женьшеня. Он – король среди афродизиаков, не утративший своей силы и через четыре тысячи лет. Мускатный орех, перец, гвоздика, шафран, имбирь, розмарин, как и

ТОРТ «ЗАЙКА МОЯ»

Смешать яйца, сок моркови, сахар, соду погасить уксусом, сметану размешать и добавить в смесь муку. Разделить тесто на две неравные части, выпекать в сковороде, смазанной растительным маслом и слегка обсыпанной манной крупой. Печь около 20 мин., остудить коржи, большой корж разрезать пополам, маленький разрезать не надо. Намазать кремом, приготовленным из указанных продуктов (либо другим, вашим любимым).

2 яйца, сок 2-3 морковок, 1 ст. сахара, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. муки, 1 ч. л. соды.

Крем: 200 г сливочного масла, 1/4 ст. молока, 1 яйцо, 1 ст. сахара, 0,5 ст. орехов.

Зоя ЮДИНА, г. Ульяновск

МОРОЖЕНОЕ – КОКТЕЙЛЬ «ФЕЙЕРВЕРК»

Землянику (можно любые фрукты в зависимости от времени года. – Ред.) промыть, дать воде стечь. Пюрировать миксером. Отделить яичный белок от желтка. Белок тщательно взбить, постепенно добавляя в него мед. Когда крем начнет блестеть, добавить желток и далее взбивать до тех пор, пока масса не станет светло-желтого цвета. Далее медово-яичную смесь соединить с йогуртом, сметаной и земляничным (фруктовым) пюре. Добавить ванилин.

250 г свежей земляники (фруктов), 1 яйцо, 1 ч. л. меда, 1 ст. йогурта, 1 ст. сметаны, ванилин по вкусу, несколько листочков лимонной мелисы или мяты для украшения.

Елена МАМОНОВА



Не говори, что мир печален, не говори, что трудно жить.
Умей среди жизненных развалин смеяться, верить и любить!

ОГОНЬ ЖЕЛАНЬЯ...

многие другие ароматические приправы, также очень располагают к сладострастию.

Рацион любвеобильной Екатерины да Медичи включал артишоки и чеснок. Экзотическими афродизиаками считаются «бобровая струя» и мускус кабарги, выделяемые особыми железами этих животных. На Тайване и в Малайзии по сей день употребляют змеиную кровь и порошок из кожи ящериц. В Европе многие века известна шпанская мушка, тельце и крылья которой содержат кантаридин, вызывающий сильное возбуждение. Во времена Великой французской революции она была неотъемлемой частью любовных конфет и напитков.

Следует однако проявлять осторожность и не злоупотреблять «сладострастными» средствами. Многие из них в силу выраженного стимулирующего действия могут спровоцировать гипертонический криз или приапизм (многочасовую болезненную эрекцию).

Эти гены
не задумались,
не убьешь!

Кулинарная эротика для приготовления пищи широко использует травы, овощи, плоды, корни, приправы и пряности. Важной составляющей в стимуляции чувственной сферы являются также молочные и кисло-молочные продукты, такие как кефир, творог, йогурт, сыр. Пища, употребляемая человеком, должна содержать множество витаминов, в том числе витаминов «размножения» — А и Е. Они содержатся в яйцах, тресковой печени, в моркови. Кроме того, эротическая пища должна содержать достаточное для организма количество белков, жиров и углеводов, которые содержатся в мясе, рыбе.

Эротические блюда не губят длительной жаркой, а готовят пульсирующим нагреванием.

Из рыб на «любовной кухне» самая почитаемая — камбала — рыба, пробуждающая любовь. Из

дичи — фазан и дрозд, из домашних птиц любовным деликатесом считаются петушиные гребешки. Любовным напитком — верблюжье молоко.

В числе присланных на конкурс «Хозяюшка» рецептов фигурируют блюда, употребление которых свидетельствует: наши читатели как минимум интуитивно владеют знаниями в этой тонкой и весьма де-

ликатной сфере, как кулинарная эротика. Жюри конкурса «Хозяюшка» сочло необходимым опубликовать на этих страницах рецепты блюд, которые по составу, способу приготовления и — главное — по своему воздействию на организм относятся к разряду эротических. Они обостряют чувственность и увеличивают сексуальное желание.



ПИКАНТНАЯ ТЫКОВКА

Тыкву обмыть, очистить от корки и семян, мелко нашинковать, пассеровать на оливковом масле до готовности, охладить, добавить пюре из запеченных яблок типа антоновки, сахарный песок, толченый тмин, соль и сок лимона. Перед подачей на стол посыпать толчеными орехами.

Тыква — 60 г, яблоки — 30 г, орехи — 15 г, масло оливковое — 10 г, сахар — 5 г, лимоны — 1/8 шт., соль — 3 г, тмин.

КАШТАНЫ ДЛЯ МИЛОЙ

Мелко нарезать лук и куриную печень, обжарить все вместе. Сделать небольшие лепешки из куриного фарша и в середину положить по 1 ч. л. печеночного фарша, скатать шарики. Смочить каждый во взбитых белках, панировать в подсолненных хлебных крошках и обжарить в глубокой сковороде в масле или жиру.

500 г куриного фарша, 300 г куриной печени, лук, масло, 2 яичных белка, 100 г хлеба.

Олег АНОСОВ, г. Воронеж

РЫБА «ДЛЯ ЛЮБИМЫХ»

Филе любой рыбы порезать кусочками. Сделать овощную «подушку»: лук порезать кубиками, морковь натереть на терке, обжарить в глубокой сковороде. Сверху положить рыбу, посолить, на рыбу выложить кружки свежих помидоров, посыпать тертым сыром, залить соусом (сметана + майонез 1:1), закрыть крышкой и тушить на медленном огне 15–20 мин. Подать с рисом или как самостоятельное блюдо, украсив петрушкой.

Екатерина ГОЛУБЧЕНКО, г. Красноярск

КОФЕ «СТРАСТЬ»

Плоды подержать на пару 3–4 мин. или залить кипятком и сразу слить воду. Хорошо просушить (не на солнце!), а затем досушить в духовом шкафу. Смолоть в кофемолке, сварить. По желанию можно добавить цикорий. На стакан воды — 2 или 3 ч. л. порошка боярышника и пол чайной ложки цикория.

Олег АНОСОВ, г. Воронеж

ЗНАЛА ЗНАТЬ, ЧТО ПОТРЕБЛЯТЬ

Кагор, пожалуй, одно из самых популярных десертных вин. Православная церковь использует его в своих обрядах, доктора приписывают кагору целебные свойства, маги и чародеи — мистические. Бутылка кагора на столе — показатель хорошего вкуса и некой причастности к тайнам мира. В мирском, приземленном плане этому вину нет равных, когда речь идет об улучшении процесса пищеварения: здесь кагор просто незаменим. Особенно в сочетании с десертами и в качестве послеобеденного напитка.

Это вино получило свое название от французского города Каор, расположенного недалеко от Пиренеев. Именно здесь, в радиусе двести километров от Атлантического океана, Средиземного моря и Пиренейских гор, выращивают уникальные сорта винограда для производства кагора.

Долгое время он оставался вином сильных мира сего: пап, королей, знати. Апогей производства кагора пришелся на 1870 год, когда площадь его виноградников достигла 60 тысяч гектаров.

В России вино кагор появилось во времена Петра I. Мало кто знает, что у царя был слабый желудок. По этой причине доктора предписывали ему употреблять во время застолий исключительно кагор. Вплоть до конца XIX века вина этого типа ввозились в Россию из Франции под названиями Кагор, Висант, Рогом и из Испании — Бени-Карло. Они отличались интенсивной красной окраской, повышенной терпкостью. В букете и во вкусе вин Франции ощущались оттенки малинового варенья с легким тоном чернослива, а в вине из Испании — шоколада.

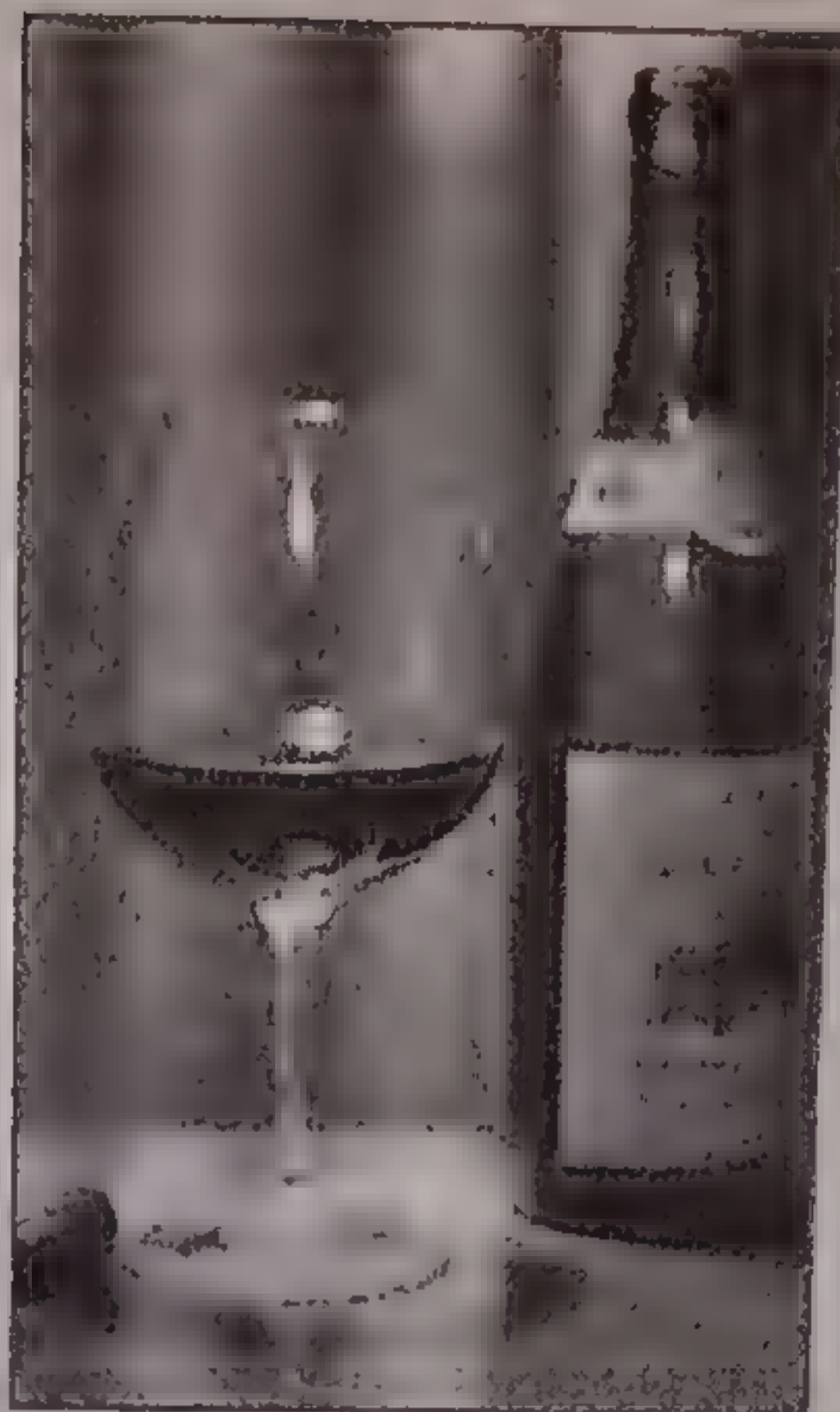
В конце прошлого века русское духовенство зак-

лючило специальный договор с французскими виноделами, которые должны были выпускать красные сладкие вина исключительно для нужд русской православной церкви. Это вино настолько славилось своим благотворным воздействием на организм, что служители

Французские медики рекомендуют пить кагор небольшими дозами — лучше подогретым — при простудах, желудочных болезнях и других недомоганиях

культы давали кагор грудным детям во время их крещения. В советское время, несмотря на то, что вино кагор отечественного производства, употребляемое в церкви, имело мало общего с истинным кагором, церковь осталась верна своему выбору.

Кагор вырабатывается из красных, интенсивно окрашенных сортов винограда: саперави, каберне-совиньон, матраса, кахет, морастель, бастардо, причем виноград собирают в момент, когда



содержание в его ягодах сахара составляет не менее 20%.

Французы — «отцы-основатели» уникального рецепта кагора — изготавливают его методом дробления винограда и нагревания полученной мезги до температуры 75–80° С в течение 18–24 часов. Поэтому во Франции вина такого типа называют вареными. Столь интенсивная тепловая обработка способствует более полному переходу из мезги в сусло дубильных, красящих и других экстрактивных веществ, благодаря чему вино и приобретает интенсивную окраску, благородный букет и полный бархатистый терпкий вкус.

Французские медицинские светила и виноделы считают, что настоящий кагор — единственное вино, которое не разрушает печень, а, наоборот, укрепляет ее, регулирует работу желудка и сердечно-сосудистой системы и рекомендуют пить кагор небольшими дозами — лучше подогретым — при простудах, желудочных болезнях и других недомоганиях.

*Ничто человеческое
не чуждо*

**Каждой макаке —
по сто граммов
кагора!**

Такое решение приняло руководство Липецкого зоопарка ввиду сильных морозов для профилактики простудных заболеваний теплолюбивых обезьян.

Алкоголь стал чем-то вроде панацеи в местах содержания животных в регионах, где установились сильные морозы, а возможность поместить зверей в отапливаемые помещения отсутствует. Так, сообщалось, что в Ярославском цирке слонов спасают от мороза водкой, разводя ее с водой.

А в Нижегородском зоопарке водкой поят оленя, кабана, верблюдов и других животных, клетки которых стоят на открытом воздухе при температуре воздуха около минус 34 градусов.

Специалисты Московского зоопарка заявляют, что не будут использовать спиртное для спасения своих питомцев от мороза. Обитатели жарких стран содержатся в столице в отапливаемых вольерах и им ничто не грозит, а белые медведи и другие полярные животные только рады приходу холодов.



КУСОЧЕК С ЛНЦА

На завтрак

«Питаться нужно как дышать, не отвлекая мысль свою от главного» — под таким девизом живут люди, именуемые солнцеедами. Они по собственному убеждению отказались от принятия пищи через желудок.

Солнцееды питаются энергией солнечного света, которую принимают через кожные покровы. В течение нескольких лет у таких людей не было и «маковой росинки» во рту.

Несмотря на это, они не выглядят истощенными или худыми, а, наоборот, полны сил и энергии.

Среди них, в частности, 64-летний индиец Хира Ратан Манек, который не ел и не пил больше года и находился под наблюдением изумленных врачей. Как объяснил западным журналистам сам Манек, люди живут в основном за счет вторичной солнечной энергии, которую до них употребили растения, овощи, фрукты. Человеку же надлежит поглощать энергию напрямую, из ее первоисточника — Солнца.

Этот случай — отнюдь не мистификация, а факт, официально подтвержденный медиками Института многоцелевой терапии при Международном центре здоровья (г. Ахмедабад), а

также специалистами Джайнистской ассоциации врачей, которые стали наблюдать за здоровьем солнцееда за двое суток до начала голодовки. Эксперимент с Манеком продолжился в общей сложности 411 дней.

В Австралии, в Квинсленде, живет другая живая

Солнцееды питаются энергией солнечного света, которую принимают через кожные покровы

легенда — 47-летняя интеллигентная и образованная женщина, называющая себя Джасмахин. В течение 20 лет она была вегетарианкой, а с 1993 года, то есть более 8 лет, вообще не ест никакой пищи!

Джасмахин, так же как и Манек, уверяет, что питается энергией солнечного света, усваивая ее посредством праны, или «жизненного дыхания», которое согласно верованиям индуизма является носителем принципа жизни.

Россия в этом плане не является исключением, она также богата феноменальными личностями. Ученой общест-венности известно имя Алекса-ндра Комарова, который разработал собственную методику воздержания от пищи через желу-док и в течение двух лет прини-мал лишь по 100 г еды раз в четыре дня.

Много шума на Украи-не наделал некто Николай Долгорукий из Запо-рожья, который не ест уже более трех лет ничего, за исключением воды с ме-дом, молока и сухих сли-вок. 33-летний человек-солнцеед ходит босиком и спит на улице даже зимой. Ездит только на велосипе-де и может смотреть на солнце до 13 часов в сутки.

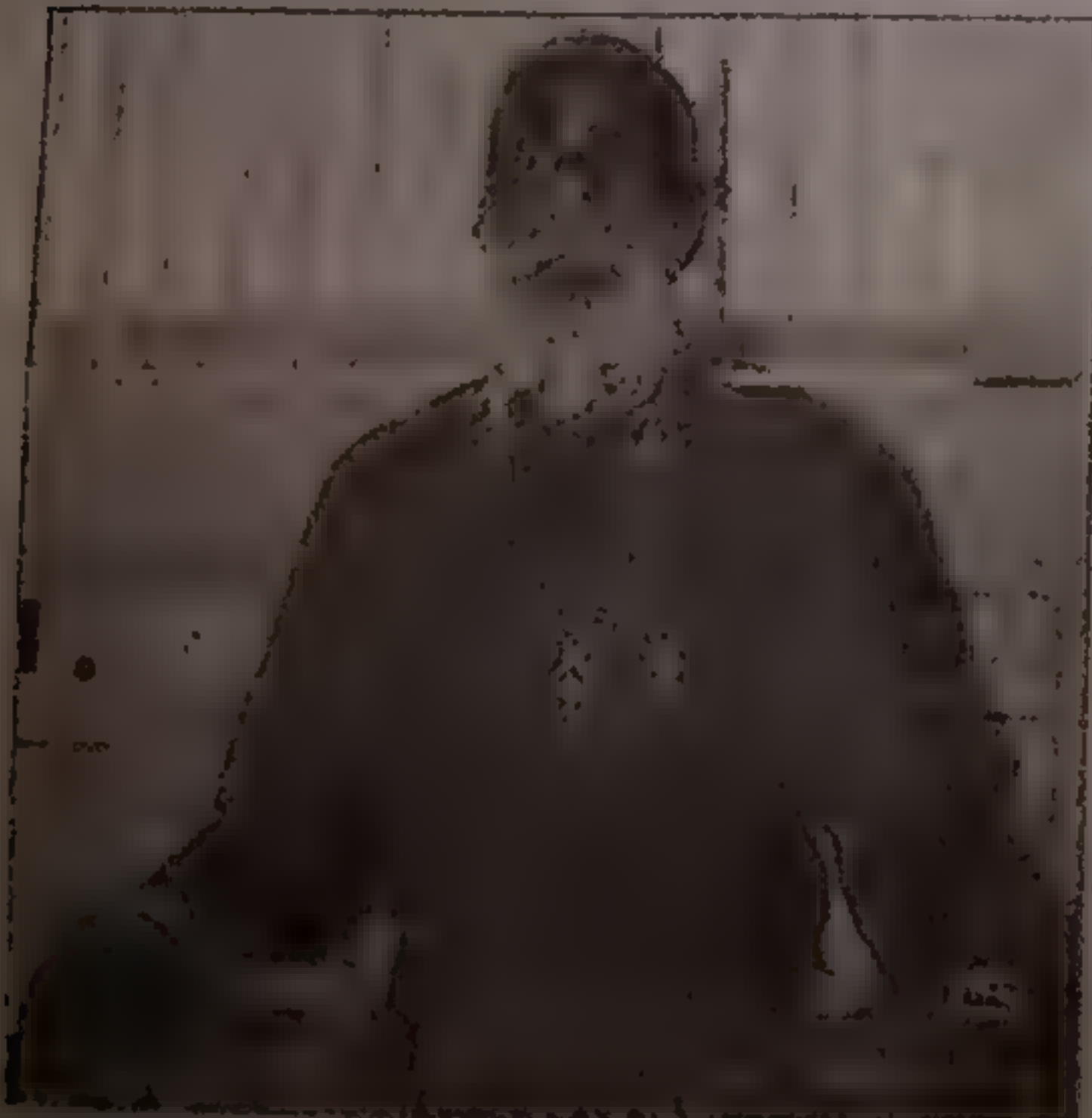
А началось все 25 авгу-ста 2003-го. Тогда Николай Долгорукий раз и навсегда отказался от пищи. «Я при-шел к пониманию своего

ки энергии, необходимой для функционирования ор-ганизма, является желудок. А вот в древние времена (когда не было такого оби-лия продуктов в бесчислен-ных супермаркетах и фаст-фудах и нашим предкам приходилось долгие часы бегать за зверушкой по ле-су «без гарантии» полако-миться чем-либо на обед) все было по-другому.

Для наших прароди-чей основным видом пита-ния было усвоение полез-ных веществ через кожу и легкие, и только в послед-нюю очередь — через желу-док. Но сколько бы ни съел гурман, организмом усваи-вается только около 1,5% употребленной пищи. Ос-тальная часть — шлаки — выводится из организма или оседает в нем. Именно эти чужеродные вещества и пытается удалить орга-низм при питании через легкие (когда мы выходим «подышать свежим возду-хом»). А не наедаемся мы воздухом лишь потому, что вдыхаемый кислород попа-дает в кровь и сжигает не-нужные вещества. В идеа-ле, если бы организм был абсолютно чистым, энер-гия воздуха (через лег-кие) или Солнца (через кожу) тратилась бы не на «зачистку» человеческо-го организма, а на под-держание его жизнеспо-собности.

«Меню» солнцееда

Встать босыми нога-ми на землю на рассвете Солнца лицом на восток. Расслабиться. Мысленно устремиться к Солнцу. Дышать медленно, за-держивая вдох. Предс-тавлять, как энергия пла-неты тонкими нитями пронизывает тело, сое-диняя его с энергией Земли.



Прапад Джани, житель п-ова Индостан, 76 лет, 68 из которых он не принимал пищу и воду

Лет до ста бы ЖИТЬ да БЕЗ СТАРОСТИ



Подтвержденная подлинными документами информация о долгожителях свидетельствует, что в среднем только один человек из 2 млрд. 100 млн. доживает до 115 лет (для сравнения: численность населения Земли оценивается в 6,5 млрд. человек). По данным последней переписи населения, в Китае проживает около 3800 человек в возрасте 100 лет и старше; две трети из них — женщины. В США на 1 апреля 1990 г. проживали 35 808 человек в возрасте 100 лет и старше. Общее число людей в мире старше ста лет оценивается в 40 000, из которых только 22% мужчины.

Людей старше 60 лет в мире насчитывается сегодня 10–14%. В нашей стране это каждый восьмой. За последние 20 лет в России удвоилось количество долгожителей (людей, отметивших свое 90-летие).

Опрос долгожителей в России показал, что они ели пчелиную пыльцу в огромных количествах годами, создавая динамичную питательную основу для долгой здоровой жизни.

Однако еда — не единственное и не главное средство продления жизни. Куда важнее психоэмоциональное состояние человека, его внутренний настрой, образ жизни.

Вот лишь несколько советов, которые помогут читателям «Окрошки» заметно улучшить и, надемся, продлить свою жизнь.

□ Никогда не ложитесь спать сердитым.

□ Не мучайтесь угрызениями совести, если курите или пьете.

□ Правильно питайтесь и выполняйте хоть какую-нибудь гимнастику.

□ Не летайте самолетами.

□ Не водите машину по ночам.

□ Старайтесь каждый день сделать кому-нибудь приятное.

□ Рожайте детей и вместе с ними радуйтесь жизни.

□ Не переживайте понапрасну из-за отсутствия денег.

□ Находите время отдыхать и расслабляться.

□ Сделав какое-нибудь дело, забудьте о нем

и переходите к другому.

□ Не залеживайтесь в постели по утрам. Ранние прогулки перед завтраком особенно полезны.

□ Проявляйте умеренность в еде.

□ Проявляйте активный интерес ко всему, что происходит вокруг.

□ Принимайте как можно меньше лекарств.

□ Старайтесь ни от кого не зависеть.

□ Не курите.

□ Употребляйте как можно больше жидкости, особенно свежую воду.

□ Имейте хорошее хобби.

□ Ежедневно съедайте одно яблоко, а еще лучше — банан.

□ Как можно больше ходите пешком и не уклоняйтесь от легкого физического труда.

□ Чай и кофе надо пить не слишком крепкими.

□ Ложитесь спать тогда, когда тянет ко сну.

□ Очень важно иметь хороших друзей или приятелей.

СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Созревшие стручки желтой акации — хорошее средство от зубной боли. Особенно хорошо помогает при флюсах.

1/4 ст. стручков следует залить холодной водой до полного стакана. Вылить в миску и поставить на огонь. Закипит — снять и укрыть. Когда остынет, полоскать рот как можно чаще: флюс прорвется в течение суток. Этим же раствором хорошо полоскать горло при ангине.

Т. БЫСТРОВА, г. Астрахань

СБИТЕНЬ С ТРАВАМИ

По 1 ч. л. сушеной мяты и ромашки, 4 ст. воды, 2 ст. л. меда.

Мяту и ромашку залить крутым кипятком, настаивать 1 час, затем процедить, добавить мед, перемешать. Сбитень хорошо утоляет жажду, тонизирует и укрепляет нервную систему.

Е. ЧЕРНЫХ, Липецкая обл.

Советы читателей

1. Очень полезно утром вместо умывания протирать лицо настоем чайного гриба. Он обладает антисептическим действием, поэтому им можно протирать также руки и ноги (от потливости). Очень полезно ополаскивать волосы.

2. Кашицу сваренного кофе хорошо использовать как скраб для лица и рук. Кожа становится более мягкой и чистой.

3. Скраб для лица можно приготовить и такой: ватный тампон намочить туалетным мылом, обмакнуть в смесь соды и соли и нанести на лицо, смыть.

4. Лосьон домашнего приготовления для дряблой, вялой кожи: взять 1 ст. л. укропа или петрушки, измельчить, добавить 1 ч. л. дубовой коры или шалфея и 1 ст. л. цветов липы. Сбор залить кипятком, настоять. Протирать лицо.

5. Перед работой в огороде советую густо намылить руки и ногти хозяйственным мылом. После работы смыть — руки будут чистые.

Галина ЧЕРНЯВСКАЯ, г. Красноярск

Дорогая «Окрошка»! Посоветуй! Мой 10-летний сын такой привереда в еде, что у меня просто руки опускаются. Супы он называет водой, от творога давится, от блюд из яиц и курицы покрывается красными пятнами, хлеб не ест вообще. Список можно продолжить...

Марина ЖУКОВА, г. Череповец

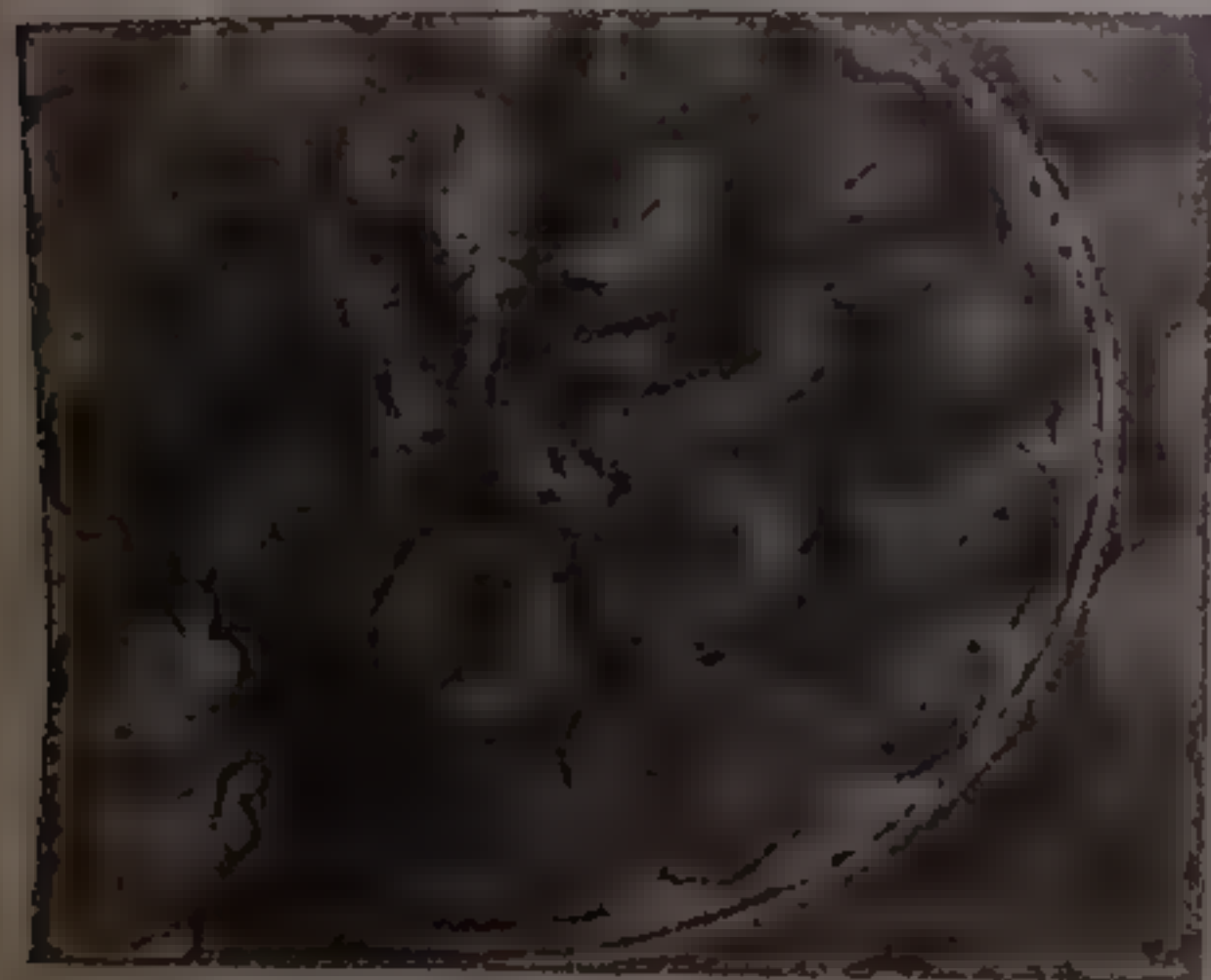
Дорогая Марина! Скорее всего у вашего ребенка аллергия на определенные продукты. Такие малыши особенно остро реагируют на запах и даже вид пищи, у них действительно очень сложные вкусовые предпочтения. Мы советуем обязательно обратиться к специалисту и выявить аллерген в организме вашего ребенка. Не исключено, что проблема кроется в особенностях его нервной системы. Помните, что для таких приверед существует важное правило: добрый микроклимат в доме, красиво сервированный стол и разнообразие блюд. И еще: научите вашего сына готовить самостоятельно. Тогда ему любая еда покажется самой-самой...

С уважением, «ОКРОШКА»

ПОДАРОЧНЫЙ ТОРТ С АБРИКОСАМИ

1 готовый бисквитный корж, по одной банке консервированных абрикосов (250 мл) и мандаринов (250 мл) (можно заменить ананасами. — Ред.), 40 г сахара, 20 г желатина, 650 мл сливок, 2 ст. л. сахарной пудры.

Слить сок из банок и пюрировать в нем фрукты, добавив сахар и 100 мл абрикосового сока. Замочить 14 г желатина, отжать, распустить и ввести в пюре. Поставить в холодильник на 1 час. Когда пюре начнет желироваться, добавить 250 мл взбитых сливок. Бисквит разрезать горизонтально пополам. Нижний слой смазать джемом и поставить вокруг бортик разъемной формы. Выложить крем, накрыть вторым коржом, поставить торт на 3 часа в холодильник.



Замочить и распустить 6 г желатина. Сливки взбить с сахарной пудрой и ввести желатин. Смазать торт и украсить его по вашему вкусу.

Лариса ЕВРОНЯН,
Челябинская обл.,
с. Багаряк

САЛАТ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК

Курагу и сливы помыть, аккуратно нафаршировать мелко толченными грецкими орехами, сложить отдельно в салатницы. Сахар, сметану и немного ванили хорошо взбить миксером и залить начиненные фрукты. Поставить на 12 часов в холодильник. Все готово.

Курага — 150 г, чернослив — 150 г, орехи — 300 г, сахар — 1,5 ст., сметана — 470 г.

Галина УВАРОВА, г. Краснодар

КАРТОФЕЛЬ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Молоко и яйца взбить. Осторожно добавить тертый сыр, приправить солью и перцем. Очищенный сырой картофель нарезать тонкими дольками, выложить в форму и залить молоком, смешанным с сыром и яйцами, поставить в духовку для запекания.

500 г картофеля, 1/4 л молока, 2 яйца, 2-3 ст. л. тертого сыра, перец, соль.

Екатерина ГОЛУБЧЕНКО,
г. Красноярск

ПУДИНГ «БЕЛОСНЕЖКА»

Сварить густую манную кашу на молоке. Чернослив промыть, сварить в воде с добавлением лимонной кислоты до полуготовности и, удалив косточки, мелко порезать. Чернослив и желтки положить в кашу. В полученную массу ввести взбитые белки, перемешать, разложить в смазанные маслом формы и запекать в духовке. При подаче на стол полить любимым вареньем.

100 г манной крупы, 350 г молока, 3 яйца, 150 г чернослива, 100 г сахарного песка, 30 г сливочного масла, 250 г варенья, 1/3 ч. л. лимонной кислоты.

Зоя ЮДИНА, г. Ульяновск

ВИШНЕВЫЕ МАННЫЕ КУЛИЧИКИ

Вишни без косточек залить водой, добавить сахар и лимонный сок, довести до кипения. Всыпать, помешивая, манную крупу и варить до готовности. Формы (фарфоровые салатники) сполоснуть холодной водой и выложить в них вишнево-манную кашу. Когда каша остынет, переворачивают формы и выкладывают на тарелки куличики. Подают со взбитыми сливками или подслащенным молоком.

Вишни — 500 г, крупа — 50 г, вода — 250 г, лимонный сок, сахар по вкусу.

Любовь МИХАЙЛОВСКАЯ,
Омская обл., г. Калачинск

РУЛЕТ «СВЕТОФОР»

Из куриного окорочка аккуратно вынуть косточки, слегка отбить мякоть, посолить, поперчить, смазать аджикой кавказской (из баночки), дать постоять 15 мин., чтобы хорошо все пропиталось. Тем временем испечь блин омлета (взбить 1 яйцо с 3 ст. л. молока, посолить). Когда омлет остынет, уложить на него окорочок, густо посыпать мелко шинкованной зеленью петрушки и чесноком. Рулетик положить на марлю, свернуть его туго и перетянуть жгутом, поставить варить на 20 мин. Вынуть и положить под пресс. Когда остынет, нарезать наискось. На срезе получится радуга — красный, желтый, зеленый.

Зоя АСТАНОВИЧ, Оренбургская обл.,
г. Новотроицк

ВСЕХ ЧИТАТЕЛЬНИЦ «ОКРОШКИ» ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЖЕНСКИМ ДНЕМ 8 МАРТА!

Не так много в нашей жизни праздников, которые приносят истинную радость. Это единственный день в году, когда у мужчин с уст срываются теплые слова, а в глазах появляются осмысленность: рядом с ними, оказывается, живут нежные и любящие создания, которые все 365 дней в году обеспечивают покой, уют, комфорт и дарят свою любовь. Без всякой идеологии. От чистого сердца. А ведь совсем недавно...

Кастрюлькин бунт

До 1918 года Международный женский день приходился на 23 февраля и назывался Днем борьбы за права женщины. Поводом для выбора даты послужило отнюдь не праздничное событие: возмущенные неблагодарностью мужчин чикагские домохозяйки вышли на улицы города и, громяхая пустыми кастрюлями, ведрами и тазами, стали требовать уважения к себе, равных

политических прав, возможности работать на предприятиях, служить в армии и полиции. В результате многие из мужчин города остались в тот день голодными. Неизвестно, то ли мужья нашли какой-то путь к оскорбленным женским сердцам, то ли домохозяйки, выпустив пар, смирились со своей нелегкой женской долей, но история до поры до времени забылась.

Спустя несколько лет, на 2-й международной конференции социал-революционеры, состоявшейся в 1910 году в Копенгагене, Клара Цеткин предложила проводить подобные акции ежегодно по всему миру, рассчитывая пробудить в женщинах тягу к свободе, равенству и братству. На первых порах к инициативе примкнули различные феминистские движения стран Европы и Нового Света. В Англии, например, прошло несколько акций протеста против мужского произвола и даже забастовка лондонских проституток, требовавших повышения тарифов и улучшения условий труда. Но по-настоящему «международным» этот день так и не стал. Видимо, домохозяйки «закоренелых» буржуазных стран не особенно прельщала перспектива сменить свои кухни на тюрьмы, ссылки и каторги, сопутствовавшие революционной борьбе. И постепенно движение заглохло.

Вспомнили о чикагском происшествии и идее Клары Цеткин после Октябрьского переворота в России. Время для чествования женщин было выбрано не совсем удачное: ни цветов толковых, ни обилия на столе месяц март не обещал, но «отцов народа» это мало волновало — главным было идейное содержание.

Вместо подарков — скидки на калоши

В газетах того времени 8 марта называли Днем смотра боевых сил работниц и крестьянок всей страны. О весне и любви никто не упоминал, главный упор делали на посещении женщинами собраний, кружков политграмоты и вовлечении в процесс классовой борьбы и социалистического строительства.

Подарками женщин тоже не особенно баловали: в одной из газет за 1925 год опубликовано объявление о том, что в магазин поступили калоши всех размеров и в честь праздника в дни с 6 по 8 марта женщинам предоставляется скидка...

ТОСТ

О МИЛОЙ ПОДРУТЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО...

В ресторане мужчина обращается к официантке:
— Пожалуйста, принесите мне яичницу, зажаренную до черноты.
— Я вас не понимаю, — говорит она.
— Да, да, зажаренную до черноты асфальта! И, кроме того, принесите чашечку жидкого вонючего кофе...
— Но почему, господин?
— Так надо! А потом, прошу вас, сядьте напротив и начните читать мне нотации.
— Не понимаю, в чем дело?
— У меня ностальгия... по ушедшей жене!
Как хорошо, что у нас другие жены! За них и вытьем!

В родильный дом к жене пришел муж. Он взволнован и хочет увидеть своего первенца. Выходит медсестра и показывает ему... чернокожего ребенка.
Мужа это несколько не удивило:
— Другого я от своей жены не ожидал!.. Вечно у нее все... подгорает!
Так вытьем за то, чтобы наши жены были хорошими хозяйками! Чтобы у них ничего не подгорало!

Война войной, а обед по расписанию



Ритуал приема пищи пламенных революционеров не могли нарушить ни стрельба, ни крики, ни цокот копыт или топот сапог за окном.

Считалось хорошим тоном обсуждать темы прав женщин и борьбы за эти самые права за завтраком. Масло и булочка были неизменным атрибутом утренней трапезы.

Чинно, перед тем как начать есть, булочку клали на пирожковую тарелку, стоящую слева от большой закусочной. Отламывали от булочки небольшие кусочки, которые можно целиком отправить в рот, намазывая их маслом или джемом с помощью маленького хлебного ножа.

Яичницу и омлет ели одной вилкой только в том случае, если в них не было никаких включений. Если речь шла об омлете с беконом, помидорами и т.п., обходиться без ножа было верхом неприличия.

Вареные яйца с жидким желтком (всмятку или «в мешочке») сначала обстукивали ручкой закусочного ножа, чтобы скорлупа превратилась в крошево. Маленькой ложечкой снимали мягкую верхушку скорлупы вместе с частью белка. Очистив пальцами скорлупу до половины, съедали эту часть яйца, после чего снимали скорлупу теперь уже до подставки и доедали.

Сваренное вкрутую яйцо очищали парой легких ударов ручки ножа так, чтобы нарушить целостность скорлупы. После этого, отложив нож, яйцо очищали полностью, сложив скорлупу на дальнем крае тарелки. Придерживая яйцо на тарелке левой рукой, разрезали его вдоль и ели вилкой, отламывая кусочек за кусочком.

Шампанское по утрам пьют аристократы



Здесь — точка, никаких ассоциаций с известным фильмом. Барышни-революционерки не без оснований полагали, что шампанское это напиток хорошего настроения. И стимулятор энергии, так необходимой в борьбе. Предпочтение отдавалось благородному brut. Он гармонично сочетался с гренадами, круассанами, сыром, беконом и прочей не слишком изящной утренней едой. На этикетке шампанского непременно должны были красоваться слова blanc de noir, означающие, что шампанское сделано из винограда сортов шардонне и пино нуар.

Автор идеи Международного женского дня — революционерка Клара Цеткин. Фамилия, с которой Клара вошла в историю, принадлежит ее мужу, Осипу Цеткину, народовольцу из России, бежавшему в Германию от преследований царской охранки.

Международный женский день задумывался отнюдь не как праздник, но как чисто политическое мероприятие. Таковым он был и остается во всем мире, и только в СССР, после того как Указом Верховного Совета от 8 мая 1965 года был объявлен нерабочим днем, стал праздником.

Тарелки с ликом Ильича

Молодая Советская республика сумела привлечь к делу революционной агитации представителей всех видов творчества. Художники Государственного (бывшего Императорского) фарфорового завода выпустили революционные шедевры, должны поднять революционный дух народа. Блюда с портретами Карла Либкнехта и Розы Люксембург, кружки с Луначарским и Лениным адресовались пролетариям, которые, увы, не могли позволить себе купить такой фарфор. Они предпочитали хаживать в рестораны и трактиры, где выбор блюд ничем не отличался от тех, что ели в монастырях. То есть был скромнее чрезвычайно.

В одном из лучших трактиров Петербурга — «Строгановском» — посетителям предлагали «грибы, гретье с луком, капусту с грибами, грибы в тесте, галушки грибные, грибы холодные под хреном, грузди с маслом, гретье с соком». Кроме грибов, в обеденную карту входили «горохи мятые, битые, цеженные, кисели ягодные, овсяные, гороховые, с патокой сытой и миндальным молоком». Чай пили с изюмом и медом, варили сбитень.

Обыватели сословием пониже ели еще проще: кислую и отварную свежую капусту, пироги с горохом, с овощной начинкой, гречневую и овсяную каши с постным маслом, луковники, овсяный кисель, левашники, оладьи с медом, караваи с грибами и пшеном, а также разные блюда из гороха, например, сыр гороховый (твердосбитый мятый горох с постным маслом), лапшу из гороховой муки, творог из макового молока, хрен, редьку. Ко всем блюдам любили примешивать пряные приправы, а в особенности лук, чеснок и шафран.

ФРИКАСЕ ИЗ КРОЛИКА

Старинный семейный рецепт революционерки Веры Засулич



Мясо кролика разрезать на куски, залить стаканом воды, посолить, поперчить и притушить на маленьком огне в течение 10–15 мин. Вынуть мясо и обжарить в масле до румяной корочки. Затем добавить муку, бульон, лавровый лист, черный перец горошком, нарезанный лук, шампиньоны и варить около 1-1,5 часа.

1 кролик (весом до 1 кг), 1/2 стакана мясного бульона, 200 г шампиньонов, по 1 ст.л. сливочного масла и муки, 2 луковицы, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Готового кролика выложить на блюдо, полить образовавшимся в процессе варки соком. На гарнир порать рис.

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ.



				Этап жизни	↗		↘		Доведение до упитанности	↘	Продажная душа	↘	Жидкий металл	↘
				Пуск в действие		Символ еды		Нытик, плакса	→					
				↗				↓	Нормы поведения		Хлебное питье		Дочь Петра	
				Пан композитор 19 века		Пища тюленя	→				↓		↓	
				↘	Ядовитое дерево в стихе Пушкина	↓	Крупный чиновник		Драное тряпье	→				
				↗	Кофейный сорт		Краска осени	→	↘			Яблочный праздник православных		Догонялки
Пробурка рыба-лова	Конфетная обертка		Южная благодать	↘			↓	Камень для поделок		Ткань из кокона	↘		↓	
↗			↓		Пяточный герой	→				↘	Псевдокожа		Рога юного марала	
Столица мумий	Ладья в шахматах	→			↘	Камень Тельцов		Курорт близ Ниццы	→				Матрасная ткань	
↗	↘			Титул Дракулы	→			↘	Микроэлемент зубной пасты		Край шеренги	↘		
Горец-поэт-певец		↗				Музык. коллектив	Священное пернатое фараонов	↗			↓		Буква кириллицы №2	
Кафтан из толстого сукна	Чешское авто		Язык части евреев	↘		↓		Масть в префрансе	Земельная мера		Жизнь без войн	↓	Подневольный человек	
↘	↗		↓	Наша лыжница-Герой России	↘	Светильник	→	↘	Бог любви	→	↓		↓	
	Горбатый заяц	Угрюмый молчун	Столица йоги	→	↓			Соперница "Фуджи"	→					
	Военный парусник	→				Недруг веника	→			Портъера	→			
	Гербовая птица	Бог №1 у скандинавов	↗			Доллар	Жилище из шкур	Большая колна	↓					
↗	↓	↓	Потрясение		Статуя по пояс	→	↓	↓						
Прозвище Габриель Шазель	↗				Пудель у Куприна	→								
Сбига прыгун в высоту		Вещает в эфире		Имя-победитель	→									
↗					Исландское	→								



«ХОЗЯЮШКА» называет победителей

Итак, дорогие читатели и читательницы, пришло время подвести итоги конкурса. Но прежде позвольте поблагодарить всех без исключения участников конкурса «Хозяюшка» за огромное количество писем с рецептами и советами, за внимание к «Окрошке» и, надеюсь, за любовь к ней.

Уверены, что каждый, кто применил на практике публикуемые нашим журналом с августа 2005 года конкурсные рецепты, не раз добрым словом упомянул их авторов. Мы получили так много откликов, что и за полгода не со всеми рецептами смогли вас познакомить. Обещаем: все без исключения кулинарные шедевры наших авторов найдут достойное место на страницах «Окрошки»!

А теперь...

РАБОТА

Склеивание конвертов, пакетов — дома. Заработок 9000 руб./мес. Договор. Конверт с о/а. 457181, Челябинская обл., п. Свободный, а/я 19.

Требуются надомники для вырезания игровых карт, чайных этикеток, склеивания конвертов. З/п от 9500 руб./мес. Договор. 305000, г. Курск, а/я 204, Дудиной (О) + конверт с о/а.

Работа на дому. Специальных навыков не требуется. Работаем без посредников, являемся работодателями. От Вас 2 конверта (1 с о/а), заявка. 215553, Смоленская обл., г. Сафонов, с. Старое, Белову М.Ю. «О».

Работа на дому. Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. Заработок до 12000 руб./мес. От вас конверт с о/а. 607228, г. Арзамас, а/я 6, «Провинция».



1-е место за победу в конкурсе «Хозяюшка» и премия в размере 2000 рублей присуждается Екатерине ГОЛУБЧЕНКО из г. Красноярск. Присланные ею рецепты просты в изготовлении, точны и не требуют большого расхода продуктов и времени, а сами блюда иллюстрированы фотографиями и очень вкусны.

2-е место в конкурсе «Хозяюшка» и премия в размере 1500 рублей присуждается Зое ЮДИНОЙ из г. Ульяновск. Вкусно, изобретательно, мастерски! Спасибо!

3-е место в конкурсе «Хозяюшка» и премия в размере 1000 рублей присуждается Зое АСТАНОВИЧ из г. Новотроицка Оренбургской обл. Рецепты составлены со знанием дела, так держать!

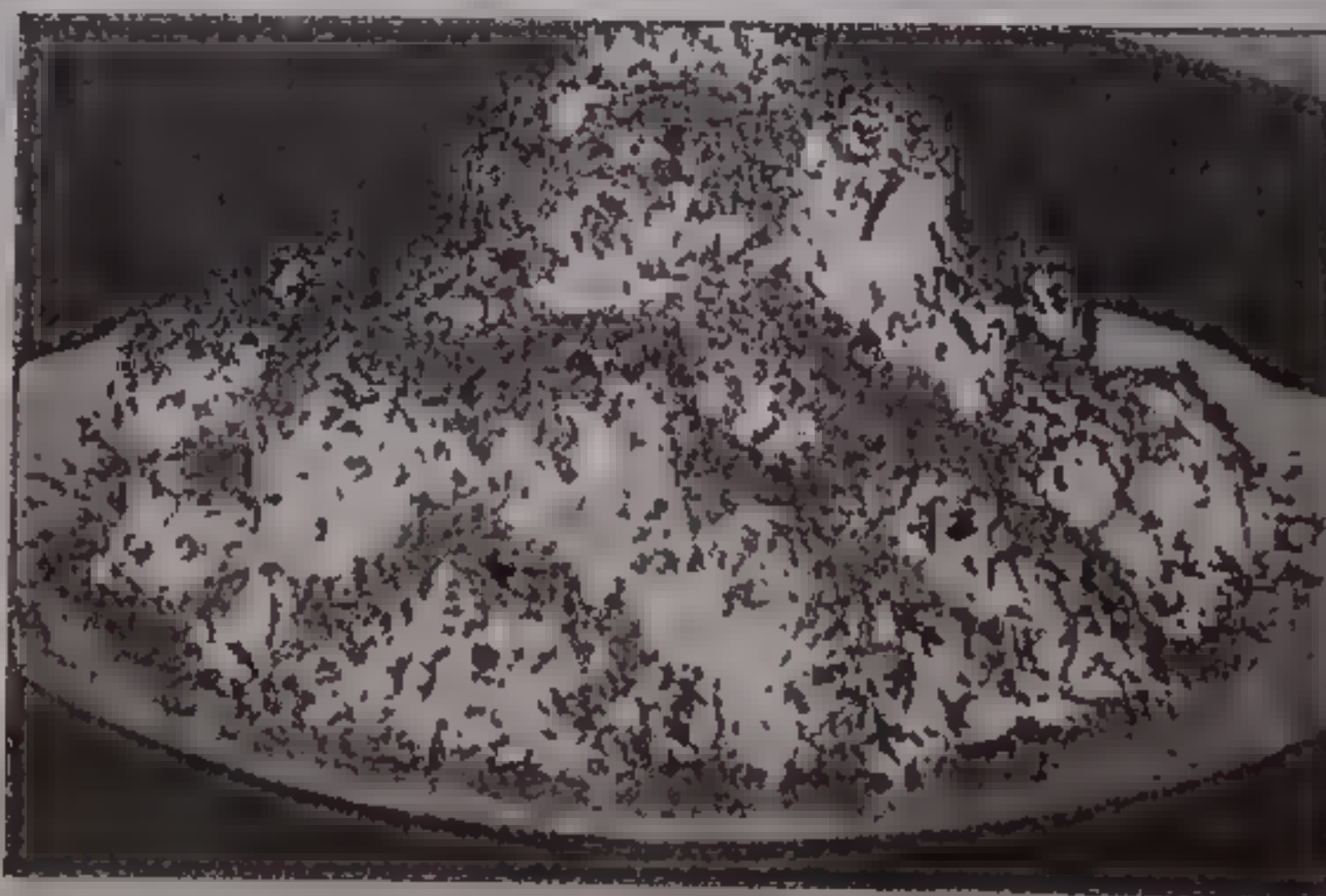
Просьба победителей связаться с редакцией журнала «Окрошка» по тел. 8-495-250-77-03 (доб. 10-85).

А вот и рецепт-победитель призера Екатерины Голубченко

ТОРТ «ДВОРЯНСКОЕ ГНЕЗДО»

2 ст. л. меда растопить на водяной бане, чуть остудить, добавить 1 ч. л. соды, гашенной уксусом, 1 ст. сахара, 2 взбитых яйца, 3-4 ст. муки, все хорошо перемешать. Скатать шарики из этого теста размером с грецкий орех, в каждый шарик вложить ядрышко ореха фундука. Выпекать шарики в умеренно нагретой духовке примерно 5–10 мин. Шарики увеличатся в объеме. Остудить их.

Крем: 500 г сметаны 25%-ной взбить с 1 ст. сахара. Обмакнуть шарики в крем и выложить горкой на блюдо. Сверху обсыпать тертым шоколадом.



ООО «Новая Россия» приглашает надомников для изготовления украшений и сувениров с оплатой 50 руб. за 1 изделие. Материалы высылаются бесплатно. 305000, г. Курск, а/я 30 + конверт с о/а.

Работа дома. Обработка писем, склеивание конвертов, фасовка семян, сборка изделий. Доход до 55000 руб./мес. Вложите конверт с о/а. 440064, г. Пенза, а/я 3890-СБР, (свид. № 8420).

РАЗНОЕ

Свои 7 соток вскапываю за 4 часа лопатой «хитрой» конструкции, но простой в изготовлении. Вышлю чертежи. От вас — конверт. 347781, Ростовская обл., г. Азов, 1, а/я 15 (ВН).

ОКРОШКА

журнал
о здоровой
и вкусной пище
для всей семьи

Главный редактор
Елена Саркисова

Учредитель —
ООО «Газеты Провинции»
Издатель —
ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
nikolas@province.ru,
(095) 250-77-02,
Реализация:
oreshin@province.ru
(095) 250-72-23,
Общий тираж 62 648
Цена свободная

Зарегистрирован
Министерством
Российской Федерации
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер
ПИ №77-17827

При перепечатке уведомление и ссылка на газету обязательны. Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера использованы интернет-ресурсы. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться советами или рецептами из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания и материалы для печати вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

Брянск — Евгения Кузнецова
(0832) 41-93-03
Владимир — Аннета Татарникова
(0922) 32-22-78
Иваново — Софья Герасимова
(0932) 41-03-15
Кострома — Марина Чечушкина
(0942) 55-96-61
Курск — Владимир Роговской
(0712) 51-26-12
Липецк — Екатерина Деревяшкина
(0742) 22-75-58
Омск — Ольга Руденко
(3812) 25-62-81
Оренбург — Светлана Карлюгина
(3532) 98-51-26
Саратов — Владимир Ахишин
(8452) 27-80-10
Ставрополь — Юлия Филь
(8652) 56-44-73
Челябинск — Марина Глушкова
(3512) 78-02-71

По всем вопросам, связанным с подпиской на наше издание по Каталогу «Почты России» (индекс «ОКРОШКА» 11316), просим обращаться в Отдел подписки Межрегионального Подписного Агентства, тел. (095) 974 2131, доб. 486, 487, 513, 446, 557, 495; адрес: 127994, г. Москва, К-51, ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1. Вопросами доставки подписных тиражей редакция не занимается.

Журнал отпечатан в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 229
Подписано в печать: 06. 02. 2006

Кулинарный гороскоп 2006

советы астролога

У ОВЕН ест, когда угодно и где угодно. Ему необходима часовая диета. Особенно полезна рыба (но только не рыбные консервы). Из молочных продуктов Овен рекомендует сыры и творог, из фруктов и ягод — бананы, изюм, облепиха, калина, черника, боярышник. Любимые орехи Овна — миндаль и фисташки — можно кушать без ограничений.

ТЕЛЕЦ обладает феноменальной трудоспособностью и особенно энергичен, если от работы зависит его пропитание. Тельцу рекомендуется употреблять больше овощей — свеклу, морковь, картофель, цветную капусту. От мяса Тельцу становятся вялыми и апатичными. Из фруктов для них предпочтительнее айва, персик, слива. В чай полезно добавлять настой брусничного листа и ромашки.

БЛИЗНЕЦАМ «Твердолобеньким» полезны бобовые культуры — блюда из гороха и фасоли, в том числе и стручковой, а также кушанья из баклажанов и листьев репы. Из фруктов рекомендуются груши и оливки. Звезды рекомендуют любую еду запивать водой типа «Боржоми».

69 РАК — чрезвычайно чувствительная и интуитивная натура, большой гурман. Ему лучше всего есть чаще и малыми порциями. Очень полезны овощные супы и мясо, но белое, духовое или запеченное. Из овощей предпочтение надо отдать кабачкам, свежим огурцам. Из трав рекомендуется мята. Следует осторожно подходить к употреблению сырых овощей и кислых фруктов.

8 ЛЕВ «Царь зверей» в питании позволяет себе много лишнего. В этом году Красная Собака рекомендует представителям семейства кошачьих строгую диету, причем с использованием сельдерея. Из фруктов лучше всего налегать на апельсины и инжир. Запрещается любая жирная пища, темное мясо и кондитерские изделия. Хорошо сказывается на здоровье настой из цветков и ягод боярышника. Полезны голубика, пшенная каша и яичный желток, кукуруза, арахис, маслины, кокосовые орехи.

10 ДЕВА сама в состоянии правильно подобрать себе диету. Однако и ей полезно знать, что в этом году предпочтение следует отдавать вареным овощам. Полезны овсянка и макароны. Можно использовать приправы из ароматических трав — тмина, мяты, корицы, чабера, цикория. По утрам лучше всего пить чай с добавлением шиповника. Деве противопоказаны консервы, животные жиры, сырокопчености и сладости.

Вечно колеблющиеся **ВЕСЫ** должны остановить свой выбор на меню с неизменным использованием хлеба, риса и спаржи. Из фруктов предпочтительнее персики и абрикосы. Хороши и естественные источники витаминов — проросшие злаки, солод и люцерна. Весы склонны к экзотической еде типа мидий и морских моллюсков. Полезны Весам клубника и черная смородина. Из трав — базилик, розмарин, отвар мать-и-мачехи.

7 Любителям штурмовать вершины — **КОЗЕРОГАМ** — рекомендуется мясо. На гарнир — сырые овощи — спаржа, шпинат, редька, чечевица. Полезна толченая скорлупа яиц. Из ягод предпочтительны черешня, голубика, ежевика, а из фруктов — айва. Между приемами пищи надо пить кипяченую воду или минералку.

Стрельцы Амура, выпускаемые направо и налево, не будут попадать в «молоко» и гораздо эффективнее достигнут цели, если представители данного мятежного знака отдадут предпочтение телячьей печени с добавлением майорана, мальвы и шалфея. Весь год пребывать в тонусе Стрельцам позволит спаржа, сырая капуста и редька. В обед полезно съесть 5-6 штук грецких орехов, сведя к минимуму сахар.

Изрядный сердцеед **СКОРПИОН**, если бы ему пришлось делать выбор между вкусной едой и женщинами, скорее всего избрал бы потребность желудка. Не следует однако забывать, что и в еде, и в напитках, как и в личной жизни, ему необходима умеренность. Его подруга заметно выиграет, если будет подавать к столу блюда из говяжьей печени и мяса птицы, не забывая про репу, чеснок, шалфей, розмарин, сок крапивы, йогурты, вишню, крыжовник, кизил. А перед обедом добавит 1-2 ложки пастилы в бокал с портвейном или ромом.

ВОДОЛЕЯМ в критические моменты, когда нет сил удерживать язык за зубами, лучше занять себя употреблением свежих фруктов. Таковые непременно должны быть в ежедневном рационе. В спокойном состоянии духа хороши твердые сыры, зелень, горчица, орехи, миндаль, морская рыба с приправой из пажитки и падуки. Сахар лучше заменить медом. Кисломолочные продукты можно есть, а вот от пирожных, выпечки лучше отказаться.

РЫБЫ этом году рискуют утонуть в алкогольных страстях. Чего допускать никак нельзя. Огненная Собака настоятельно рекомендует Рыбам варить каши из необработанного зерна, хрустеть яблоками и от души наслаждаться семечками подсолнуха. Ранней весной ешьте побольше шпината и редиски. Из трав полезны морские водоросли, морская капуста, огуречник аптечный и мох.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД:

	В	Е	Х	А	О	Ш	Р
	В	Л	Э	Т	И	К	Е
	Ш	О	П	Е	Н	К	У
	Д	Б	Ю	Р	О	К	Р
С	И	Ф	О	Н	Р	Ы	Н
	А	Ч	И	Б	О	Я	Ш
Л	У	Н	К	А	А	Х	Л
	Т	У	Р	А	Р	К	А
К	А	И	Р	Г	Р	А	Н
Ш	К	О	Д	А	Т	Р	Е
У	Р	Т	Р	И	О	Ф	И
А	Г	У	Т	И	Б	Р	А
Р	М	Б	Р	И	Г	С	О
Я	У	Ш	О	К	Б	Ю	С
К	О	К	О	Р	А	Р	Т
Р	А	Д	И	О	В	И	К
Е	Е	И	В	И	К	Т	О
П	Л	А	Н	К	А	С	А

№ 4 (64), апрель, 2006

ОКРОШКА

ЖУРНАЛ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

СТРАСТИ НА КУХНЕ

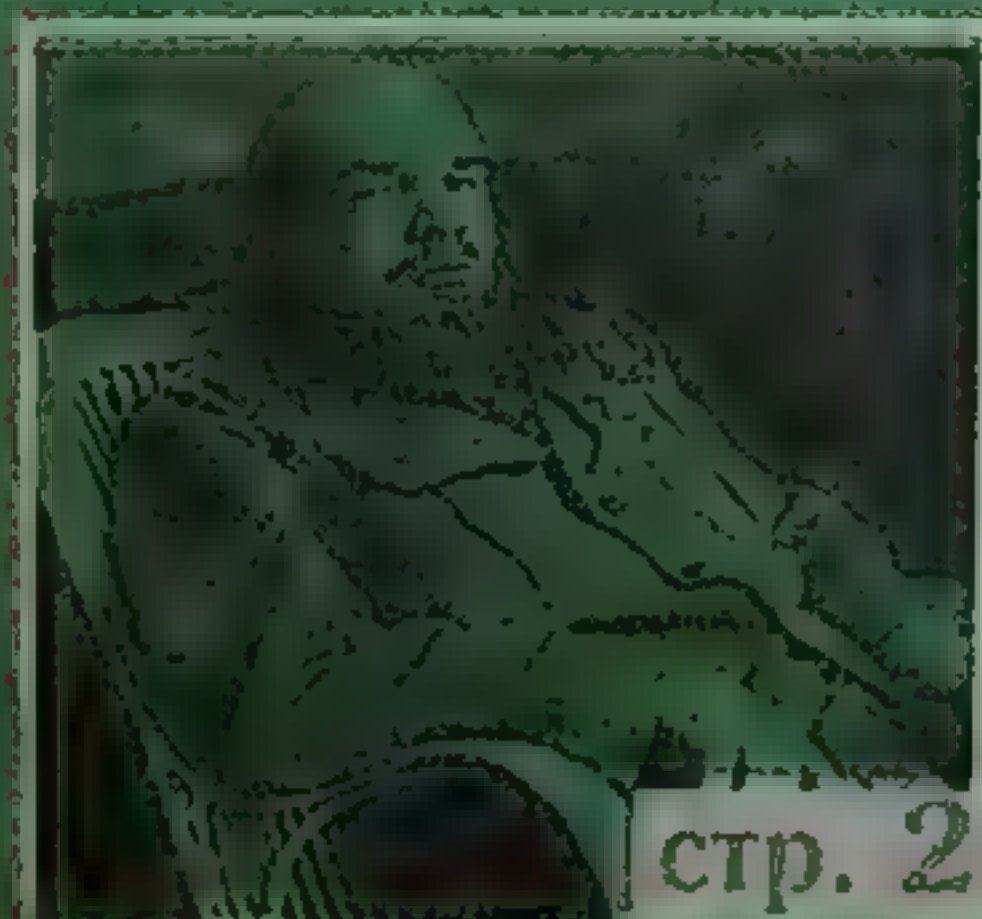
отравление любовью



стр. 10, 20-21

ВОЖДЬ ТОЖЕ ЧЕЛОВЕК

любимая кухня Ильича



стр. 24

КЛЕЦКИ ТОВАРИЩА О. БЕНИЩЕРА

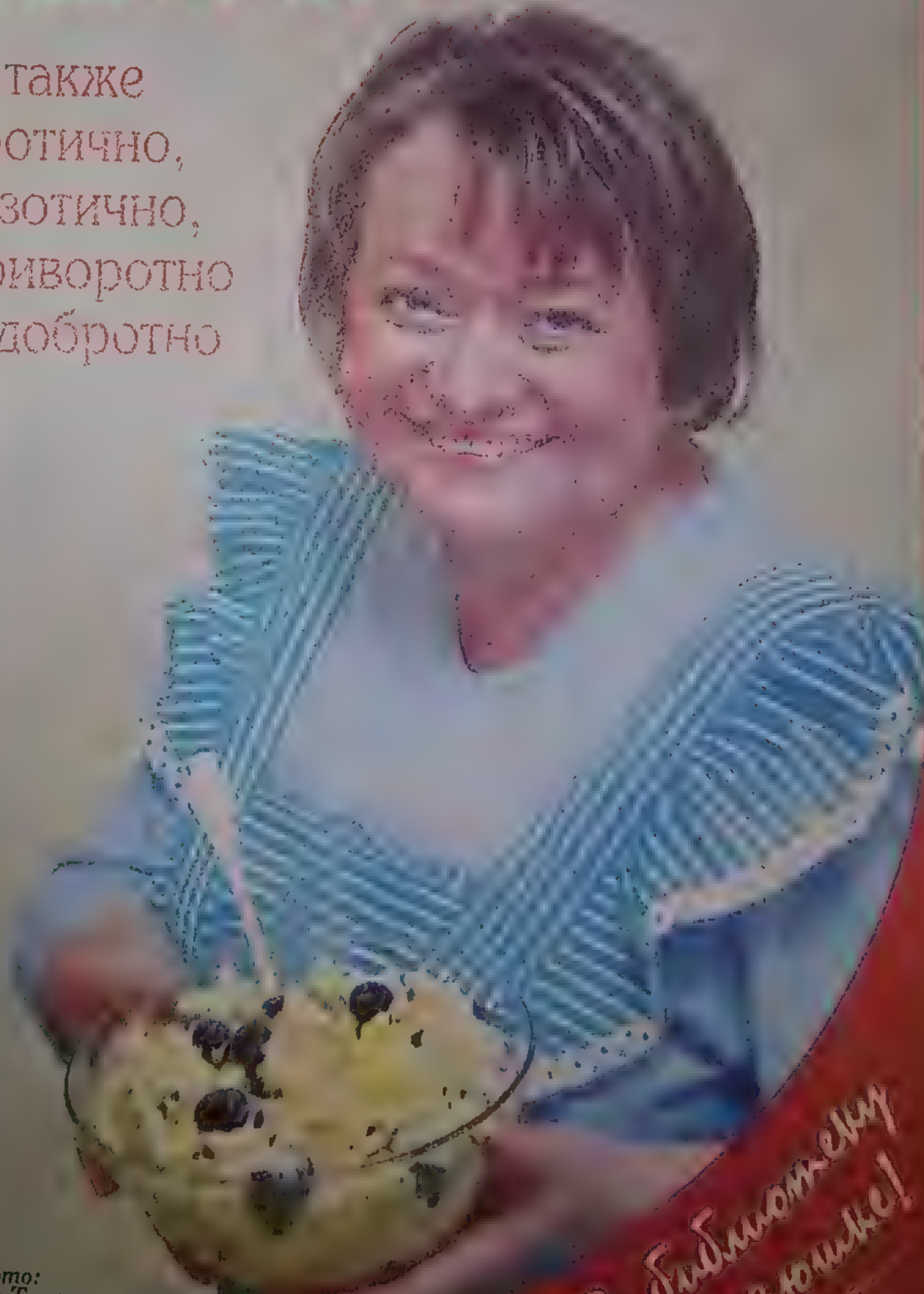
уникальный рецепт



стр. 25

БЫСТРО, ВКУСНО, НЕДОРОГО!

А также
эротично,
экзотично,
приворотно
и добротно



На фото:
Нелли Трофимова
с фруктовым салатом

В Бибмотеку
хозяюшке!

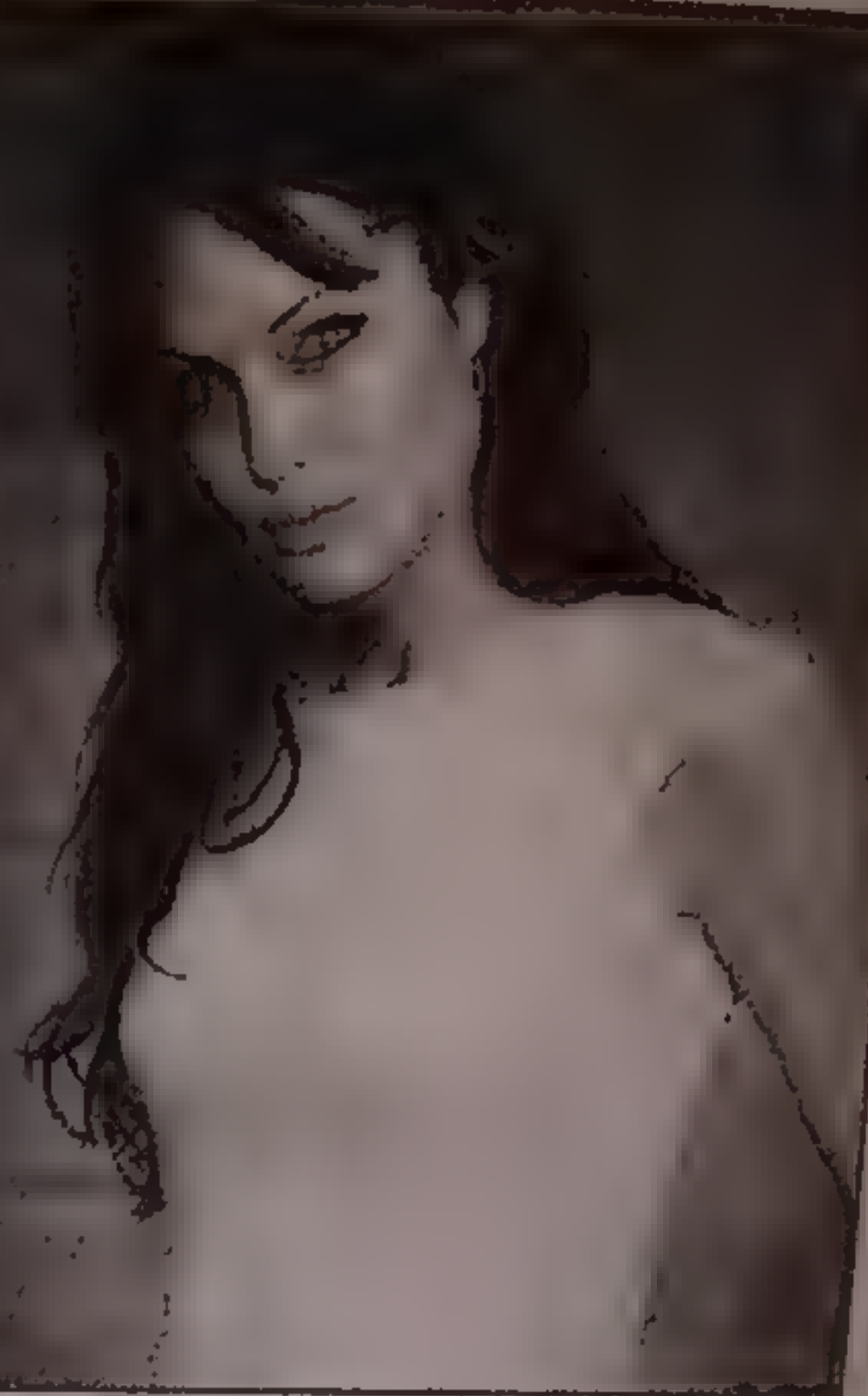
Заглотнул «наживку»

Мужской организм реагирует на женские привороты однозначно: сила притяжения к даме сердца растет, а потенция неудержимо падает, едва мужчина осмеливается шагнуть налево. Это правило работает даже в самых простых приворотных манипуляциях. Что и подтвердила известная актриса и сердцеедка Анджелина Джоли. Ее фирменное блюдо — омлет — обладает свойством присушивать к ней мужские сердца и возвращать загулявших любовников из чужих постелей. И все было бы ничего, если б не вздорный нрав Анджелины. Один из ее любовников, вдоволь «накушавшись» омлета вперемежку с истериками актрисы, хлопнул дверью и ушел. «Никуда не денется!» — подмигнула Джоли самой себе и преспокойно легла спать. Через неделю обескураженный партнер возник в дверях с виноватым видом: «Прости, любимая!» А глазами так и косил в кухню, где на столе стояло то самое «зелье приворотное» — омлет, без которого, как выяснилось, любовник не мыслил своей жизни.

ОМЛЕТ «ЭХ, ПРИСУШУ!»

от Анджелины Джоли

Желтки двух яиц, 25 г сахара, 25 г сметаны, полстакана муки смешать, посолить, влить взбитые белки. Выложить смесь на смазанную сливочным маслом сковороду и поставить в духовку на 15 мин. Готовый омлет покрыть любым вареньем, посыпать измельченными орехами.



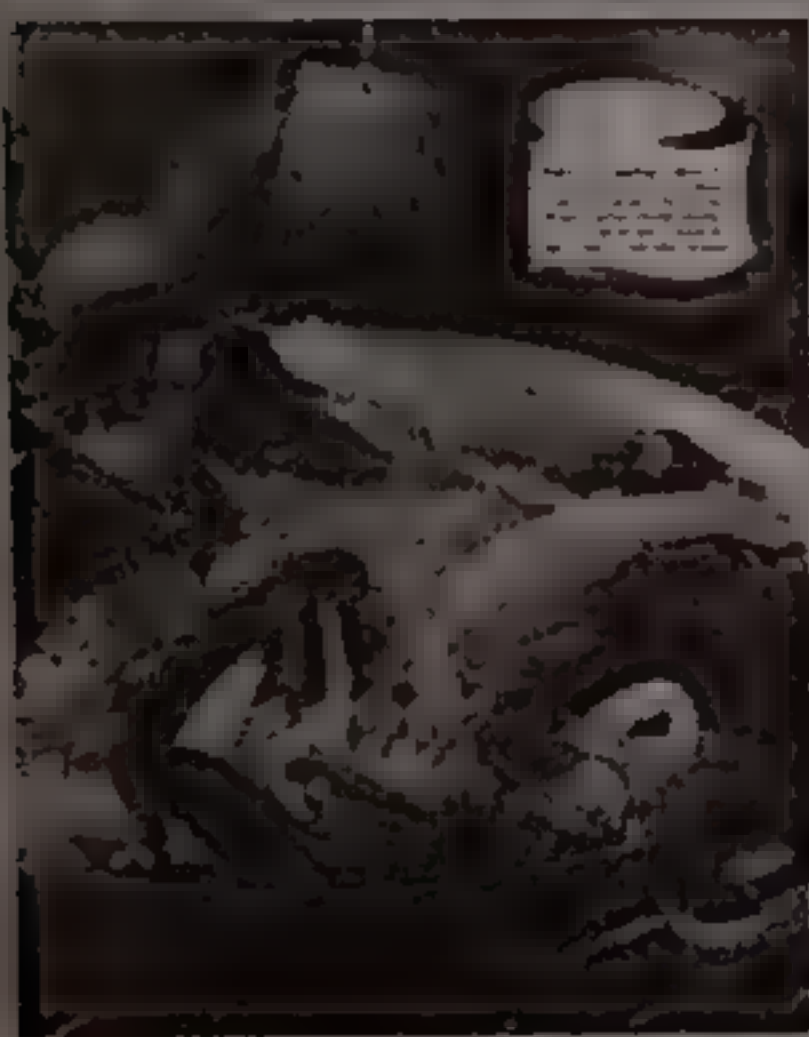
Кабалье...



Есть у знаменитой певицы слабость — вегетарианская кухня. Есть и вторая слабость — пазля. Своего рода бренд Испании. Как в Америке статуя Свободы или в Москве Красная площадь. Собственно, на наш российский

...и ее пазля

взгляд и зуб, в пазлье нет ничего особенно суперовского. Блюдо как блюдо. Но попробовали бы вы столь уничижительно отозваться о нем в Испании! Как пить дать: не миновать корриды! Зато, выразив познания в рецептуре и технологии изготовления пазля, вы навсегда войдете в анналы истории этого государства и удостоитесь чести воочию увидеть оперную приму, обладательницу несравненного голоса Монсеррат Кабалье.



ПАЗЛЯ. В широкой плоской кастрюле потушить в масле мелко нарезанные лук и сельдерей. Добавить мелко нарезанной петрушки, влить немного оливкового масла, всыпать нарезанный чеснок.

У л о -
ж и т ь
п о в е р х
п р е д -

варительно слегка отваренные креветки, сырых кальмаров, кусочки сырого рыбного филе, готовое мясо крабов. Обильно посыпать все эстрагоном. Дюжины две мидий бросить на горячую сковороду, слегка смазанную маслом, и дожидаться, когда створки откроются и выпустят сок. Раковины и сок выложить в кастрюлю со смесью, добавить, если надо, бульон из-под креветок и потушить 5 мин. Отдельно от-

варить рис — обязательно с красным перцем, щепоткой мускатного ореха и шафраном. Когда рис уже впитал почти всю воду, отставить на 5 мин. Влить красный винный уксус в сковороду с нарезанными кольцами луком. Тушить около 5 мин., помешивая. Выложить готовый рис на большое блюдо, сверху — содержимое кастрюли.

На одну порцию: 100 г риса, двойное количество воды, 1 ст.л. оливкового масла на каждую чашку риса, шафран или краситель, 8–10 зубчиков чеснока, 1 луковицу, 1 сельдерей, специи, соль по вкусу. Количество креветок, кальмаров, рыбы, мидий зависит от повара.

Под пазлью хорошо идут: ария Кармен, па-д'эспань и русский национальный напиток водка.

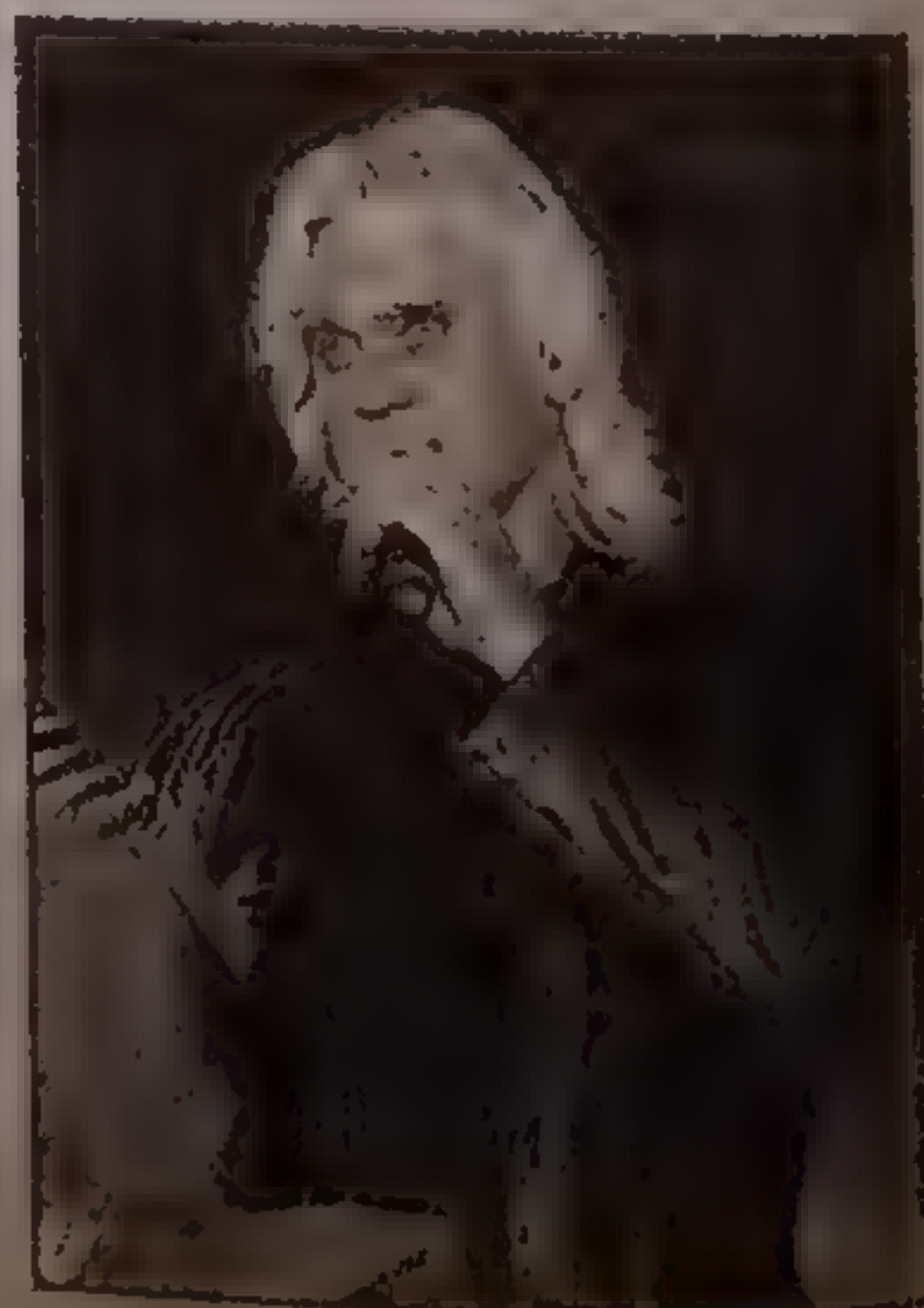
Не мужчина — песня!

Южная кровь участника легендарной группы «Парк Горького» Александра Маршала периодически влечет его к мангалу. Однако шашлык и прочие лакомства, приготовленные на углях, певец готовит преимущественно для друзей. Сам же отдает предпочтение рыбным деликатесам и курице. Не прочь Маршал налечь и вареников с густым картофельным пюре, с луком и грибами. А еще с творогом и зеленью или с шелковицей. Может испечь торт. Сварить борщ. Но гвоздем кулинарной программы в семействе Маршалов является уха. И не случайно. Именно на почве рыболовства проявилась общность интересов певца и родителей его будущей супруги Натальи.

УХА «ПУТЬ К СЕРДЦУ НЕВЕСТЫ»

от Маршала

Из мелкой рыбы типа карася сварить бульон. Добавить в него нарезанные картофель, лук и морковь. После закипания положить несколько кусочков хорошей благородной рыбы типа семги, стерляди, щуки. Варить до готовности. Подать к столу с петрушкой и укропом.



Полуночные едоки

Вопреки распространенному заблуждению прием пищи в ночное время не способствует увеличению веса, утверждают ученые из Орегонского университета медицинских наук, США. К таким выводам исследователи пришли после изучения поведенческих особенностей макак-резус, сообщает западная пресса.

Макаки-резус считаются идеальной моделью для исследования механизмов ожирения человека. В эксперименте, проведенном учеными, было задействовано 16 самок обезьян.

Животных кормили высококалорийной пищей, сходной по составу со стандартным рационом американцев и западноевропейцев.

Обезьяны придерживались различного режима питания. Оказалось, что в ночное время животные потребляли от 6 до 64% калорий от общей суточной калорийности. Данные, полученные на макаках-резус, оказались близки к человеческим: согласно проведенным ранее исследованиям, ночью люди потребляют 24–65% калорий от общей суточной калорийности.

В ходе исследования выяснилось, что показатели массы тела обезьян, питающихся преимущественно ночью, близки к показателям массы обезьян, питающихся днем. Основываясь на этих данных, ученые пришли к выводу, что время приема пищи не играет существенной роли при увеличении веса. Основную роль в развитии ожирения играет увеличение общей калорийности рациона.

Яичница-гигантесса

Отведать яичницу из 11000 яиц посчастливилось жителям китайской провинции Гуанчжунь. В течение двух недель специалисты сооружали полутонную сковороду, а затем более 20 человек активно жарили рекордное блюдо.

Сначала яйца пересчитали вручную. Специальная машина 15 минут отделяла скорлупу, отделяла белки от желтков и сливала их в стерилизованные фляги. Контрольное взвешивание показало, что общая масса яиц составила 488 кг. Для жарки использовано 44 литра растительного масла, 12 кг соли и 15 кг зелени. На приготовление кулинарного шедевра потребовалось около часа.

Чтобы официально зафиксировать факт яйцежарения, из Пекина прибыл представитель Комитета по регистрации рекордов планеты. Будет ли процесс официально занесен в Книгу рекордов Гиннеса, решит специальная комиссия в Лондоне.

Подобный рекорд был поставлен в 2003 году в Венгрии — местные повара приготовили блюдо из 5500 яиц.

Книга из... печенья

Британский художник-миниатюрист Рикки Чартерз сделал съедобную книгу, в которой собраны пословицы и поговорки... русского народа.

Будучи продолжателем эмигрантского российско-го рода, 50-летний Рикки соорудил все страницы книги общим числом 20 из любимого лакомства сво-

ей бабушки, княгини Шумской — печенья с тмином. Изготовление ноу-хау заняло всего несколько дней. Гораздо больше времени потребовалось, чтобы разработать технологию нанесения текста на печенье — 10 лет! Художник отполировал поверхность кондитерских изделий, сохранив орнамент, нанес «секретный» состав и превратил пористый материал в идеальную «глянцевую» страницу.

Увидят ли сей фолиант будущие потомки Чартерза? Едва ли. Самый младший — 3-летний Джо втихую уже успел умять половину страницы книги. Аккурат с пословицей «На чужой роток не накинешь платок».

КАК ДЕЛАЮТ ДЕНЬГИ?

WWW.KSIN.RU

ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«КИРОВ-СТРОЙИНДУСТРИЯ» ПРЕДЛАГАЕТ

100 НАИМЕНОВАНИЙ ОБОРУДОВАНИЯ

ДЛЯ МАЛОГО БИЗНЕСА, ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА:

- Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость от 2 тыс. руб.
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья!
- Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5°C — под открытым небом. Стоимость от 7 до 37 тыс. руб. Качество подтверждено семью патентами РФ!
- Витражей — росписи по стеклу — 950 руб.
- Плазменного аппарата для резки и сварки любого земного материала — 19900 руб.
- Аппарата для нанесения бархата — от 500 руб.
- Коптильни для продуктов — от 2300 руб.
- Мини-фабрики — выращивание грибов — 800 руб.

Теперь и
в КРЕДИТ!
по России

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).
Организовать эти производства по силам каждому.
Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:

610000, г. Киров, а/я 10, Киров-Стройиндустрия, отдел 24.
Тел. в г. Кирове: 8 (8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92. (PR)

Покупая у нас, вы защищены от подделок!

Фруктоовощ

Клубникопомидор — новое изобретение британских генетиков

Необычным изобретением порадовали мировую общественность британские генетики. Они сумели вырастить гибрид томата и клубники, плоды которого сладкие на вкус и обладают характерной вытянутой формой.

Специалисты утверждают, что новый фруктоовощ можно будет употреблять как в салатах, так и в качестве добавки к десертам. К примеру, на выставке на острове Сицилия, куда недавно были привезены первые образцы, посетителей угощали томатоклубникой в шоколаде. Также посетителям дегустационного зала был предложен на пробу сладкий «томат-зебра», представленный двумя видами: красным и зеленым. А также «томат-урод», получившийся у генетиков немного страшноватым на вид, но необычайно вкусным. В массовую продажу необычные клубни поступят не раньше середины 2006 г.

Поститесь НА ЗДОРОВЬЕ!

Кто хоть однажды пробовал держать пост – из соображений веры или здоровья, – тот согласится: пост не только полезен для души и тела, но и весьма «вкусен». После нескольких недель строгого соблюдения правил приема пищи организм словно молодеет, в теле ощущается легкость, а глаза непроизвольно уклоняются от вида на магазинных прилавках запретного плода в виде мяса, яиц, сметаны, колбас и прочих вкусностей. Конечно, семь недель выдержать довольно жесткие требования поста нелегко. Но можно. И наши рецепты да будут вам в помощь!

ОВОШНАЯ ЗАПЕКАНКА ПОД КАРТОФЕЛЬНОЙ КРЫШЕЙ



Слегка обжарить в растительном масле нарезанные кольцами лук и красный сладкий перец. Добавить зеленую фасоль, консервированные фасоль и кукурузу вместе с соком из банок и томатную пасту. Довести до кипения и тушить на медленном огне 5 мин. Переложить овощи в огнеупорное блюдо и покрыть сверху ломтиками картофеля, выкладывая его в виде черепицы. Подсолить, смазать растительным маслом и запекать в хорошо разогретой духовке в течение 30–40 мин., пока картофель не станет золотистым и как следует не пропечется.

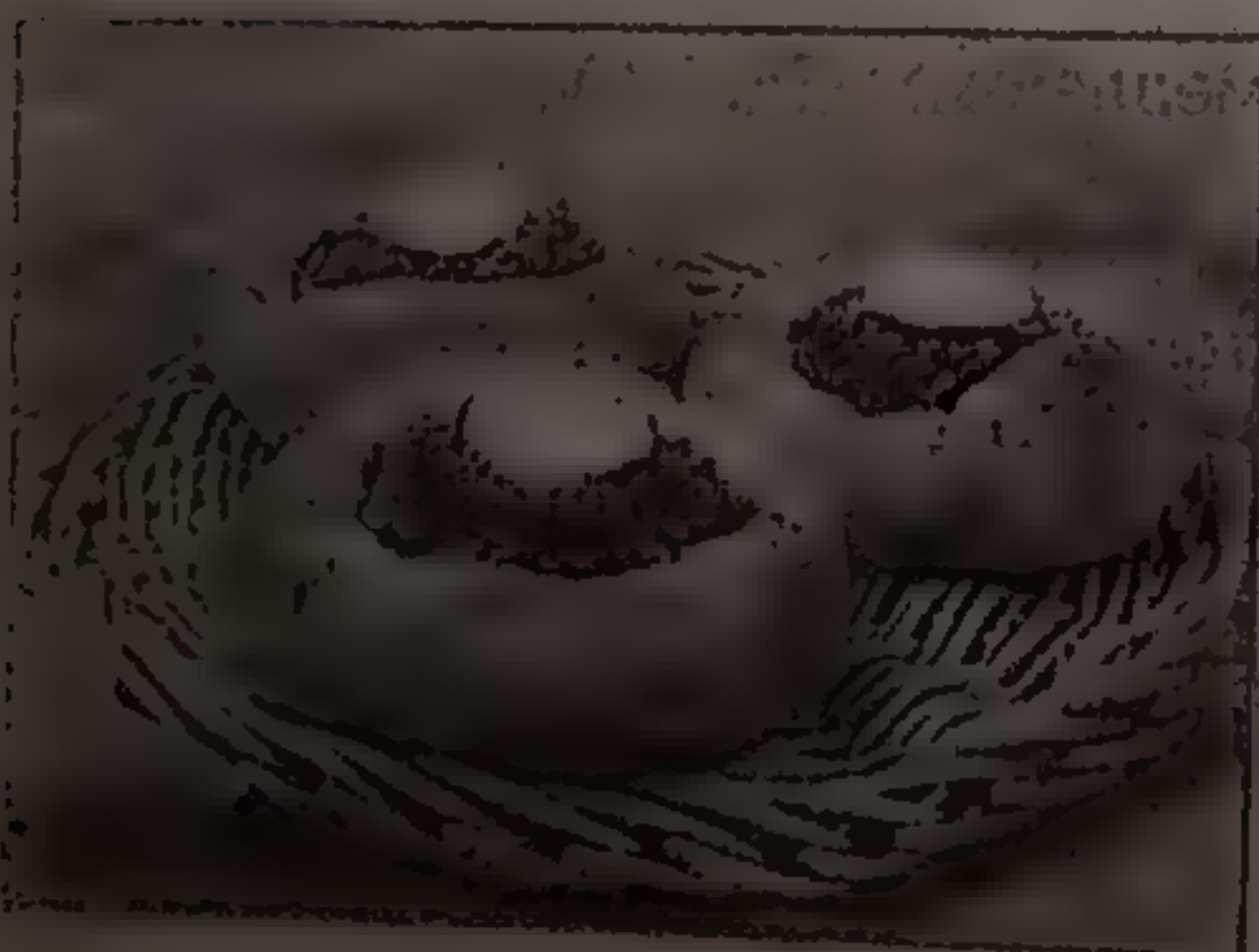
1 луковица, 1 красный сладкий перец, полпакета зеленой замороженной фасоли, 1 банка консервированной фасоли, 1 банка консервированной кукурузы, 5-6 картофелин, оливковое масло, томатная паста, соль.

КАПУСТНЫЕ ШНИЦЕЛЯ

Капусту нарезать поперек на ломтики толщиной 1,5 см, обвалить в муке и жарить в растительном масле, переворачивая то на одну, то на другую сторону, чтобы весь шницель прожарился и капуста была мягкой. Лучше жарить капусту на небольшом огне, сначала накрыв крышкой, после – без крышки до образования хрустящей корочки.

1 большой кочан, мука, соль, растительное масло.

РАССТЕГАЙ «МОСКОВСКИЙ»



Дрожжевое тесто разделить на кусочки весом примерно по 150 г, раскатать, на середину каждого выложить начинку, приготовленную из отварной рыбы, смешанной с рисом и слегка потушенным в растительном

масле луком. Края лепешки защипать так, чтобы серединка осталась открытой. Дать немного расстояться и выпечь в горячей духовке. Перед подачей или уже непосредственно на столе влить в каждый расстегай по 1 ст. л. рыбного бульона.

Дрожжевое тесто, 500 г рыбы, 1 ст. вареного риса, 1 луковица, растительное масло.

БАЛААМСКИЕ ШИ

Белые грибы (свежие или сушеные) отварить и мелко нарезать. Отвар процедить и соединить с луком, нарезанным и подрумяненным в растительном масле. Мелко нарезанную капусту залить водой и варить до готовности. В кастрюлю добавить муку, подрумяненную в одной ст. л. растительного масла, довести до кипения, постоянно помешивая, чтобы не образовались комки. Соединить оба отвара – грибной с грибами и овощной, вскипятить, посолить и подавать с зеленью.

Горсть грибов, 1 луковица, маленький кочан капусты, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. раст. масла, зелень.

АРАХИСОВАЯ ХАЛВА



Ядра арахиса подсушить в духовке, растолочь скалкой и засыпать в кипящий мед. Перемешать, разложить на блюде, охладить. Перед подачей халву нарезать.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ОЛИВКАМИ

Лук нарезать тонкими кольцами и залить лимонным соком, перемешанным с сахаром. Накрывать пищевой пленкой и оставить на 3 ч. мариноваться. Фасоль отварить и охладить. Оливки нарезать колечками, орехи и зелень порубить ножом и перемешать все компоненты, включая маринованный лук и фасоль. Выложить в салатник и украсить зеленью.

1 ст. отварной фасоли или банка консервированной, 1 луковица, 1 лимон, 1 ст. л. сахара, соль, перец, зелень, 1 банка оливок без косточек, 50 г грецких орехов.

СЛОЕННЫЙ САЛАТ

Грибы нарезать ломтиками, лук – кольцами и потушить их вместе в растительном масле до мягкости. Картофель и помидоры нарезать кубиками. В салатник уложить слоями картофель, грибы, кукурузу и помидоры. Сверху полить соевым майонезом и украсить зеленью. Можно перемешать все компоненты и выложить горкой в салатник.

2 вареные картофелины, 250 г шампиньонов или других грибов, 1 луковица, 2 помидора, 2-3 ст. л. консервированной кукурузы, соевый майонез, растительное масло, петрушка.



Волшебный ГОРШОЧЕК

Блюда, приготовленные в глиняной посуде, это беспронгрышный вариант даже для самой неопытной хозяйки.

Потэ – любое блюдо, приготовленное в глиняном горшке. Этим термином первоначально называли смесь мяса (в основном свинины) и овощей (капусты и картофеля), сваренную в бульоне и поданную как отдельное блюдо.

Это очень древнее, популярное в сельской местности блюдо. В каждом уголке мира есть свой собственный рецепт приготовления потэ. Например, **по-эльзасски** – это когда в горшок кладут копченую свиную грудинку, белокочанную капусту, сельдерей, морковь. Прежде чем добавить в бульон, овощи подслащивают в гусином жире. **Потэ по-артуазски** – голова поросенка, грудинка, колбаска из свиных внутренностей, морковь, зеленая капуста, турнепс, сельдерей, белая фасоль и картофель. **Потэ по-бургундски** – бекон, свиная лляжка, свиной окорок, капуста, морковь, турнепс, лук-порей и картофель; весной – зеленый горох.

ПОТЭ ПО-ИНДИЙСКИ

Мясо нарезать небольшими кусочками, добавить крупно нарезанный лук, мяту, зелень петрушки, нарезанные ломтиками красные помидоры, красный молотый перец, масло, соль. Смесь как следует перемешать и уложить в горшок. Влить один стакан воды. Кувшин закрыть крышкой и замазать тестом. Запекать около двух часов в горячем духовом шкафу.

1 кг баранины, 15 – 20 стеблей зеленого лука, немного мяты, 3-4 помидора, 1 ч. л. молотого перца, 6 ст.л. сливочного масла, зелень петрушки, соль.

На индийских плантациях вам подадут это блюдо в горшке на банановых листьях или в скорлупе кокосового ореха. В домашних условиях экзотическую сервировку с успехом заменит травяное покрытие на даче под цветущей вишней или липой.

ПОТЭ ПО-ГРУЗИНСКИ

Масло сливочное, нарезанные куски курицы, лука, чеснока, болгарского перца, помидор смешать, посолить, поперчить, добавить зелень, сложить в горшок, закрыть крышкой и поставить в духовку на 1 ч. 30 мин. Подавать горячим со сметаной. В качестве крышки для горшка можно использовать кусок хлеба или твердого сыра.



На 1 горшочек: 100-150 г курицы, 1 луковица, 4 дольки чеснока, 1 болгарский перец, 30 г сливочного масла, 2 крупных помидора, по 1/3 пучка разной зелени, соль, перец по вкусу.

♦ Горшок лучше кастрюли. Его толстые стенки нагреваются медленно и равномерно, поэтому



пища в нем не варится, а томится, сохраняя все свои полезные свойства.

♦ Приготовленная таким образом еда становится мягче и изысканнее. К тому же блюда в горшочке можно готовить, не используя жира и масла.

♦ Перед тем как начать готовить, залейте горшочек на 15 мин. горячей водой.

♦ Не ставьте горшочек с будущим блюдом в уже разогретую духовку, продукты должны нагреваться постепенно.

♦ Не заливайте горшочки доверху бульоном. В процессе приготовления продукты начнут выделять сок, и ваша стряпня «убежит».

♦ Старайтесь при мытье горшка не пользоваться моющими средствами, так как они проникают в поры глины. В следующий раз, когда поставите горшочек в духовку, поры раскроются, и вредная химия попадет прямо в ваше блюдо.

♦ Не оставляйте горшочки мокрыми. Вытирайте их насухо, перед тем как убрать. А лучше всего вложить в сухой горшочек лист чистой бумаги. Так глине будет легче «дышать».



Читатель – читателю

– В горшочках очень удобно готовить овощи. На дно влить подсолнечное масло (можно оливковое), положить нарезанные кружочками лук, болгарский перец, баклажаны, помидоры – все, что есть овощного под рукой. Готовить на медленном огне 1 ч. Подавать холодным как овощной гарнир.

Также легко готовить суп в горшке: закладка продуктов производится одновременно – и мяса, и незажаренных овощей. Не надо вынимать горшок из духовки и проверять готовность мяса – дойдет до кондиции сам за 1 ч. Я кладу в горшок немного – меньше горсти – риса. Получается полноценный суп. Сохраняются все витамины, а само блюдо приобретает особый вкус.

Татьяна ПАНОВА, г. Кисловодск

Под «СОУСОМ»

ВЕСНЫ И ЛЮБВИ

Продолжаем публикацию рецептов, присланных читателями на конкурс «Хозяюшка». И хотя итоги уже подведены и фамилии победителей объявлены, мы рады возможности продолжить всероссийское состязание кулинаров на наших страницах. Ведь каждый опубликованный рецепт – дополнительный вклад в копилку ваших умений и навыков, стимул к поиску новых кулинарных решений.

СОУС «ЗЕЛЕНый»

0,5 кг зелени петрушки, 5 головок чеснока, 5 болгарских перцев и 5 красных помидоров пропустить через мясорубку, круто посолить, сложить в банку, поставить в холодильник, закрыв капроновой крышкой.

Можно этот соус добавить в сметану или в майонез, делая салаты или запекая продукты в духовке. Можно использовать для приготовления бутербродов. В этом случае рекомендуется смешать массу с размягченным сливочным маслом.

«ОСТАТКИ СЛАДКИ»

Остатки спагетти или любой каши уложить ровным слоем на смазанную и посыпанную сухарями сковороду. На них положить слой тертых яблок, сверху выложить макароны или кашу, посыпать пропаренным изюмом. Взбить сметану с 2 яйцами и сахаром, залить «пирог», посыпать дроблеными орехами и выпечь в духовке.

Все компоненты берутся на глаз из того, что осталось в холодильнике. Таким же образом можно сделать из каш пирог «Выручалка», только сверху посыпать сыром, а внутри прослоить фаршем или кусочками вареного мяса.

Зоя ЮДИНА, г. Ульяновск

Презент от «Окрошки»

СОУС БЕШАМЕЛЬ

Масло растопить в глубокой посуде на умеренном огне. Сняв с огня, добавить по ложке муки. Снова поставить на огонь и подогреть. Снять с плиты и при помешивании влить половину порции молока. Кремообразную массу снова проварить до сгущения, непрерывно помешивая. Долить остальное молоко, заправить солью, перцем, толчеными грецкими орехами, снять с огня и остудить, помешивая. Вылить в чистую сухую посуду, накрыть крышкой и выдержать в холоде до момента использования.

Употребляется частично как основа для разных соусов с соответствующими добавлениями, как, например, томат-пюре, горчица, овощная паста, рыбный или мясной бульон.

На 4-5 ст. кипяченого молока взять 4 ст. л. муки, 60 г сливочного масла, соль, черный перец, орехи по вкусу.

КАБАЧКОВЫЙ ТОРТ

Кабачок очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке, отжать сок и слить его. В кабачковую массу добавить яйца, соль, перец, соду. Муки добавить столько, чтобы тесто получилось консистенции густой сметаны. Из этого теста на растительном масле испечь тонкие блинчики. Выложить их друг на друга, промазывая майонезом и чесноком.

Состав: 1,5 кг кабачков, 1/2 ч. л. соды, 2 яйца, 150 г майонеза, 2-3 зубчика чеснока, соль и перец, мука.

Юлия КУЗНЕЦОВА,
Тамбовская обл., г. Жердевка

«Окрошка» рекомендует:

- если вы добавите в сметану немного молока, она не свернется в супе, соусе или подливке;
- никогда не оставляйте в готовом супе или соусе лавровый лист. Толченый чеснок добавляется в конце варки;
- в куриный бульон не кладите никаких приправ – только луковицу и морковь. Зелень – только в тарелки, иначе она потеряет вкус.
- Мясной бульон слегка солят за полчаса до окончания варки мяса, затем досаливают по вкусу в самом конце процесса; рыбный бульон и картофель солят в начале варки, бобовые – только после их размягчения, грибной бульон – в самом конце варки.

СОУС БЕАРНЕЗ

Проварить лук с винным уксусом и молотым черным перцем под крышкой в течение нескольких минут. Немного остудить и добавить вино и взбитые желтки. Поместить посуду на водяную баню с горячей, но не кипящей водой и взбивать венчиком. Когда масса загустеет, посолить и всыпать зелень. При подаче на стол поместить на блюдо рядом с мясом сразу же после приготовления.

На 1 ст. л. мелко нарубленного репчатого лука – 2 ст. л. винного уксуса, черный перец на кончике ножа, 2-3 ст. л. сухого белого вина, 2 желтка, 30 г сливочного масла, 1 ч. л. измельченной зелени петрушки, 1 ч. л. нарубленной ботвы сельдерея.

СОУС ХРЕН С УКСУСОМ

Подготовленный, очищенный от кожицы и промытый корень хрена натереть на терке, заправить уксусом, солью, сахаром. Этот соус подают к горячим блюдам и закускам.

На 100 г хрена – 3/4 ст. разведенного уксуса, соль, сахар по вкусу.



Вкусно. Быстро. Просто.

ФАРШИРОВАННЫЙ «ЯЗЫК»

Отварить до полуготовности свиной язык и снять с него кожу. Середину языка вырезать острым ножом, чтобы стенки были тонкими. Немного посолить, натереть внутри чесноком. Приготовить начинку из внутренней части языка и любого мясного фарша с луком и чесноком, перцем и солью. Наполнить отверстие языка, обернуть его марлей и перевязать шпагатом. Варить в кипящей воде примерно 1-1,5 часа. Затем положить под гнет и, когда остынет, снять веревку и марлю. Резать ломтиками как все рулеты.

1 свиной язык, 1 луковица, 200 г фарша, соль и перец по вкусу.

ГРИБНОЕ ЗАЛИВНОЕ

Обжарить целые шампиньоны в сливочном масле. Ввести в горячий бульон (можно кубиковый) замоченный желатин, добавить измельченный чеснок, в небольшие круглые формочки положить грибы, дольки вареных яиц и фигурно вырезанные отваренные морковь, свеклу, листики петрушки и залить теплым желе. Поставить формочки в холодильник. Разложить по краю тарелки красиво нарезанные овощи и посыпать зеленью. В центр тарелки выложить заливное.

300 г грибов, 5 долек чеснока, 3 яйца, 1 морковь, 1 небольшую свеклу, 1 пучок петрушки.

КОЛБАСКИ ИЗ ОКОРОЧКОВ С ГРИБАМИ

С куриных окорочков снять кожу «чулком». Мясо отделить от костей и пропустить вместе с луком через мясорубку. Сухие грибы отмочить, отварить, пропустить через мясорубку, смешать с мясным фаршем, добавить сырое яйцо, соль, перец.

Полученным фаршем наполнить снятую с окорочков кожу. Получатся колбаски. Их сложить в сковороду, смазать майонезом или сметаной, запекать в духовке. Готовые колбаски охладить и резать как обычную колбасу.

5 куриных окорочков, 1 яйцо, 3 луковицы, 300 г грибов, 3 ст. л. сметаны или майонеза, соль, перец по вкусу.

ИКРА В ПОМИДОРАХ

Грибы вешенки отварить в подсоленной воде и пропустить через мясорубку. Мелко нарезать и обжарить на растительном масле лук, ввести его в грибную массу. Посолить, поперчить и тушить на небольшом огне 10-15 мин. За несколько минут до готовности добавить сметану. Когда грибная икра остынет, наполнить ею помидоры, срезав у них верхушку и осторожно вынув сердцевину. Помидоры брать не очень крупные. Уложить листья салата на широкую тарелку. На листья разместить начиненные помидоры. Украсить все зеленью.

500 г грибов вешенок, 2 луковицы, 2 ст. л. сметаны, соль и перец по вкусу, 1 пучок петрушки или укропа, 8-10 помидоров.

Зоя ЮДИНА, г. Ульяновск

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Еще совершеннее, надежнее и качественнее
www.ksin.ru

- ЛИДЕР ПРОДАЖ
- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды!
- Просто положите чудо-машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
- Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню, возьмите машинку с собой!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машинку
Вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 40-98-05
или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 24.
Цена с оплатой при получении на почте - 1490 руб.
При заказе от 2 шт. - цена 1390 руб. за шт.!

САЛАТ «ХОЛОДНОЕ СЕРДЦЕ»

Свиное сердце (или печень) промыть, отварить и охладить. (Лучше это сделать заранее.) Зачистить от пленок и сухожилий, мелко нарезать. Морковь и соленые огурцы натереть на крупной терке, лук нашинковать. Поджарить до готовности все компоненты в отдельности на разогретом растительном масле. Откинуть поджаренные овощи на дуршлаг, дать маслу стечь. Смешать овощи с печенью (сердцем) и заправить майонезом.

300-400 г сердца (печени), 2 большие морковки, 2 луковицы, 2 больших соленых огурца, 0,5 ст. растительного масла, майонез и соль по вкусу.

Мария КОНДУЛКОВА, Самарская обл., г. Чапаевск

Презент от «Окрошки»

САЛАТ «КАБАРЕ»

1-й слой: натереть на крупной терке отваренную свеклу и смешать с чесноком. Слегка посолить. Выложить на дно блюда. Залить майонезом.

2 средних свеклы, 4 зубчика чеснока, соль по вкусу, 60 г майонеза.

2-й слой: натереть на терке твердый сыр и кислое яблоко. Смешать, выложить вторым слоем. Залить майонезом.

150 г сыра, 1 яблоко, 60 г майонеза.

3-й слой: натереть на терке вареные яйца, растолочь грецкие орехи, смешать, выложить третьим слоем, залить майонезом.

4 яйца, 50 г грецких орехов, 60 г майонеза.

4-й слой: порезать кубиками размером 1x1 см отварную говядину и украсить ими верхний слой салата. Между кусочками мяса выложить такие же кусочки заранее замороженного и нарезанного сливочного масла.

250-300 г вареной говядины, 50 г сливочного масла, 60 г майонеза. Общий расход майонеза 250 г.

Салату дать постоять 30 мин., резать как торт.

Читательский междусобойчик

Продолжаем разговор, начатый в «Окрошке» №3 (63) за 2006 г., на тему мужского вкуса. Худенькие или полные? «Березки» или «Пышечки»? В каком облике судьба более благоволит женщинам? Непридуманные истории читателей, обретенное счастье, потерянный рай... «Окрошка» ждет ваших откровений!

— Мне с юности нравились стройные девушки.

Чтобы, как говорится, ноги от зубов и вес — молодого барашка. Такой типаж следовал за мной по жизни неотступно. И всегда отношения рвались на пике чувств. Причем именно на той стадии, когда влюбленные начинают жить вместе, не будучи пока мужем и женой.

Шерше ля фам!

Разногласия начинались с утра. Я перед выходом на работу люблю сытно покушать, с удовольствием съем жареную картошку, курочку, кусочек пицца, доселе поощрявшие эти незатейливые пристрастия, неожиданно ошенивались, едва я заговаривал о завтраке. Одна бывшая возлюбленная сидела на диете «по Бреггу» и не ела до 11 часов дня. Другая увлекалась йогой и ликвидировала из холодильника все мясные продукты. Третья не знала, как подступиться к плите, и не хотела этого: мол, сейчас полно забегаловок и кафе, были бы деньги. За ужином ситуация повторялась: одна не ела после 18-ти, вторая

«клевала» что-нибудь вегетарианское, третья тянула в ресторан. Пребывая в состоянии влюбленности, я поначалу брал кухонные заботы на себя. И что же? Разногласия только обострялись. Теперь мои пассии раздражались оттого, что мой собственный желудок заботит меня якобы больше любовных утех и будущего потомства. При этом милые дамы ежевечерне

замеряла объемы талии и бедер, становясь буквально фурией, если те увеличивались на 1 см... из-за моего естественного желания поесть. Короче, я понял, что так называемым стройняшкам «по барабану» семейная жизнь. Они, оказывается, берегут и шлифуют свои формы для других, чужих мужчин! И то верно: те, что рядом, уже завоеваны... Я озадачился. Пришло понимание: нужно искать не фигурку, а близкого по духу человека! А будет ли избранница пухленькой или стройной — дело десятое. Лишь бы любовь была. В том числе и к кулинарии...

Денис ПРИВАЛОВ,
г. Смоленск

ОТ РЕДАКЦИИ:

Не надо стыдиться своих размеров. Полюбите себя такими, какие есть. Излучайте флюиды любви, и вам ответят взаимностью. Не только мужчины, но и Ее Величество Фигура. Организм найдет возможность грамотно расходовать энергию, поступающую с пищей. И сам подскажет, чем и как питаться, чтобы физическое и душевное состояния пребывали в гармонии. А если любимый комплексует по поводу ваших килограммов и косит на сторону, значит, это просто не ваш мужчина.

«Пышечка моя ненаглядная!»

— Моя ситуация во многом типична. После рождения ребенка я с 52 кг поправилась до 80-ти. Очень хотела кормить малыша грудью, поэтому для увеличения молока ела много и часто. Ребенок растет здоровым, а вот муж... Сначала он беззлобно подшучивал, потом стал избегать ходить со мной в гости. Потом объявил: «Худей. Я не на такой женился! Держи свой аппетит в узде! Мне за тебя стыдно перед друзьями». Ситуация накалилась до предела. Однажды муж привел к нам в гости своего нового приятеля по работе. Я как обычно наготовила столько, что блюдам было мало места на столе. Сама не сажусь, кручусь официанткой по кухне.

Гость тот оказался классным психологом. Уловил он мои муки душевные и телесные и сказал: «Чем больше женщина боится

поправиться, тем скорее это произойдет. И чем более ее подталкивают к похудению, тем сильнее сопротивляется ее организм и накапливает запасы на черный день. Страх блокирует работу пищеварения, разрушает нервную систему». Мой муж сути не уловил, и вскоре мы расстались. А я... Похудела до своих 52-х кг! Каким образом? Да просто вышла замуж за того гостя, Сергея и перестала переживать по поводу веса. К слову, моя постройневшая фигура Сереже нравится не меньше. Скажу по секрету: к худеньким женщинам мужчины проникаются нежностью и теплотой, а крупных воспринимают как равных: типа «кона на скаку», «в горящую избу»... Тут уж ничего не поделаешь.

Яна СЕВЕРЦЕВА, г. Пермь

www.ksin.ru

БЫСТРАЯ ПОБЕДА НАД НАСМОРКОМ!

Устройство для гигиены полости носа DOLPHIN

Вы устали бороться с насморком? Вы думаете только об одном: как избавиться от этой напасти? Но ограничиваетесь полумерой — покупаете сосудосуживающие капли? Тогда пришло время узнать, что есть способ куда более эффективный. Способ, у которого нет противопоказаний, который подходит даже беременным женщинам и маленьким детям. Речь о промывании носа. Болезненные манипуляции, которых боятся взрослые и дети, остались в прошлом. Вместо неприятного промывания в кабинете врача сегодня достаточно нескольких процедур с помощью нового уникального комплекса для успокаивающего солевого полоскания носа Dolphin.

КОМПЛЕКТ ИЗ БУТЫЛОЧКИ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ И ПАКЕТОВ СО СМЕСЬЮ СОЛИ И ТРАВ представляет собой революционный подход к лечению и профилактике болезней носоглотки. Промывание полости носа с его помощью — верный способ дать болезни достойный отпор и обрести лёгкое дыхание. Комплекс Dolphin в любой момент окажет экстренную помощь, а если насморк только начинается, то он пройдет сразу.

Комплект успешно зарекомендовал себя как надежный и эффективный прибор в домашних условиях, и в условиях поликлиники или стационара.

Комплект Dolphin поможет дышать полной грудью!

Сделать заказ Вы можете по тел. 8 (8332) 30-01-71; 40-98-05
Или написав по адресу: 610014, г. Киров, д/я 665, офис 24.

Цена с оплатой при получении на почте за 1 шт. 980 руб., от 2 шт. 900 руб. за шт.

ми». Ситуация накалилась до предела. Однажды муж привел к нам в гости своего нового приятеля по работе. Я как обычно наготовила столько, что блюдам было мало места на столе. Сама не сажусь, кручусь официанткой по кухне.

Гость тот оказался классным психологом. Уловил он мои муки душевные и телесные и сказал: «Чем больше женщина боится

каким образом? Да просто вышла замуж за того гостя, Сергея и перестала переживать по поводу веса. К слову, моя постройневшая фигура Сереже нравится не меньше. Скажу по секрету: к худеньким женщинам мужчины проникаются нежностью и теплотой, а крупных воспринимают как равных: типа «кони на скаку», «в горящую избу»... Тут уж ничего не поделаешь.

Яна СЕВЕРЦЕВА, г. Пермь

www.ksin.ru

БЫСТРАЯ ПОБЕДА НАД НАСМОРКОМ!

Устройство для гигиены полости носа DOLPHIN

Вы устали бороться с насморком? Вы думаете только об одном: как избавиться от этой напасти? Но ограничиваетесь полумерой — покупаете сосудосуживающие капли? Тогда пришло время узнать, что есть способ куда более эффективный. Способ, у которого нет противопоказаний, который подходит даже беременным женщинам и маленьким детям. Речь о промывании носа. Болезненные манипуляции, которых боятся взрослые и дети, остались в прошлом. Вместо неприятного промывания в кабинете врача сегодня достаточно нескольких процедур с помощью нового уникального комплекса для успокаивающего солевого полоскания носа Dolphin.

КОМПЛЕКТ ИЗ БУТЫЛОЧКИ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ И ПАКЕТОВ СО СМЕСЬЮ СОЛИ И ТРАВ представляет собой революционный подход к лечению и профилактике болезней носоглотки. Промывание полости носа с его помощью — верный способ дать болезни достойный отпор и обрести лёгкое дыхание. Комплект Dolphin в любой момент окажет экстренную помощь, а если насморк только начинается, то он пройдет сразу.

Комплект успешно зарекомендовал себя как надежный и эффективный прибор и в домашних условиях, и в условиях поликлиники или стационара.

Комплект Dolphin поможет дышать полной грудью!

Сделать заказ Вы можете по тел. 8 (8332) 30-01-71; 40-98-05.

Или написав по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 24.

Цена с оплатой при получении на почте за 1 шт. — 980 руб., от 2 шт. — 900 руб. за шт.

ЛИМОНОМАГИЯ

?

— Недавно я начала выращивать дома лимонные деревца. Одно из них дало плоды в первый же год. Пока я только ими любуюсь — срывать жалко. Подскажите, обязательно ли собирать урожай, а если собирать, то весь ли?

Анна КУЛЕШОВА, г. Чебоксары

— У меня дома великолепный лимонарий. И знаете почему? В первый год плодоношения я оставила на растении 3 плода, во второй год — 8, в третий — 15. Такой подход стимулирует рост лимонного деревца, укрепляет его. Плод лимона может находиться на растении до двух лет. Созрев через 8–12 месяцев и не будучи сорванным, он зеленеет, а к концу второго года опять желтеет. При этом лимон увеличивается в объеме за счет утолщения кожуры. В зеленых лимонах содержится больше витамина С, и поэтому они предпочтительнее. Если такие плоды уложить в стеклянную банку, добавить туда 2–3 спелых яблока и плотно ее укупорить, то через 5–7 дней лимоны пожелтеют.

Таисия ГОЛОВКО, Волгоградская обл., г. Волжский



✓ Лимон не дает потемнеть очищенным фруктам. Заранее нарезанные бананы и яблоки теряют привлекательность из-за окисления содержащихся в них веществ. Потемнения можно избежать, если сбрызнуть очищенные фрукты лимонным соком. Сохранится не только их внешний вид, но и вкус.

✓ Сок лимона сделает майонез менее калорийным и не повредит вашей фигуре.

✓ Лимон — спаситель от пересола. Несколько капель сока — и вареные, жареные, овощные и рыбные блюда будут спасены. Вводить сок нужно понемногу, постоянно пробуя блюдо на вкус.

✓ Домашний клубничный джем приобретет яркий красный цвет благодаря добавленному в процессе варки лимонному соку.

✓ «Добыть» несколько капель сока, не разрезая лимон, можно так: зубочисткой проделать маленькое отверстие, вставить соломинку и выдавить сок. Лимон хорошо сохранится, если его после этого завернуть в полиэтилен и положить в холодильник.

✓ Не дать засохнуть начатому лимону позволит его погружение в стакан с водой срезом вниз так, чтобы лимон и вода не соприкасались. Стакан должен иметь сужение книзу. Лимон восполнит потерю влаги за счет испарений воды.

✓ Долька лимона сделает прозрачной засахарившийся мед.

✓ Замаринованное в лимонном соке мясо станет мягче и вкуснее благодаря действию ферментов, расщепляющих белок.

✓ Весьма эффективно соединение продуктов, богатых витамином Е, с продуктами, содержащими витамин С. Поэтому используйте лимон как приправу. Например, смешайте листья салата с орехами и кунжутом и залейте лимонным соком. Вкусно и полезно.

Галина ФЕДОСЕЕВА, Астраханская область

ЧУДО-ПЕЧЬ

www.ksin.ru

Усовершенствованная модель!

Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт)!

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.

Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов, потребляет очень мало горючего и, главное — совершенно проста и безопасна в эксплуатации!

Не требует трубы дымохода и вытяжки! Работает без дозаправки 16 часов.

Топливо — дизельное, керосин. Расход — около 2 л в сутки. Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см. Производится в России по японской технологии.

Цена — 1790 руб. с оплатой

при получении,

при заказе от 2 шт. — цена 1740 руб. за шт.

Сделать заказ Вы можете по тел. 8 (8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24 или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 24.

Гарантия 3 года



Используется МЧС России!

«Фишка» долгожителей

Самыми солелюбивыми в мире считаются японцы. Им же принадлежит пальма первенства в вопросе долгожительства. Как удастся сочетать «белую смерть» и долгую жизнь — одна из великих тайн граждан Страны восходящего солнца. Между тем среднесуточное потребление соли в Японии составляет 13 г на душу населения, что выше, чем в Европе почти вдвое. Медики считают, что в излишках потребления соли повинен соевый соус, в который у японцев принято макать некоторые блюда уже в готовом виде. Однако их же сородичи-долгожители еще на заре своей юности заменили соевый соус на лимонный сок. Они знают, что выпитый утром, этот напиток заряжает бодростью, хорошим настроением и разгоняет застоявшуюся кровь.

Если вам вручили лимон, сделайте из него...

• **Горячий лимонад.** Выжмите лимон в горячую воду и добавьте мед и имбирный сок. Это спасет от простуды.

• **Лимонный шербет.** Выберите лимон с хорошей кожей и тщательно вымойте его. Затем, завернув в полиэтилен, положите в морозильную камеру. Когда он заморознет, натрите вместе с кожей на терке. Приготовленный таким способом лимонный десерт — настоящий клад витамина С, кальция и фруктозы.

Отравление... ЛЮБОВЬЮ

«Ну, с чего ты взяла, Настена, что в оливье кладут колбасу? Ты еще скажи, что можно свиной окорок в этот салат вбухать!» – «Можно, Верунчик! И куриное копченое бедрышко можно, и буженинку! А вот яблоко в этом оливье только вкус портит!» Вера даже захлебнулась от нарочитого надругательства подруги над знаменитым салатом. И если бы они не сидели в служебной столовой в офисе, тарелка с остатками Настиного салата бороздила бы сейчас пространство между столиками с жующими сослуживцами. Такой вот нрав был у Веры. Настя, напротив, была из разряда меланхоликов. И сейчас, абсолютно

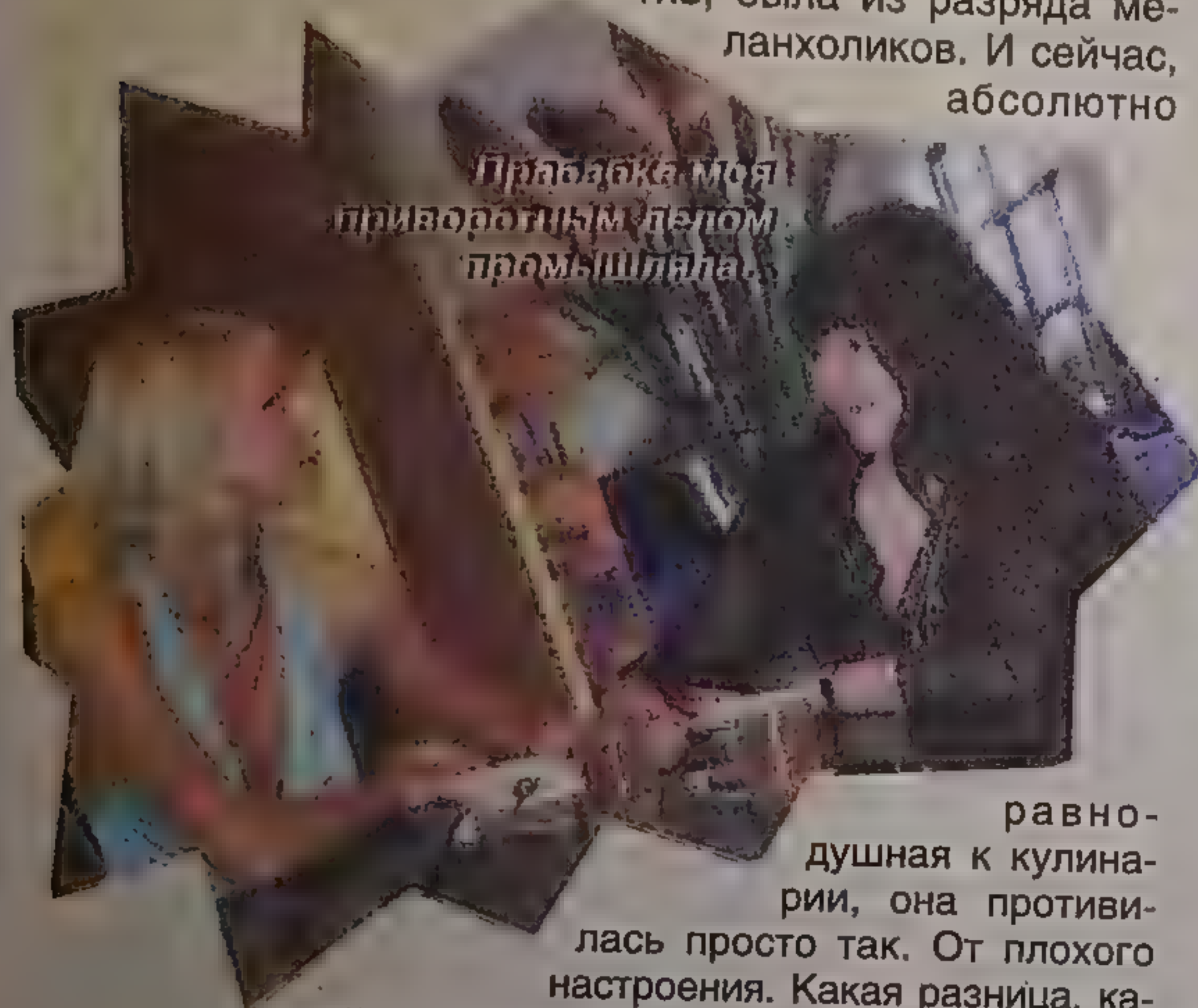
рю идею!». Настя от радости взвизгнула. Олег от неожиданности вздрогнул и поморщился. «Потерпи, милый! Завтра я тебе та-а-кое устрою!» – подумала девушка.

Заскочив после работы к подруге за рецептом и необходимыми компонентами, Настя дома колдовала над приворотным зельем. «**Так, берем по 1 ч. л. сушеных листьев и цветов шафрана, семян фенхеля, листьев малины, чабреца, эстрагона, шиповника, листьев смородины, кориандра, цветов календулы, листьев крапивы.** Дальше: 1 ст. л. листьев крапивы, 4 шт. гвоздики, 0,25 ч. л. мускатного ореха. Все компоненты складываем в деревянную ступку и деревянным пестиком растираем в порошок. Заливаем 200 г белого вина, настаиваем 10 часов и добавляем в сок, в чай и в любые блюда». Настя разглядывала полученную смесь и радовалась: «Укатают теперь сивку крутые горки!» Она шла ва-банк. Любимый Олег совершенно ее не замечал. Говорят, он однажды

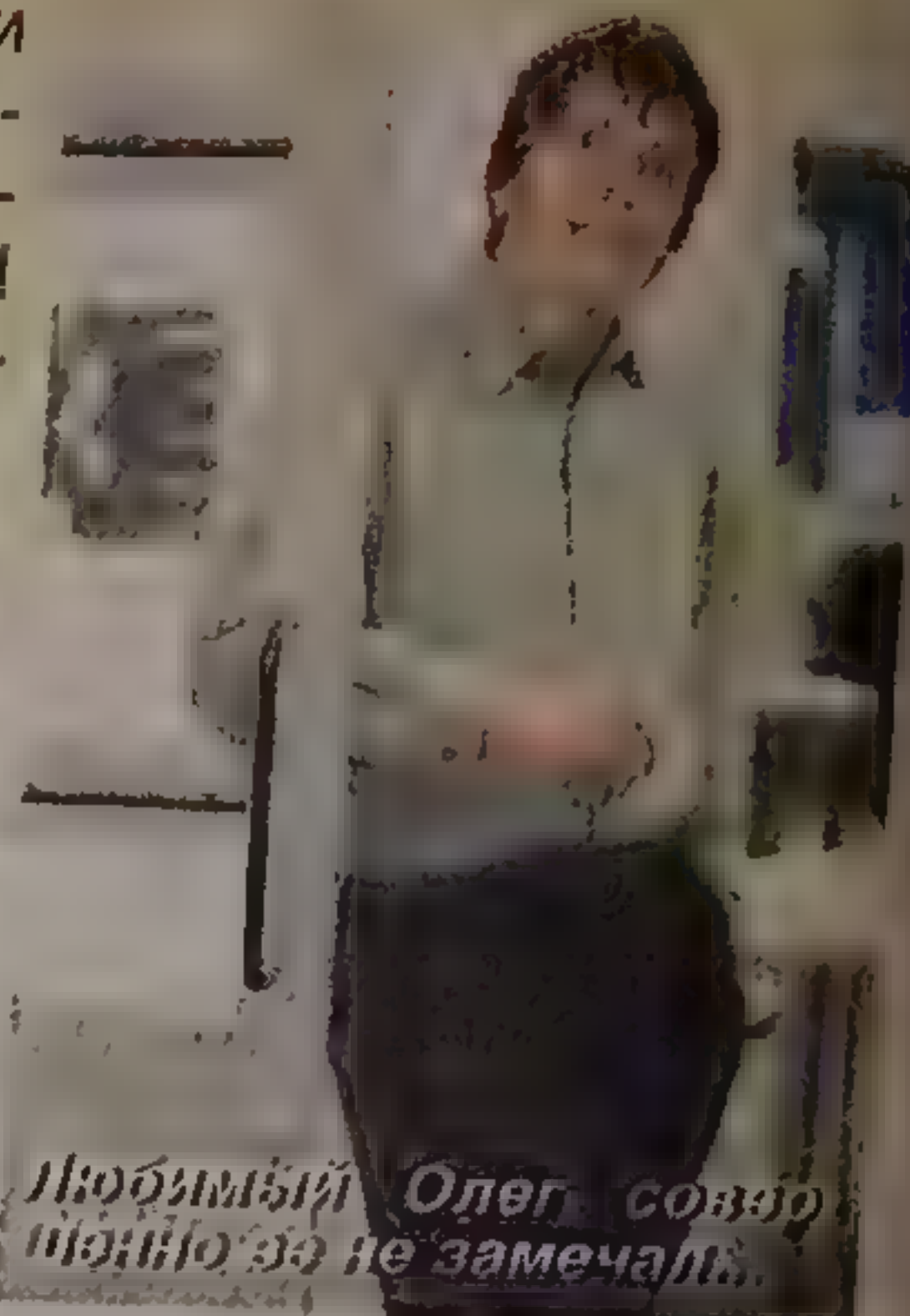
здорово обжегся и стал женоненавистником. И такой вот крепкий орешек Насте всенепременно надо было расколоть. Причем маленьким пузырьком зелья. Его состав, как заверила Вера, стимулирует мужское желание, привораживает и снимает порчу. «Конечно, Вера совет – недорого возьмет, но на счет

потенции – стопудово! Дедулю Веркиного – орла гордого тихоня-бабка так приворожила, что 70 лет в любви и счастье прожили и умерли в один день. Так что...»

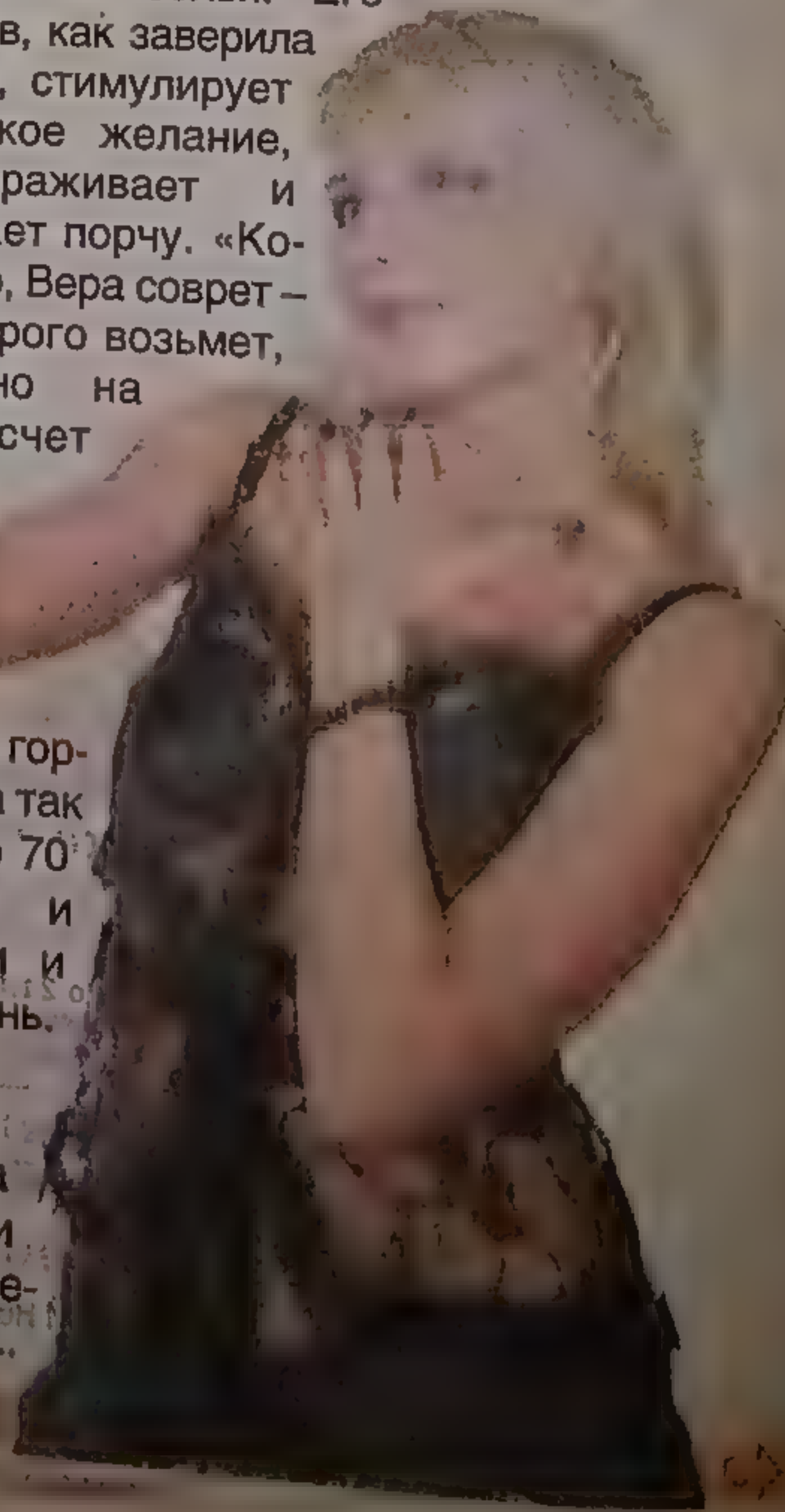
Утром на работу Настя летела как на крыльях и едва дождалась обеденного перерыва...



Прабабка моя приворотным делом промышляла.



Любимый Олег совсем не замечал.



равнодушная к кулинарии, она противилась просто так. От плохого настроения. Какая разница, какой перед ней будет стоять салат – настоящий оливье с вареной курицей или ненастоящий с вареной говядиной? «Все полезно, что в рот полезло», – говорила Настя и поражалась подруге: самый захудалый продукт в ее руках превращался в шедевр, сражали наповал всевозможные суфле, безе, запеканки, фаршированные вкусности... Сковородки Вера считала на европейский манер убийцами и давно выбросила. Готовила исключительно в духовке. Вера любила готовить. А Настя... Настя любила Олега. При такой разнице интересов ожесточенный спор подруг был вполне объясним. «Вот влюбишься, Веруша, посмотрим, о салатах ты рассуждать будешь или...», – Настя вдруг запнулась на полуслове и покраснела. Вера поймала ее взгляд, он был устремлен на вошедшего в столовую парня.

Олег или Олег Борисович, начальник отдела, в котором трудились барышни, чинно прошел мимо их столика, улыбаясь направо и налево. Страстные искры из Настиных глаз безуспешно бомбардировали его затылок. «Знаешь, подруга! – изрекла Вера. – Надоели мне твои придыхания! Полгода уже сохнешь, за это время родить можно! Пора мне подключаться! Прабабка моя приворотным делом промышляла, к ней со всей округи народ валил. Крутую настойку делала. На травах. Эффект – убойный. Да-

Продолжение на стр. 20

Получите 10 уникальных эксклюзивных кухонных ножей BERGNER®



Лезвие из высококачественной нержавеющей стали Inox

Эргономичные пластиковые ручки

Толщина лезвия - 1,3 мм

За 1899 р.

99 Р.

только если вы сделаете ваш заказ на этой неделе!

Реальная экономия 1800 р.

6 столовых ножей

- + Шерф-нож
- + Нож для мяса
- + Нож для хлеба
- + Разделочный нож

100% ГАРАНТИЯ



Нож BERGNER



Нож BERGNER

Нож для хлеба
Нож для мяса
Нож для хлеба
Нож для хлеба
Нож для хлеба

Нож для хлеба
Нож для мяса
Нож для хлеба
Нож для хлеба
Нож для хлеба

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 787-67-60

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ 111539, Москва, а/я 15 000 «ПОКУПКИ НА ДОМ»

КУПОН ПРОСЛУШАТЕЛЬНО ЗАПИСА

Заполнить и отправить по адресу: 111539, Москва, а/я 15, 000 «ПОКУПКИ НА ДОМ»

- ☐ ДА, я хочу получить 10 кухонных ножей BERGNER® всего за 99 р. Спасибо за их доставку. Если я не буду удовлетворен(-а) качеством ножей BERGNER®, я могу вернуть их в течение 15 дней с момента получения заказа, и мне возместят их стоимость.
- ☐ ДА, я отвечаю на этой неделе, поэтому я получаю свой БЕСПЛАТНЫЙ подарок.

Фамилия _____

Имя _____ Отчество _____

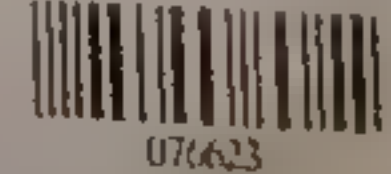
Индекс: _____ Адрес: _____

Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: _____

Контактные телефоны: дом. (8) _____ код города _____ номер телефона _____

моб. в _____

E-mail: _____



Ваша подпись: _____

Закажите уже сейчас:

(495) 787-67-60

с 7:00 до 22:00 по будням, с 9:00 до 21:00 в выходные дни.

Запрашивайте через Интернет

www.nadom.ru

В последнюю минуту!

Сделайте заказ на этой неделе - и получите

2 ПОДАРКА-СЮРПРИЗА!

НА ДОМ www.nadom.ru

Нож
для хлеба

Резачный
нож

100% ГАРАНТИЯ



ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

8 800 787-67-60

с 7:00 до 22:00 в будни, с 9:00 до 21:00 в выходные



ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ

111539, Москва, а/я 15
ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ»

КУПОН ПРИОРИТЕТНОГО ЗАПРОСА

Заполнить и отправить по адресу: 111539, Москва, а/я 15, ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ»

☐ **ДА**, я хочу получить 10 кухонных ножей **BERGNER®** всего за 99 р. Спасибо за их доставку. Если я не буду удовлетворен(-а) качеством ножей **BERGNER®**, я могу вернуть их в течение 15 дней с момента получения заказа, и мне возместят их стоимость.

☐ **ДА**, я отвечаю на этой неделе, поэтому я получаю свой **БЕСПЛАТНЫЙ** подарок.

Фамилия:

Имя: Отчество:

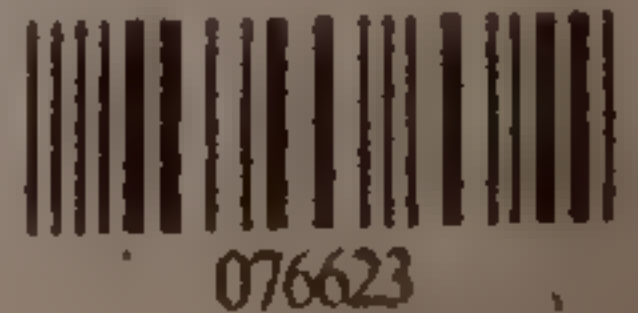
Индекс: | | | | | | | | Адрес:

Пол: ☐ м. ☐ ж.

Дата рождения: | | | | | | | |
число месяц год

Контактные телефоны: дом. | 8 | | | | | | | |
код города номер телефона

моб. | 8 | | | | | | | |



076623

Ваша подпись:

E-mail:

НА
ДОМ
www.nadom.ru

Настоящее предложение действительно только для жителей РФ старше 18 лет до 31 мая 2006 г. Настоящим я добровольно предоставляю ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» свои персональные данные, указанные в купоне, на неопределенный срок. Я также даю разрешение компании ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» на хранение, обработку этих данных и их использование в маркетинговых целях. Кроме того, я оставляю за ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» право на передачу этих данных другой компании.

03.2041.324.18.1

ЧАЙКОМ ПОБАЛУЕМСЯ?

? — Чем гранулированный чай отличается от листового? Чем среднелистовой отличается от крупнолистового? Как выбрать лучший?

Яна ЧЕМБАРОВА,
Владимирская область, г. Муром

С легкой царской руки

Первое упоминание о чае относится к 770 году до н. э., когда некий китаец Чжоу-Гун записал в своей книге о чае, как о напитке. Позже во II – IV веках н. э. в Китае распространяется мода на чаепитие, появляются чайные лавки. Далее чай начинает цениться как лечебный напиток, который нужно готовить, используя кипяток (ранее использовалась холодная ключевая вода). Вскоре чай пьют уже в Японии, Корее, Индии, Турции, Монголии. В 1516 году португальцы начинают ввозить из Китая чай к себе на родину. В 1618 году российскому царю Михаилу Федоровичу Романову китайские послы подарили несколько ящиков превосходного чая. Тогда и было дано величайшее благословение на импорт и питье чая на Руси. В 1817 году в Никитском ботаническом саду в Крыму был высажен первый чайный куст, а в 1833 году в Грузии появились первые чайные плантации. В 1857 году первый урожай дали чайные плантации на Цейлоне. В начале XX века появились плантации и в России, близ Сочи.

На вкус...

Гранулированный черный чай производится по технологии CTC (crushing – tearing – curling: ломка – измельчение – скручивание). Чаще всего такой чай производится из сырья не очень высокого качества (кенийского, грубых индийских и цейлонских чаев). Гранулированный чай дает крепкий, бодрящий и не особенно ароматный настой, быстро заваривается. Используется как в чистом виде, так и в смеси с мелколистовым чаем.

Чай классифицируется по периоду сбора урожая:

- ❖ собранный с конца февраля до середины апреля чай относится к разряду элитных и дорогих, дает светлый, яркий, крепкий и очень ароматный настой;

- ❖ собранные с мая по июнь сорта имеют темный красноватый цвет настоя, хорошую крепость и аромат, а также характерный фруктово-«мускатный» привкус;

- ❖ собранные с июля по сентябрь сорта чая имеют наиболее темный настой, выраженный вкус и крепость, но худший аромат – в это время начинается сезон дождей, поэтому в листьях летнего урожая большая концентрация воды;

- ❖ собранный в октябре – ноябре чай по своим вку-

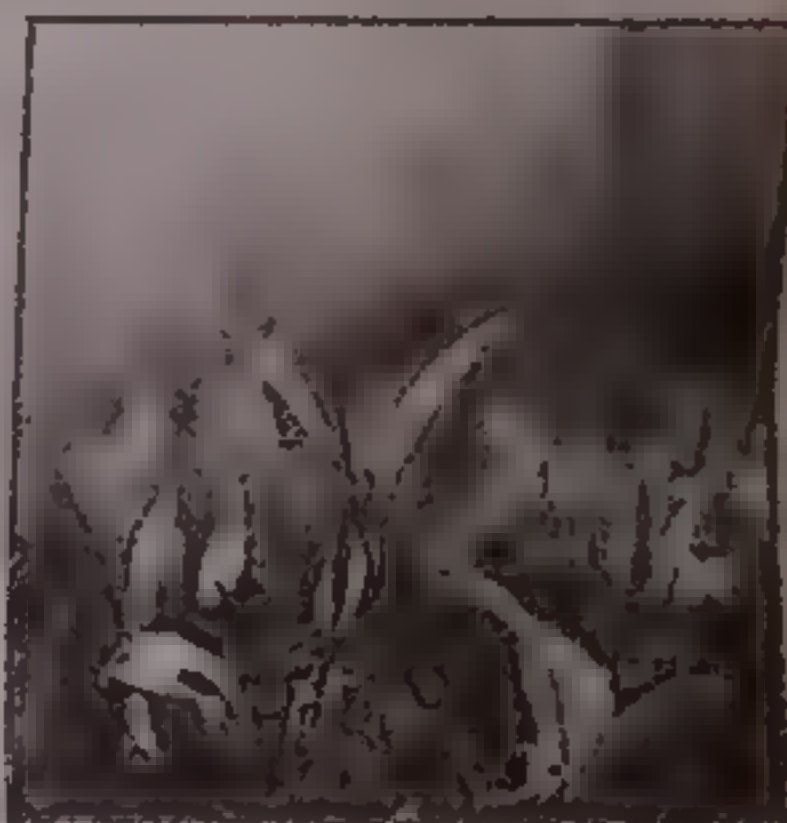
совым и ароматическим характеристикам занимает промежуточное положение между весенними и летними урожаями, однако имеет две специфические особенности: медно-красный («рыжий») цвет настоя и наиболее крупные по размеру листья, что видно даже по сухой заварке. Сырье, собранное чаеуброчными машинами, идет на приготовление мелколистовых чаев низкого качества или в фармацевтическую промышленность для получения кофеина.

Чайным гурманам известен также чай с дымком (Lapsang Souchong). В силу своеобразного пикантного привкуса он считается «мужским» чаем. Его листья в несколько этапов сушатся над огнем, который разводят из сосновых дров и шишек. Получается напиток с отчетливым ароматом дыма.

...и цвет

В результате химических изменений, происходящих с чайными листьями при вялении, сушке и дальнейшей переработке, меняется цвет чая. Полностью ферментированные листья становятся черным чаем.

Зеленый чай не проходит процесс ферментации. Его просто заваливают и практически сразу останавливают бродильные процессы прожаркой и просушиванием. Чай скручивают вручную и сушат на специальных вогнутых сковородах, помешивая. В заводских условиях используют роллеры, а для подсушки – специальные печи. Оставленный лежать три года для самостоятельной ферментации на открытом воздухе в специальных коробах зеленый чай превращается в красный.

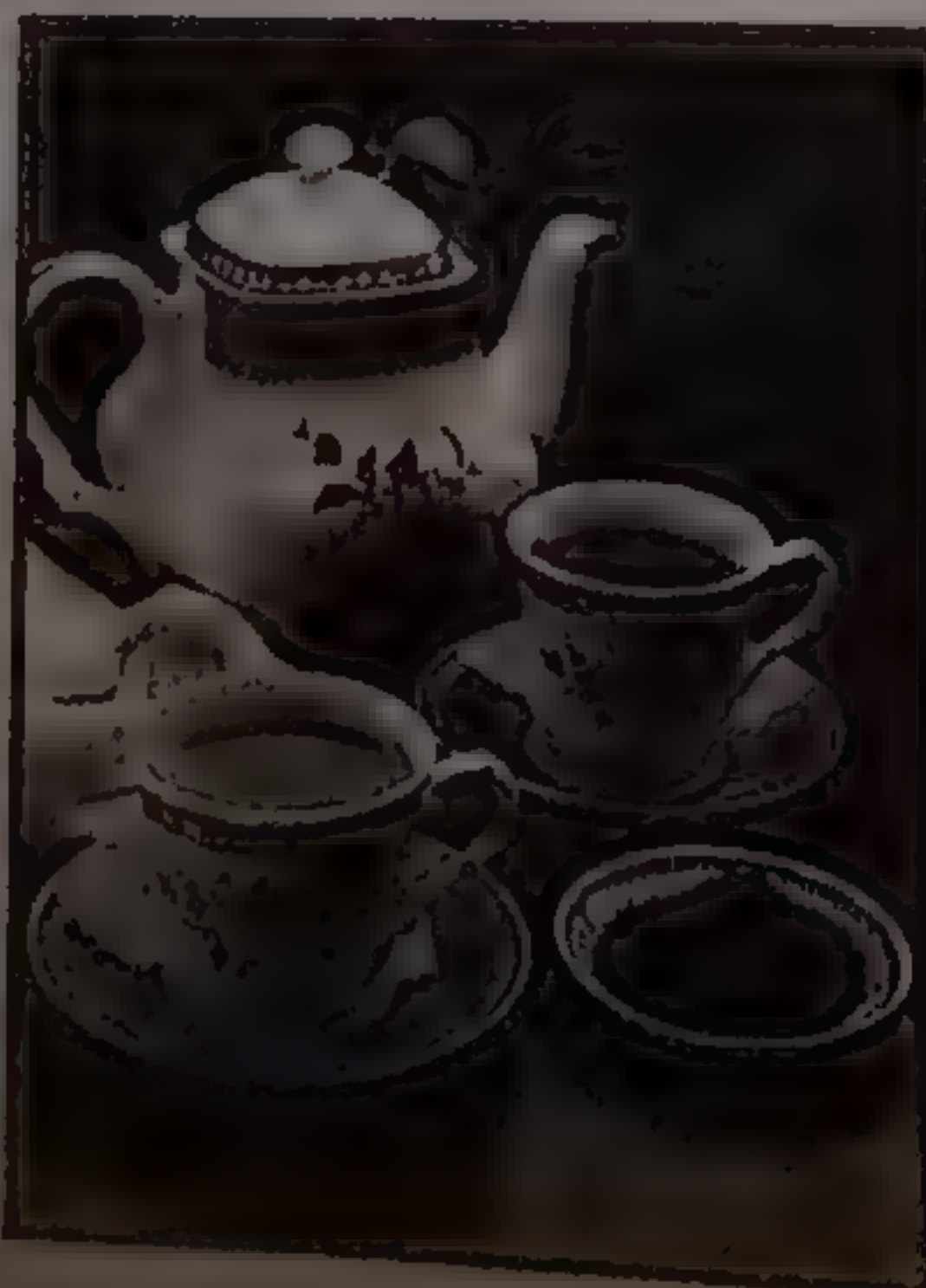


Любопытны региональные отличия потребления чая. Так, жители восточных регионов России привержены к мелколистовому и гранулированному черному чаю, южных – к зеленому и среднелистовому, западного – к черному крупнолистовому.

Покупая чай, обращайте внимание на маркировку на упаковке. (О том, как не попасть впросак, читайте на стр. 18 «Экспертиза»)

Чайное священнодействие

Для любого чая вода для заваривания нужна без посторонних примесей (особенно окислов железа) и без запаха, мягкая, лучше родниковая. Чайник для кипячения надо брать старого образца, не электрический, закругленной формы. Лучший заварник – керамический (глина, фарфор, фаянс), круглой формы, с дырочкой в крышечке. Воду нужно доводить до стадии кипячения (самая шумная стадия), но не бурления (последняя стадия, менее шумная). Заварник необходимо согреть. Этого можно достичь, погрузив его в кипящую воду или подогреть в духовке. Если ополоснуть заварник кипятком, то не вся его поверхность будет равномерно прогрета. В подогретый заварник засыпаем заварку по вкусу и заливаем кипятком на треть, помешивая ложкой. Через 2-3 минуты заливаем до конца и накрываем заварник тряпочкой.





ИНДУС НА КУХНЕ – больше чем индус

Магическая птица – петух

В Индии домашние птицы появились около четырех тысяч лет назад, здесь кур и петухов считали **священными солнечными птицами**.

Так их нарекли за то, что петухи кричали при заходе солнца, предупреждая людей о воцарении на Земле злых духов, а утром оповещали звонким «кукареку», что Солнце выиграло ночное сражение со злыми духами и вновь засияло на небе. Из Индии куры перекочевали в Египет, и изобретение инкубаторов приписывают древним египтянам. Постепенно куры расселились по всему миру. Дошли и до России.

В сказке Павла Бажова «Синюшкин колодец» герою помогли три куриных перышка – беленькое, черненькое и рыженькое. Специалисты считают, что тогдашние куры походили на общего «предка» – банкивского петуха. Этот горлопан и ныне обитает в джунглях и бамбуковых зарослях Юго-Восточной Азии. Он очень похож на российских деревенских петухов окраской и драчливым характером. Именно этот петух, предполагают исследователи, и стал первой домашней птицей.

У древних славян петух служил символом бога огня, именно отсюда пошло выражение «пустить петуха» – устроить поджог. А о незадачливом певце, сфальшивившем во время исполнения, говорят: «Дал петуха», намекая на немзыкальное «кукареку».



Господа с полуострова Индостан преуспели не только в страстном исполнении танцев живота и пропаганде жертвенной любви. Тамошняя кулинария полна любопытных особенностей, скрывающих секреты долголетия этого народа.

- ❖ Мед не следует запекать, подвергать термообработке.
- ❖ Рыбу лучше готовить с фенхелем или с кокосовым молоком или подать с лимоном.
- ❖ Бобы и чечевицу готовят на растительном масле с чем-нибудь кислым, например, с тамарином, а также с такими приправами, как имбирь, чеснок и асафетида, чтобы предотвратить загрязнение крови.
- ❖ Вяжущий земляничный лист является противоядием кислой ягоде.
- ❖ Охлажденная пища и ледяная вода совершенно непригодны к употреблению.
- ❖ Не следует готовить и хранить еду в алюминиевой посуде.
- ❖ Сырая пища «живее» обработанной: ее прана сохраняет больше первозданной цельности, но при этом она труднее для усвоения и может вывести организм из равновесия. Например, многие растения из семейства крестоцветных – репа, капуста, соевые бобы, содержат струмогенные вещества, которые при неумеренном потреблении в сыром виде могут вызывать болезнь, известную под названием капустного зоба. Ничего подобного не происходит, если те же продукты съедаются вареными. Только люди с чрезвычайно сильным пищеварительным огнем могут жить исключительно на сырых продуктах.

Еда наоборот

Только представьте себе: приходите вы к врачу, жалуетесь на изжогу и боль в желудке, а доктор вам и говорит: «У вас, милочка, доша Питта повышена. Кушайте больше сладкого и горького – и все пройдет!» Думаете, он с ума сошел? Ничего подобного. Просто доктор увлекся аюрведой.

Аюрведа – наука о жизни – родом из Индии. На Западе она стала популярна в середине XX века с легкой руки Махариши Махеш Йоги. Того самого Великого Учителя, благодаря которому хиппованная молодежь валом валила в ашрамы (проиндийские коммуны), а «Битлз» написали замечательную композицию «Love You To».

По аюрведе, к примеру, питаются кришнаиты. Они выделяют в еде 6 вкусов: сладкий, соленый, горький, кислый, острый, вяжущий. Правильная диета должна включать все, что достигается добавлением в пищу специй и пряностей. Но это не означает, что каждое блюдо должно вызывать во рту ощущение пожара на бензоколонке. Специи и пряности должны добавляться понемногу, каждый день –

разные. Самые распространенные, без которых точно не обойтись – имбирь, куркума, кардамон, корица, мускатный орех и шафран. Грамотно приготовленный аювердический обед содержит 6 стадий и способствует восстановлению баланса сил в организме. Правило здесь простое – продукты, на переваривание которых требуется больше времени, съедаются первыми. То есть сначала надо есть торт, пирог или хлеб с маслом; затем салаты из сырых овощей со сметаной или оливковым маслом; затем блюда из бобовых; затем вареные, тушеные или жаренные на топленом масле овощи. Далее – рис или другую крупу с соусом, специями и маслом; и только после этого свежие фрукты или сок, компот, чай из специй.

Совершенно необязательно съедать все это изобилие в один присест. Схема может быть разбита на целый день. Даже если оставаться приверженцем материалистического мировоззрения и воспринимать аюрведическую кухню как магию, многим советам нельзя отказать в разумности.

Собрались на пикник? НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ШАШЛЫК!

ШАШЛЫК ИЗ МОЛОДОЙ БАРАНИНЫ ПО-ОХОТНИЧЬИ



Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить. Грибы перебрать, промыть, мелкие оставить целыми, крупные разрезать пополам, посолить, оставить на некоторое время для просаливания. Перец очистить от семян и плодоножек, порезать кусочками. Нанизать мясо. Подготовленный шашлык смазать маслом, жарить над раскаленными углями, следя, чтобы мясо и перец не подгорели. На салфетку положить листья дуба, на них — готовый шашлык, завернуть, оставить на 5 мин., чтобы баранина немного обмякла.

1 кг баранины, 300 г свежих грибов (белых или сыроежек), 3 стручка сладкого перца, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ ПОД КИСЛО-СЛАДКИМ СОУСОМ

Нарезать мясо кубиками, а перец квадратиками. Сок ананаса слить в отдельную посуду. Туда же влить апельсиновый сок, уксус, сахар и соус. Шашлык уложить в неметаллическую посуду, залить половиной маринада. Поставить в холодильник на несколько часов.

Кисло-сладкий соус. Вылить в сковородку оставшийся маринад. Муку растереть с 1 ст. л. маринада до однородной массы и добавить в сковородку. Довести до кипения и варить на слабом огне, пока не загустеет. Охладить. Мясо нанизать на шампуры, чередуя с перцами и ананасами. Жарить мясо на решетке, время от времени переворачивая. Подавать с соусом.

1 кг свиного филе, 1 красный сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 1 банка консервированных ананасов, 2 ст. л. сахара, 1 ст. апельсинового сока, 65 мл белого уксуса, 2 ч. л. соуса чили с чесноком, 2 ч. л. муки.

Е. ЧЕРНЫХ, Липецкая обл., г. Елец



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- Чтобы вымя не имело кисловатого привкуса, его перед варкой надо нарезать на куски и вымачивать в холодной воде 5-6 часов, 2-3 раза меняя воду. Вымачивают и сердце.

- Печенку жарят несоленой, иначе она будет твердой.

- Жаренное свиное мясо имеет наилучший вкус в течение нескольких минут после готовности. Разогревая вчерашнее мясо, обрызгайте его сначала холодной водой. Мясо утратит неприятный привкус и будет как свежезажаренное.

- Натуральные порционные куски из окорока или корейки нарезают не толще 1,5 см.

Презент от «Окрошки»

ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ

Крольчатину вымыть, очистить от костей, нарезать шницели. Отбить, посолить, сбрызнуть лимонным соком, обвалить в муке, взбитой в яйце и панировочных сухарях, и жарить на жире или растительном масле до образования золотисто-коричневой корочки.

В кастрюле растопить сливочное масло, положить шницели, прикрыть крышкой и поставить на несколько минут в горячую духовку. Готовые шницели посыпать петрушкой, украсить дольками лимона и сладкого красного перца. Подавать с картофелем (отварным, жареным, во фритюре), овощным салатом, компотом.

На задние части 2-х тушек — 100 г жира или растительного масла, растопленное сливочное масло для смазывания шницелей, 3 ст. л. муки, 2 яйца, панировочные сухари, лимонный сок.

ВЫМЯ, ТУШЕННОЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Вымя нарезать кусками, промыть и сварить до готовности. Когда вымя остынет, нарезать его меньшими кусками, обжарить и уложить на дно сотейника, добавить слегка поджаренный лук, болгарский перец и лавровый лист. Сверху положить очищенный картофель, нарезанный чеснок, добавить остальной лук, томатную пасту, залить бульоном, в котором тушилось вымя, и тушить до готовности.

500 г вымени, 3 ст. л. сливочного масла, 1 кг картофеля, 2-3 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, перец, лавровый лист, 3 зубка чеснока, 100-150 г сладкого болгарского перца.



Ловись, РЫБКА!

Муж говорит жене:
— Почитай эту статью о рыбах, дорогая! Ты могла бы поучиться у них молчанию.
— Сначала ты, дорогой, научись у них пить только воду!

Есть люди, которые не любят рыбу. Бедняги! Они никогда не узнают, как пахнет зажаренная на углях семга, как аппетитно выглядит салат с тунцом и как заодно булькает щука в рыбацкой ухе. Да что там! «Гроздь» минеральных веществ и витаминов пройдут мимо них и навсегда останутся за витриной рыбного магазина.

В мире не так много продуктов, богатых полезными для сердца и сосудов омега-3-жирными кислотами и всеми незаменимыми аминокислотами. В рыбе они содержатся в избытке, так же как и витамины А, D, E, железо, фосфор, кальций, магний, цинк, селен. Специалисты считают, что этот нежирный продукт (в самых жирных его сортах всего 25–30 % жира) еще и легко усваивается: рыбный белок человеческий организм переваривает за 1,5–2 часа, тогда как, например, на говяжий антрекот у него уходят все 5 часов. Врачи рекомендуют рыбу людям с больным желудком и «проблемной» щитовидной железой. Впрочем, всем остальным тоже не мешает есть «хвостато-плавниковых» как можно чаще.

ХЕ ПО-КОРЕЙСКИ

Филе любой рыбы или кальмара нарезать соломкой, в сыром виде замочить в фарфоровой посуде в уксусе с красным молотым перцем, солью, нарезанным полукольцами луком, перемешать и отставить на 2 ч. Разогреть на сковороде до кипения растительное масло и залить им рыбную смесь. Добавить соевый соус.

500 г филе рыбы или кальмара, 5 луковиц, 1 ст. растительного масла (лучше нерафинированного), 50 г соевого соуса, 200 г уксуса, соль и перец по вкусу.

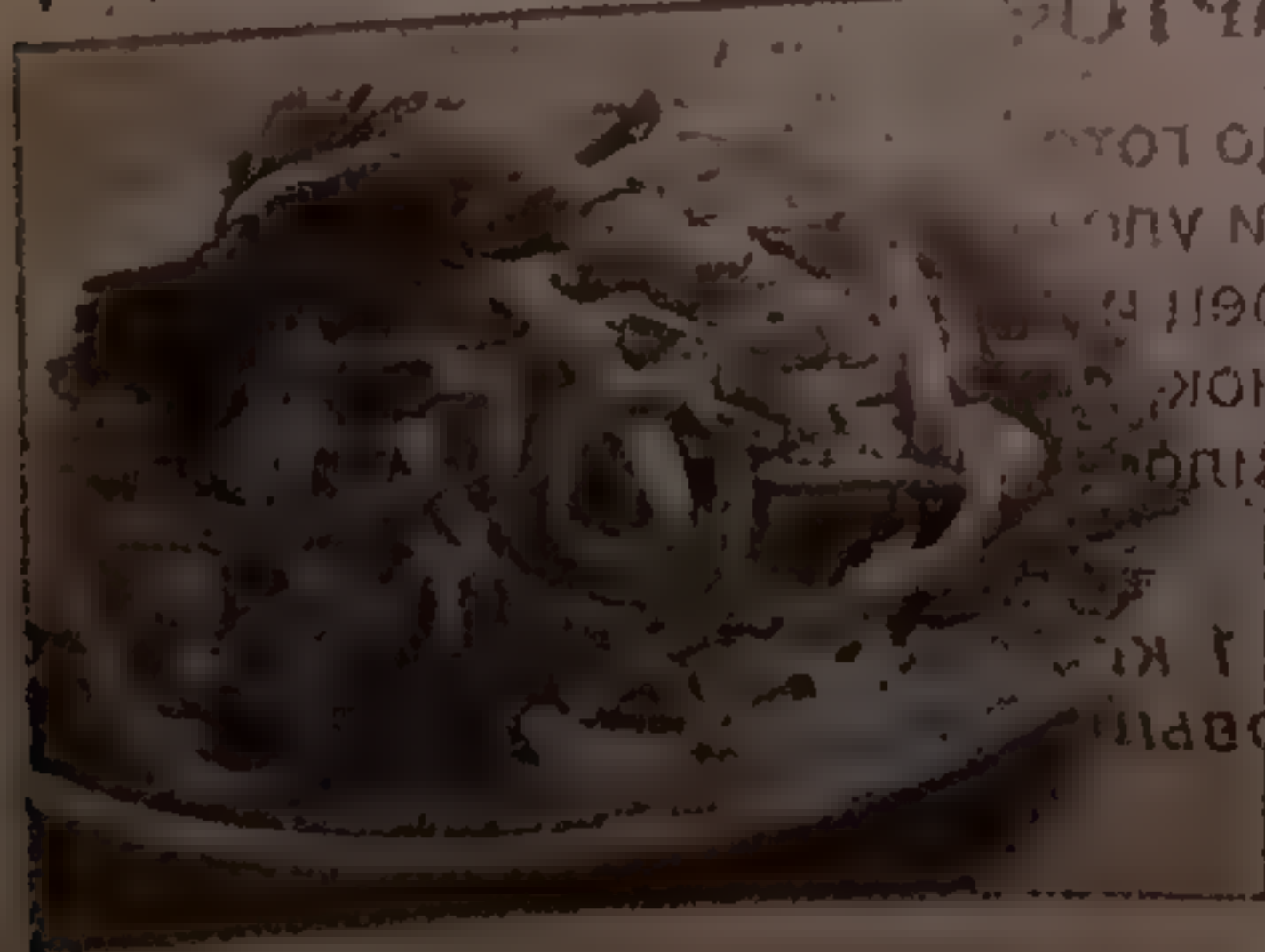
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАНЕ

Филе кальмара положить в подсоленную кипящую воду и варить 5–7 мин., иначе мясо станет как резина. Сваренное филе остудить, слив горячую воду. Залить холодной водой, добавив уксуса (на 1 ст. воды 2 ст.л. уксуса). Мелко нарезать кольцами лук, слить воду с кальмара, порезать его соломкой. Растопить масло в сковороде, положить лук и кальмара, посолить, поперчить, обжарить на медленном огне, не давая луку зажариться. Когда лук будет готов, добавить густую сметану, обжарить еще 10 мин., выключить огонь и оставить блюдо под крышкой «доходить». Подавать в неглубокой салатнице, ничем не украшать.

1 кг кальмара, 5 средних луковиц, 200 г сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, соль и перец по вкусу.

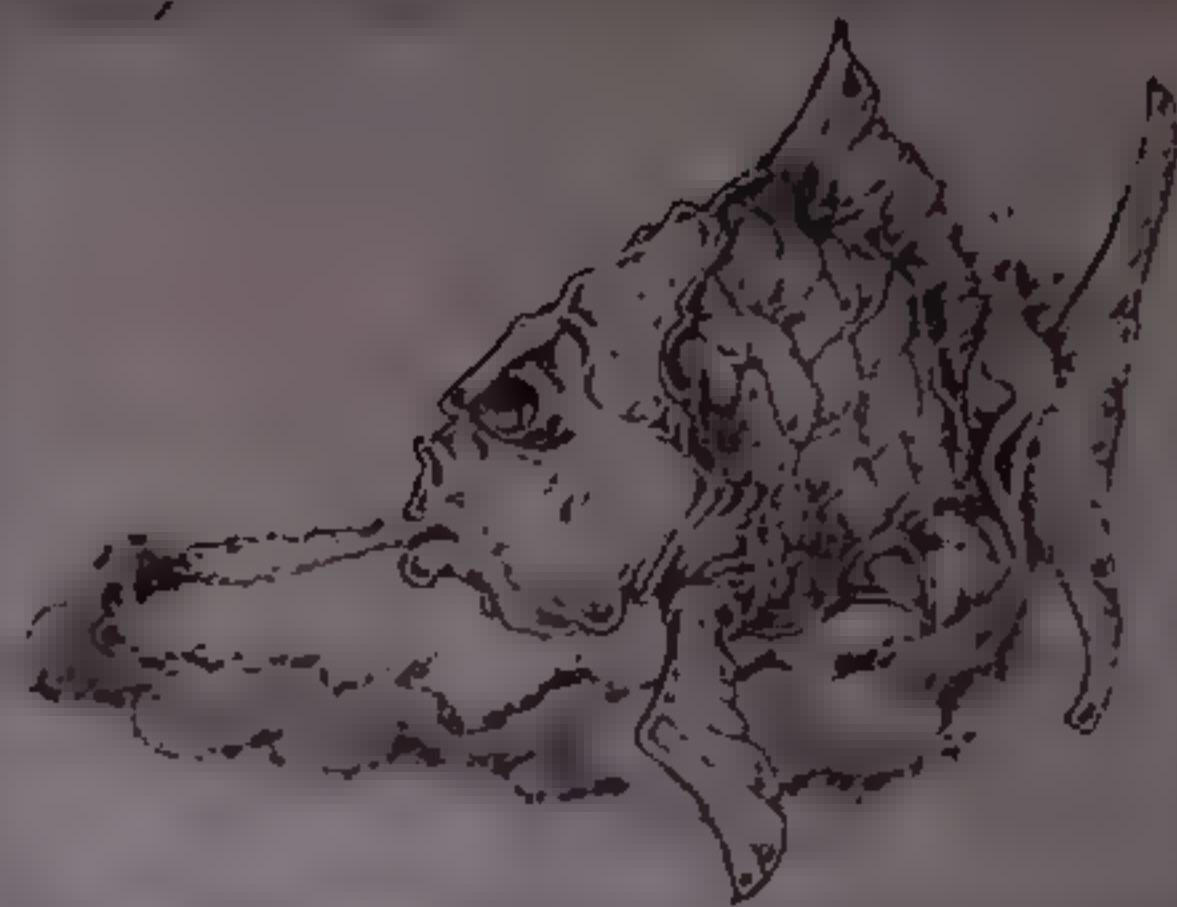
САЛАТ «РЫБКА С ПЕРЧИКОМ»

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде со специями. Отдельно сварить яйца. Очистить от костей отваренного минтая и мелко нарезать. Сладкий перец запечь в духовке целиком, пока кожура не начнет чернеть, горячим положить в плотно закрывающийся мешок и дать остыть. С остывшего перца снять кожуру, очистить от семян и порезать соломкой. Все продукты смешать, добавить сахар, лимонный сок, соль, заправить майонезом, перемешать. Готовый салат украсить зеленью, мелко нарезанными яйцами, перцем. Вместо минтая можно взять треску, хека, окуня или камбалу.



500 г минтая, 450 г картофеля, 250 г сладкого перца, 250 г майонеза, 2 ч. л. лимонного сока, 7 яиц, сахар, соль, специи, зелень.

СловоБлюдие☺



Подводное царство настолько малоизученно, что иногда диву даешься, как много там обитателей, которые неизвестны большинству из нас...

Блондинарий. Красивая и недалекая рыба. Хвостовой плавник растет прямо от жабр.

Вотэтодабла. Родственница таких рыб, как вобла и вотнифигасебеба. Вотэтодабла — необычная рыба, вызывающая восхищение. Прекрасно идет не только под пиво, но и под торт.

Горюшка. Самая несчастная рыба в мире. Никто ее не любит, все норовят поймать, сожрать и бросить. Глаза у горюшки всегда на мокром месте. Ловится на жилетки, носовые платки. Заливную горюшку подают на поминках, сороковинах.

Касатик (жен. род — касатка). Кит-сердцеед семейства ненаглядных.

Киллька. Рыба-убийца. Стая киллек способна за несколько секунд обглодать до костей небольшого кота, упавшего в воду. Поэтому коты так не любят воду и отвечают киллькам взаимностью — лопают вместе с костями.

Колупалтус. Донная рыба, которая все время колупается в донных отложениях. Очень медленная рыба. Постоянно опаздывает. Самка колупалтуса может собираться на нерест или рыбалку по 23 часа в сутки.

Северюга. Водится в Северном Ледовитом океане. Возраст рыбы может достигать 10–15 лет, иногда условно. Северюгу можно узнать по надписи «Век воли не видать» на правом боку. Чешуя старых северюг приобретает характерный «телогреечный» вид, изо рта торчит папироса.

«ФЕДЯ! ДИЧЬ!»



— Мой муж — охотник. Часто приносит домой трофей — куропаток. Обычно мы их тушим или варим супы. Подскажите, пожалуйста, какой-нибудь интересный рецепт.

Надежда ГОРЛОВА, Ставропольский край

КУРОПАТКА в томатном соусе по-гречески

Ощипать, выпотрошить и помыть куропаток. Разрезать их пополам, посолить, поперчить. Потроха мелко нарезать. Налить масло в широкую кастрюлю и обжарить куропаток со всех сторон. Добавить внутренности и перемешать. Почти сразу после этого налить в кастрюлю полчашки воды и вино. Оставить кипеть 1-2 мин., затем положить очищенные и измельченные помидоры (без кожуры и семян), соль, перец, чашку горячей воды. Оставить тушиться до готовности. Подавать с жареным картофелем или рисом.

10-12 куропаток, полчашки сливочного масла, полчашки белого сухого вина, 5 средних помидоров, соль, перец.

ПЕТУХ В ВИННОМ СОУСЕ

Ощипать, выпотрошить, тщательно вымыть петуха и нарезать его на куски. Подсушить, а затем обвалить их в муке. Положить масло в сковороду и обжарить куски мяса. В кастрюлю налить растительное масло, положить лук и пряности, переложить туда куски петуха и, когда они поджарятся немного, налить вино. В образовавшуюся подливу долить немного воды и оставить кипеть.

Почистить картофель, нарезать его кубиками и обжарить в сковороде. Когда увидите, что основное блюдо — петух — требует воды, переложить картофель, оставить на 3-4 мин. и снять с огня.

1 петух весом 1,5 кг, 1 чашка растительного масла, 1,5 кг картофеля, 2-3 л. масла, 2 мелко нарезанные луковицы, полчашки белого сухого вина, соль, перец, корица, гвоздика.

КУРИЦА,

запеченная в углях

Курицу натереть солью, перцем, измельченным чесноком. 2 луковицы нарезать кольцами, несколько колечек положить в брюшко, остальными обложить тушку. Обернуть курицу фольгой. Хорошо прогретые угли разгresti, в середину положить курицу, вокруг нее — промытый картофель в кожуре, накрыть ведром и обсыпать углями. Запекать до готовности.

Языком фактов

Мясо курицы содержит небольшое количество жира по сравнению с другими мясными продуктами. Соответственно и содержание холестерина в курятине значительно меньше, чем в свинине, баранине или говядине.

В 100 г куриной голени содержится 0,18 мг витамина B₆, который снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Еще больше витамина B₆ в курином бедрышке — 0,19 мг на 100 г и в так называемом темном курином мясе — 0,31 мг на 100 г съедобной части.

Суточная доза витамина B₆ для человека составляет около 2 мг. Этим витамином богаты арахис, черная фасоль, брокколи. Мясо курицы содержит витамина B₆ гораздо больше, чем все эти продукты вместе взятые.

Сейчас мало кто помнит, что в мифах сестрой старины свадьба символизировала небесный брак Месяца и Солнца. Причем Месяц выступал в роли жениха, а Солнце — невесты. По древней традиции, невеста приносила в дом жениха специально выпеченный для свадьбы пирог-курник. Начинка в нем располагалась слоями, там непременно присутствовало куриное мясо. На верхнюю корочку курника прикрепляли голову петуха или украшали его куриными перьями. Так отдавалась дань вере предков о том, что курица — священная птица плодородия и вообще начало всех начал: по представлениям индоевропейских народов Вселенная возникла из яйца.

Презент от «Окрошки»

КУРИЦА В ОМЛЕТЕ



Шеф-повар
Сергей Златкин

Филейную часть курицы слегка отбить, обжарить в масле. Выложить сверху промытые, отваренные в подсоленной воде любые, имеющие под рукой, грибы. Белки отделить от желтков и взбить по отдельности, потом смешать, вылив полученную массу поверх грибов на куриное мясо, и запечь на противне. В жире от курицы, оставшемся на сковороде, обжарить картофель, нарезанный крупными кусками. Нанизать их на шампур. Выложить на блюдо курицу в омлете, украсить зеленью и дольками овощей, вложенными в фигурно вырезанный апельсин.



Благодарим за предоставленный эксклюзивный рецепт ресторан «Петров Водкин» и его шеф-повара Сергея Златкина.

РИС — ЭТО ЗВУЧИТ ВКУСНО!

Японские кулинары считают, что для варки идеального риса уровень воды должен быть выше крупы на 6 сантиметров.

Впервые с рисом познакомилась Индонезия. Случилось это 9000 лет назад. Далее рис распространился в Азии, Индии, Китае и Японии. В IV веке н. э. рис появился в Месопотамии, оттуда двинулся в арабские страны и примерно в VIII веке — в Испанию. Испанские колонизаторы привезли на своих кораблях рис в Америку.

Греки и римляне использовали рис в основном как медицинский препарат, как муку или составную часть соусов. Для половины же населения Земли слова «рис» и «еда» звучат одинаково. Во многих странах рис считается символом благополучия и достатка. Хороший рис стоит приличных денег — от 3 до 12 долларов за килограмм и даже дороже как настоящий деликатес. Попробуйте соорудить, например, узбекский плов, не поленитесь пойти на рынок и купить рис «девзира» у узбеков, а если, к примеру, вы нацелились на бакинский «газан хороватц», приобретите пачку длиннозерного.

Между формой риса и его свойствами есть четкая связь. Чем короче или белее зерно, тем оно мягче, больше берет воды, сильнее разбухает и более клейким

становится. Такой рис популярен в странах Юго-Восточной Азии, Китае и Японии. Его удобно есть палочками, из него лепят суши, он идет на десерты. Чем зерно длиннее, тем оно тверже, прозрачнее, а при варке растет в основном в длину.

Длиннозерный рис, если его варить правильно, получается рассыпчатым, легким и воздушным. Он популярен в Индии и в соседних с ней странах: его удобно, смешивая с подливкой, есть руками. Для гарниров хорош пропаренный рис. Он не слипается и гораздо полезнее шлифованного. Но для традиционных рецептов вроде плова не годится: и варится совершенно по-другому, и консистенцию имеет иную. Диабетикам обычно рекомендуют «басмати» — коричневый рис, у него ниже гликемический индекс.



РИС ПО-ЯПОНСКИ

В кастрюлю с толстым дном налить кипятка и поставить на огонь. Всыпать промытый, предварительно замоченный в кипятке на 2 ч. рис, перемешать. Когда закипит, добавить соль, убавить огонь. Закрыть плотно крышкой и держать на огне, не открывая и не мешая, 12 мин. Огонь выключить, оставить рис на плите еще на 12 мин.

1 ст. риса, 1,5 ст. воды, 1 ч. л. без горки соли

Зоя ЮДИНА, г. Ульяновск

САЛАТ «ОФИЦЕРСКИЙ»

Помидоры, ветчину, лук и перец режем кубиками. Все продукты разложить по тарелке кусочками по кругу, обсыпать кукурузой. В середину налить майонез, украсить веточками петрушки. Перед употреблением перемешать.

1 банка консервированной кукурузы, 3 средних помидора, 200 г ветчины, 1 луковица, 2 сладких перца, полстакана риса, 100 г сыра, майонез.

Екатерина ГОЛУБЧЕНКО, г. Красноярск

Покупая рис, имейте в виду:

✓ Рис в пакете должен быть красивым и одинаковым. Почти прозрачным, как большинство обычных сортов, или совершенно непрозрачным, как тайский клейкий, или прозрачным с матовой серединой, как итальянские сорта для ризотто. Но главное — одинаковым. Иначе это или смесь зерен из разных партий или просто некачественный рис.

✓ Рис разных партий при варке будет впитывать разное количество воды или масла и развариваться неравномерно.

✓ Развесной рис стоит попробовать на зуб — он не должен легко разгрызаться.



Презент от «Окошки»

ПЛОВ ПО-БАКИНСКИ: «ХАЗАН ХОРОВАТЦ»

Сделать лепешку из муки, яйца, соли и воды и выложить ее на дно алюминиевой кастрюли. Поставить на огонь большую эмалированную кастрюлю с водой, вскипятить ее, всыпать соль и опустить промытый рис. С появлением первых пузырьков при начале кипения засечь время. Через 3 мин. кастрюлю снять с огня и откинуть рис на дуршлаг. Растопить в миске топленое или сливочное масло. Полить им лепешку в кастрюле и поставить ее на маленький огонь. Шумовкой осторожно брать рис и сыпать его поверх лепешки, поливая маслом, слоями. Ни в коем случае не ударять шумовкой о кастрюлю — рис осядет и слипнется. Когда весь рис будет рассыпан, обмотать крышку алюминиевой кастрюли полотенцем и плотно ее закрыть. Оставить на очень слабом огне на 40 мин., не открывая крышку. При подаче выложить весь рис на блюдо, вынуть со дна хрустящую лепешку, порезать ее на части и обложить ею рис. На отдельном блюде подается тушеная говядина с луком и специями, посыпанная гранатовыми зернами, или жареная курица.

1 кг риса, 200 г сливочного или топленого масла, 1 яйцо, 1/2 ст. муки, вода, соль по вкусу.

ЗРИ В КОРЕНЬ!

На упаковках с чаем указывается самая различная информация, которую необходимо понимать, чтобы не купить что-нибудь «левое».

СТРАНА-ИЗГОТОВИТЕЛЬ ЧАЯ.

Тут может быть написана лишь страна, которая выращивает чай (Индия, Цейлон, Китай). Так что, если будет написано: «Произведено в Литве» (или в Подмосковье), то это явный обман.

Произведено
в Московской обл.
в сухом те

СРОК ГОДНОСТИ. Большинство солидных фирм указывают на упаковке дату изготовления и срок годности чая. Обычно чай хранится 1-2 года. Однако чем свежее чай, тем лучше в нем сохранились его аромат, вкус и целебные свойства.

ВЕС. Традиционными для России являются импортируемые упаковки по 50, 100, 250, 500 г.

МАРКИРОВКА. Чай, который в процессе изготовления скручивали вручную и, следовательно, минимально повредили листья, называют ортодоксальным — **Orthodox tea**. На чаях, собранных вручную, также часто ставится маркировка **classic** — классические. Это тоже показатель высокого качества чая. Чай, при изготовлении которого использовались машинные технологии, маркируется как **СТС**. Маркировка **Pure** (чистый) обычно ставится на качественные сортовые чаи, имеющие собственные **уникальные ароматические** и вкусовые характеристики. Таковыми являются элитные ассамы или дарджилинги. Если на пачке стоит **Pure**, то в ней содержится чай одного вида, несмешанный с другими сортами. Маркировка **Blended** указывает на чайную смесь (купаж), состоящую из нескольких — обычно двух-трех — сортов чая. Причем один-два из них невысокого качества (ординарные мелколистовые африканские, цейлонские или индийские чаи), а один сорт — более высокого качества, который делает вкусовые и ароматические свойства купажа приемлемыми для потребителя.



АББРЕВИАТУРА:

Крупнолистовой

FOR (flowery orange pekoe) — крупнолистовой чай высокого качества с большим количеством типсов (чайных почек).

OR (orange pekoe) — крупнолистовой чай высокого качества.

FP (flowery pekoe) — крупнолистовой чай, содержащий типсы.

P (pekoe) — крупнолистовой чай.

PS (pekoe sushong) — крупнолистовой чай невысокого качества.

Для листовых чаев также используется маркировка «цельнолистовой» (*whole leaf*) и «крупнолистовой» (*big leaf*).

Среднелистовой

BOP (broken orange pekoe) — среднелистовой чай высокого качества.

BP1 (broken pekoe grade 1) — среднелистовой чай с относительно крупными чайинками (видно, что это частички листьев).

BP2 (broken pekoe grade 2) или **BOPF** (broken orange pekoe fannings) — среднелистовой чай с мелкими чайинками (похож на смесь из мелких частичек листьев и чайной пыли).

BPS (broken pekoe sushong) — среднелистовой низкого качества.

Для среднелистовых также используется маркировка «листовой» (*loose leaf*).

ВНИМАНИЕ: мелколистовые чаи!

PD (pekoe dust), **PF** (pekoe fannings) — «крупная пыль».

F или **FNGS** (fannings) — «отсев, средняя пыль».

D (dust) — «мелкая пыль, труха».

Обычно мелколистовые чаи продаются в виде гранулированного чая или в составе чайных пакетиков (реже — таблеток). Однако существуют и **качественные мелколистовые чаи**, которые, как правило, являются отходами при производстве высококачественных листовых чаев. Они маркируются обычно как **broken orange pekoe fannings (BFOP или BOPF)** или **golden orange pekoe fannings (GOPF)**.

Сам себе эксперт

✓ Чай станет ароматным, если в коробку, где он хранится, положить немного лимонной или апельсиновой корочки.

✓ Вкус какао улучшается, если перед подачей на стол добавить несколько капель лимонного сока.

✓ Чтобы при заваривании какао не образовалось комочков, смешайте сухой порошок с сахарным песком, разведите небольшим количеством молока, а потом выливайте в кастрюлю с молоком.

✓ Чтобы восстановить запах зерен кофе, которые долго хранились в закрытой таре, положите их на 10 мин. в холодную воду, а затем сразу высушите в духовке.

✓ Добавьте в молотый кофе несколько зернышек кардамона (можно перемолоть вместе с зернами кофе), он улучшает аромат и нейтрализует вредные для сердечно-сосудистой системы масла.

✓ Аромат кофе улучшится, если перед варкой молотый кофе подсушить на огне и прибавить к нему несколько зернышек поваренной соли.

Галина ЖДАНКОВА,
Ленинградская обл., г. Сестрорецк

Смеяться, право, не грешно...

Одна минута смеха заменяет рюмку водки, сто граммов сливочного масла, три порции орехового мороженого и способствует похуданию.

Международный День смеха 1 апреля – особый день, не внесенный в календари знаменательных дат. Однако на протяжении столетий он отмечается во многих странах. А началось все с того дня, когда первобытный предок заметил своему собрату, что у него вся спина – белая.

В Древнем Риме 1 апреля праздновался как День глупых в честь божества Смеха. В Англии он отмечается как День дураков.

Приоритет празднования истории приписывают Франции. В 1564 году король Карл IX издал указ о переносе начала Нового года с 1 апреля на 1 января. Но подданные монарха разослали друзьям поздравления с Новым годом к 1 апреля. С тех пор именно в этот день все стараются одурачить друг друга.

В России обычай отмечать 1 апреля розыгрышами приписывают Петру I. В этот день труппа немецких актеров обманула и публику, и государя, выставив на сцене вместо обещанной пьесы транспарант с над-

писью «Первое апреля». Петр не рассердился и сказал только, выходя из театра: «Вольность комедиантов». На следующий год эта «вольность» утвердилась в России очередным первоапрельским розыгрышем, поднявшим с постелей жителей Петербурга тревожным набатом, обычно возвещавшим о пожаре. Тревога была шуточной. С тех пор и пошло.

Были в нашей истории мрачные времена, когда этот праздник преследовался властями. Но особое отличие российского юмора, пожалуй, в том, что нигде в мире нет такого самобытного, многонационального его многообразия, как у нас. Только в русском языке согласно словарю Даля у слова «дурак» имеется множество аналогов, включая ласкательные: «дурачок, дурилка, дурашка, дуранюшка» и другие.



Только для читателей «Окрошки»

Благотворительный ужин в ресторане «Замори червячка»

Праздничное меню

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

- Носы говяжьи
- Огурцы малохолевые
- Огурцы холеные
- БОМЖенина
- Консервы: «Печень трески-алкоголички»
- Анкины щечки (копченое сало)
- Сало обезжиренное (специально для «москалей проклятых!»)
- «Сало як сало» по-украински
- Сыр тертый, много чего в жизни повидавший (с дырочкой в правом боку)
- Сырок, плавленый металлургами Череповца
- Тыква, больная после вчерашнего
- Шпик, замоченный революционерами
- Яйцо крутое в кожаной куртке
- Язык государственный

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

- Блюдо эротической кухни: «Телячьи нежности»
- Мозги компостированные
- Нос в табаке
- Скат электрический, порциями по 110 и 220 вольт
- Таракан, запеченный в тесте по недосмотру

ПРИПРАВЫ

- Острый соус «Чили» с кусочками Пиночета
- Специи: спецназ МВД и ВДВ
- Хрен (в хорошем смысле этого слова)
- Эксклюзив для подводников: субмаринад

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

- Суп гороховый «ГАЗПРОМ»
- Уха (горла, носа) по-татарски

- Щи нанай-да-опа (блюдо нанайской кухни)

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- Беда с мясом
- «Котлита по-киивськи з пивом»
- Мясо, тушеное приехавшими пожарными
- Расстегай. Расстегнул? Теперь застегай обратно!
- Рыльце в собственном пушку
- Якут в собственной Саха

ГАРНИРЫ

- ГКЧПсы амнистированные
- Сапогетти (макароны по-солдатски)
- Гегемоны под гнетом
- Японец в собств. сакэ

ДЕСЕРТ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА

- Грейповощ
- Желе «Тварь я дрожащая, или право имею?»
- Йогурт (из йогов, приготовленных гуртом)
- Кольцо заварное с аметистом

- Пирог подгоревший «Ну и хрен с ним»

- Уста сахарные с помадкой

НАПИТКИ

- Бутылочки с зажигательной детской смесью (для малышей до года условно)
- Гоголь-моголь, Тургенев-мургенев
- Питиевая соляная кислота
- Чай с лимонкой

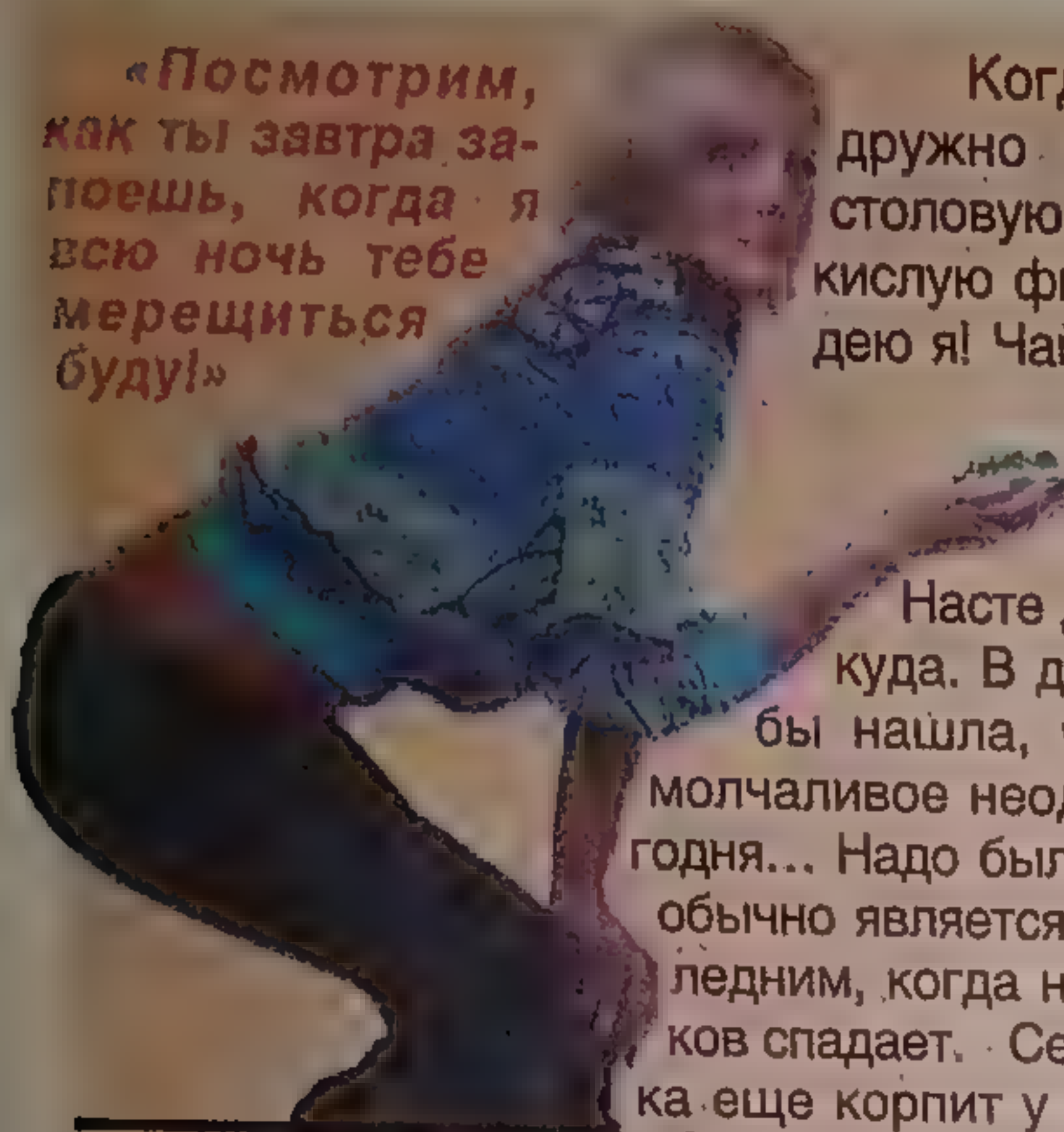
ХЛЕБ

- Батоны нарезные (45-го калибра) и гладкоствольные
- Ржаной (гарантируем пожизненное ржание)

СПИРТНЫЕ НАПИТКИ

- Вино «Шизано»
- Виски седые
- Коктейль «Кровавый мерин»
- Самогонка «Формула-1»
- Сбитень «Мессершмит» (по-английски – «Сбрэнди»)

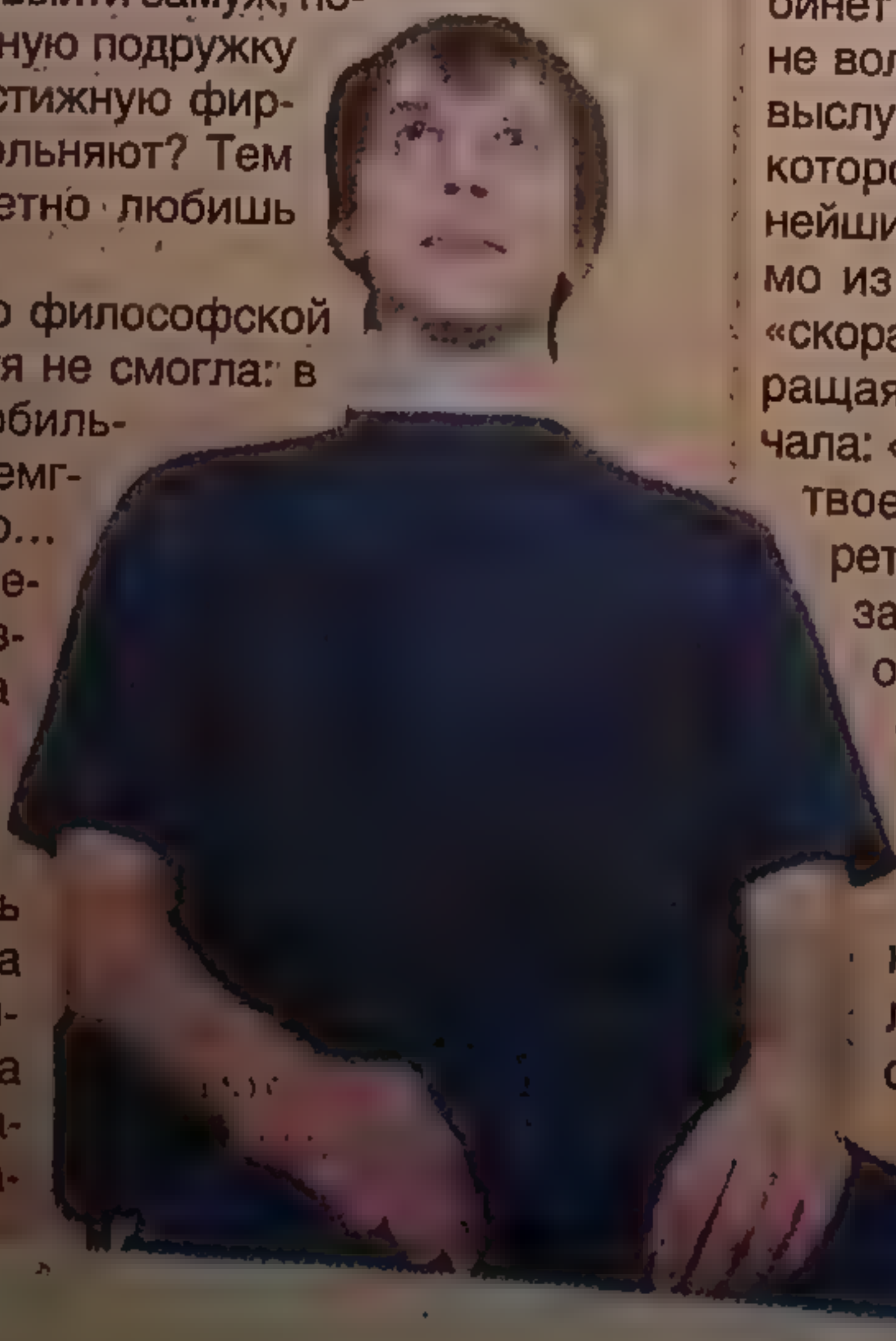
«Посмотрим, как ты завтра запоешь, когда я всю ночь тебе мерещиться буду!»



Когда сослуживцы дружно направились в столовую, Настя скорчила кислую физиономию: «Худею я! Чайком сегодня баловаться буду!» Коллеги улыбнулись: худеть Насте дальше было некуда. В другое время она бы нашла, что ответить на молчаливое неодобрение, но сегодня... Надо было спешить. Олег обычно является в столовую последним, когда наплыв сотрудников спадает. Сейчас он наверняка еще корпит у компьютера или переругивается по телефону с

партнерами: коммерческие дела фирмы лежат на его плечах... Настя достала из сумки заветный пузырек, влила в чашку с заваркой 50 капель зелья, долила кипятку, уложила на блюдце пару конфет и, мысленно помолившись, направилась к шефу. Увидев обольстительно улыбающуюся девушку в дверях своего кабинета, Олег Борисович смутился: «Ну, что вы, Настя! Это лишнее!» — «Ничего не лишнее! Сейчас в столовой тьма народу, вы эдак совсем с голоду помрете! Выпейте пока чай. Это особый состав, по бабкиному рецепту заваренный!» Олег задумчиво посмотрел на девушку: «Лучшего способа не удерживать меня от принятия по отношению к вам радикальных мер не придумать...» — «А не надо удерживаться... Вы пейте, Олег Борисович! А там видно будет. Меры так меры. Ничего против не имею!» — «В самом деле? Даже если я вас уволю?» — «Ув... ув...» — голос Насти перешел на шепот, в глазах застыло болезненное ожидание чего-то непредвиденного и страшного. Ну, да, она не блистала в работе, идеи не генерировала. Она просто хотела выйти замуж, поэтому и упростила школьную подружку Веру устроить ее в престижную фирму. Но разве за это увольняют? Тем более если ты беззаветно любишь своего шефа?

Додумать эту полную философской значимости мысль Настя не смогла: в ее кабинете пропел мобильный телефон, и она стремглав выскочила в коридор... На телефоне «висела» Вера. Ей не терпелось узнать, напоила ли подруга колдовским зельем ненаглядного шефа. Буркнув Вере: «Я еще в процессе!», Настя помчалась обратно. Олег сидел за столом перед пустой чашкой и виновато смотрел на убежавшую девушку. «Какой вы молодец! — затара-

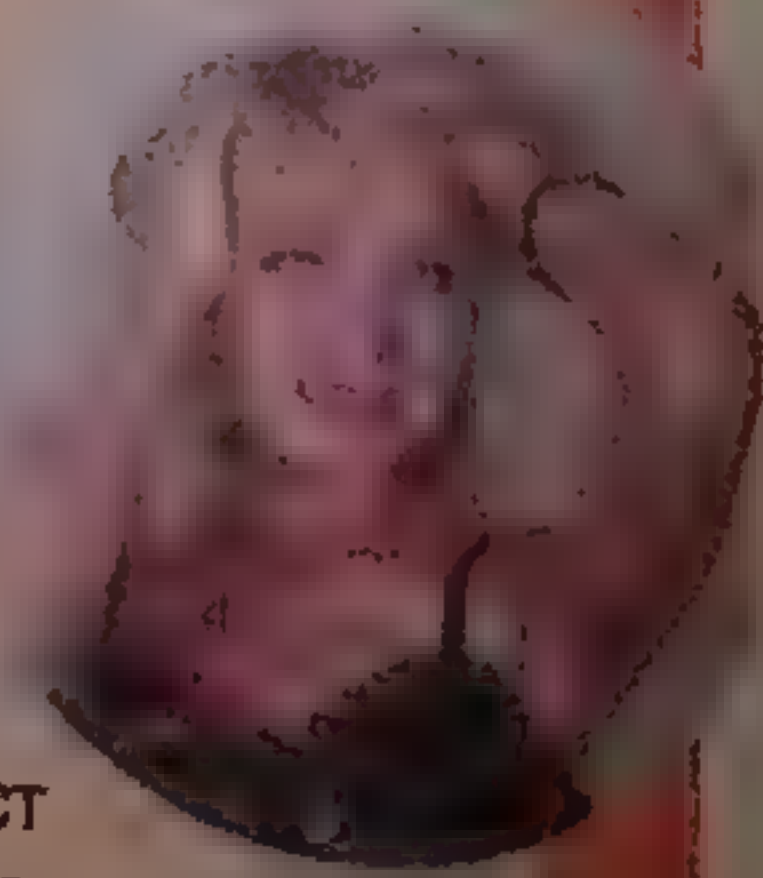


Даже если
я вас уволю?

торила обрадованная Настя. — А чай — это всего лишь дань вежливости, а не подхалимаж из-за ваших угроз об увольнении». А сама подумала: «Посмотрим, как ты завтра запоешь, когда я всю ночь тебе мерещиться буду!»

«Неужели выпил? И ничего не заметил? — Вера повисла на шее Насти, едва та с лукавой мордашкой переступила после работы порог ее квартиры. — Вот увидишь, сработает! Чур, я сама буду для вас свадебный стол готовить?» Настя кивнула и в красках живописала, как волновалась, как стоически выдержала намеки шефа на возможное увольнение. «Это мы еще посмотрим! — подмигнула Вера. — Ой, мне же **мясо по-французски** надо в духовку поставить! **С грибами, с сыром, с луком! Я его черносливом обложила, в каждую ягоду орех толченый с чесноком и майонезом положила.** Как-никак сейчас ко мне мужчина придет. Оч-чень интересный! Может, останешься с нами?» И Вера лукаво засмеялась...

Всю ночь Настя не сомкнула глаз. Олег виделся ей в самых смелых интимных сценах. Она представляла, что и он сейчас не спит, страстно желая обладать ею, Настей, и что завтра утром его глаза скажут ей об этом, и тогда... Утром Настя банально проспала, потом опоздала на маршрутку, застряла в пробке и, когда появилась в офисе, застала там необычную тишину. Мышкой прокравшись в свой кабинет и включив компьютер, Настя тут же услышала шум в коридоре: коллеги что-то бурно обсуждали. Первой в кабинет вошла Вера и сразу бросилась к Насте: «Ты только не волнуйся! Его увезли... в реанимацию!» В шоке Настя выслушала сбивчивый рассказ подруги, из которого следовало, что Олега с сильнейшим отравлением только что прямо из кабинета увезла в больницу «скорая». Настя побелела и, не обращая внимания на коллег, закричала: «Это ты! Ты виновата! И зелье твое идиотское! А вдруг он умрет?!» Вера пыталась что-то сказать, но Настя пулей вылетела из офиса, успев увидеть только хвост «скорой помощи», застрявшей на светофоре. Не раздумывая, девушка тормознула, попутку и поехала следом. В больнице Настя резво рванула к реанимационной палате. Но что это? В коридоре мелькнула спина... Веры! Что она тут делает? Неужели подруга и шеф?.. «Эй, девушка, сюда нельзя!» — попытался остановить Настю санитар. В ответ она рванула дверь палаты и, увидев лежащего под капельницей бледного Олега, выкатила крупную слезу.



«Мне можно, я его невеста!» От этих слов глаза больного стали не меньше чашки с выпитым зельем. «Да не волнуйтесь вы так! — вскричал санитар, когда рыдающая Настя бросилась на грудь Олегу. — Его завтра выписывают! Ничего страшного у вашего жениха нет!»

Настя не знала, плакать ей или смеяться: выпишут Олега — хорошо, отравился по ее вине — плохо; Олег ее не прогнал — это плюс, уволить грозился — явный минус. Но самое главное — ценнейшее зелье приворотное врачи из организма Олега лекарствами и промываниями вымыли! И теперь Насте надо опять лихорадочно соображать, как опохмелить любимого. Не домой же к себе его везти из больницы?! Да и под каким «соусом»?

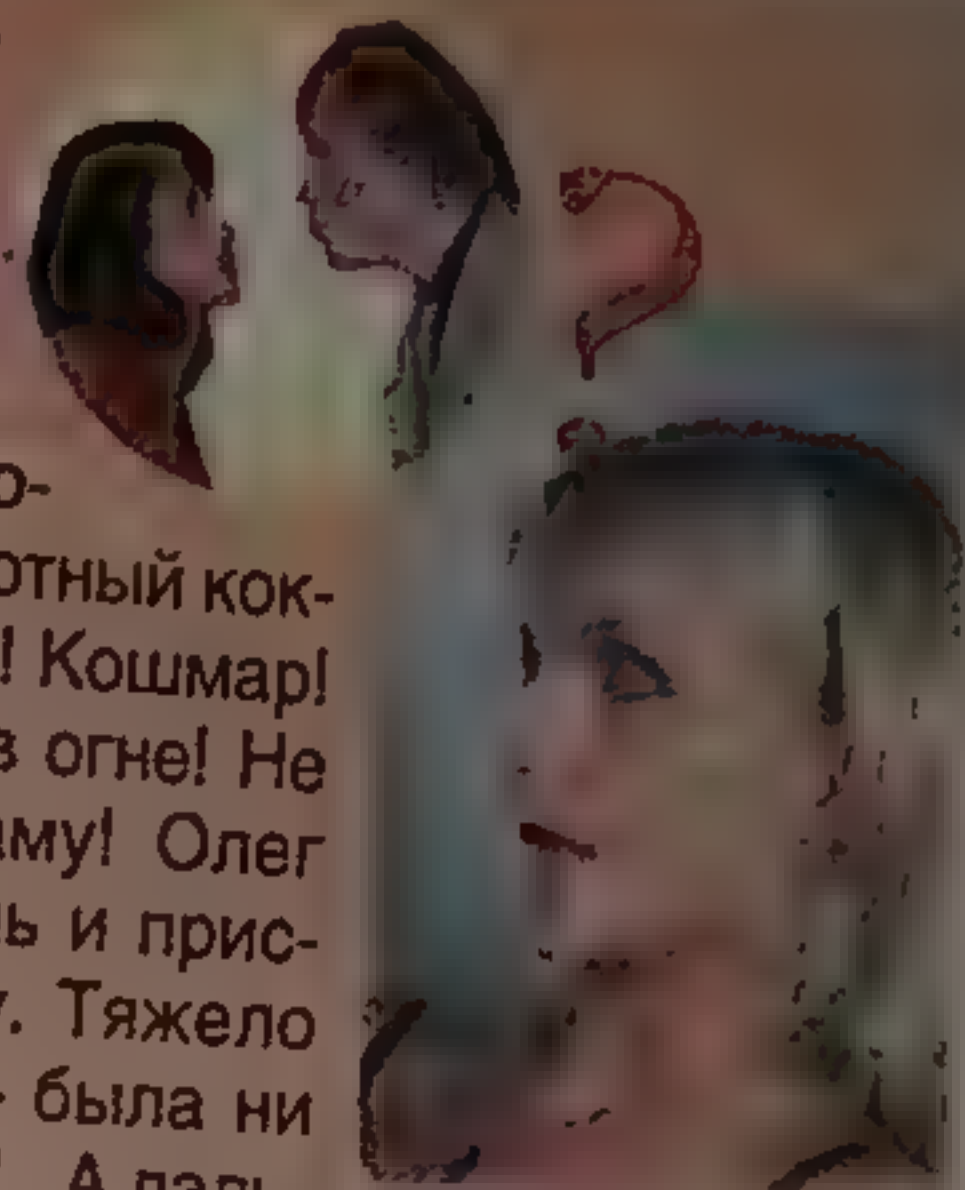
Вместо приворота и счастья она получила неслабый пинок...

Похоже, Олегу понравилась роль больного. Во всяком случае, он не противился, когда Настя присела рядом и стала нежно его поглаживать, сначала как бы убирая длинную челку с его лба, легко касаясь небритой щеки, плеча... Олег прикрыл глаза и страстно прошептал: «Уволю!» Настя вздрогнула: «Ты думаешь, я поэтому здесь? Что боюсь увольнения? Да я, да я...!» Рыдания застряли в горле, оскорбленная Настя гордо встала и вышла из палаты... Под утро в своей одинокой постели она опухла от слез. Вместо приворота и счастья полной ложкой она получила неслабый пинок. Чинить разборки с подружкой не хотелось. Может, Олег потому такой чокнутый, что у него на самом деле отношения с Верой, и именно у нее он был вчера вечером?

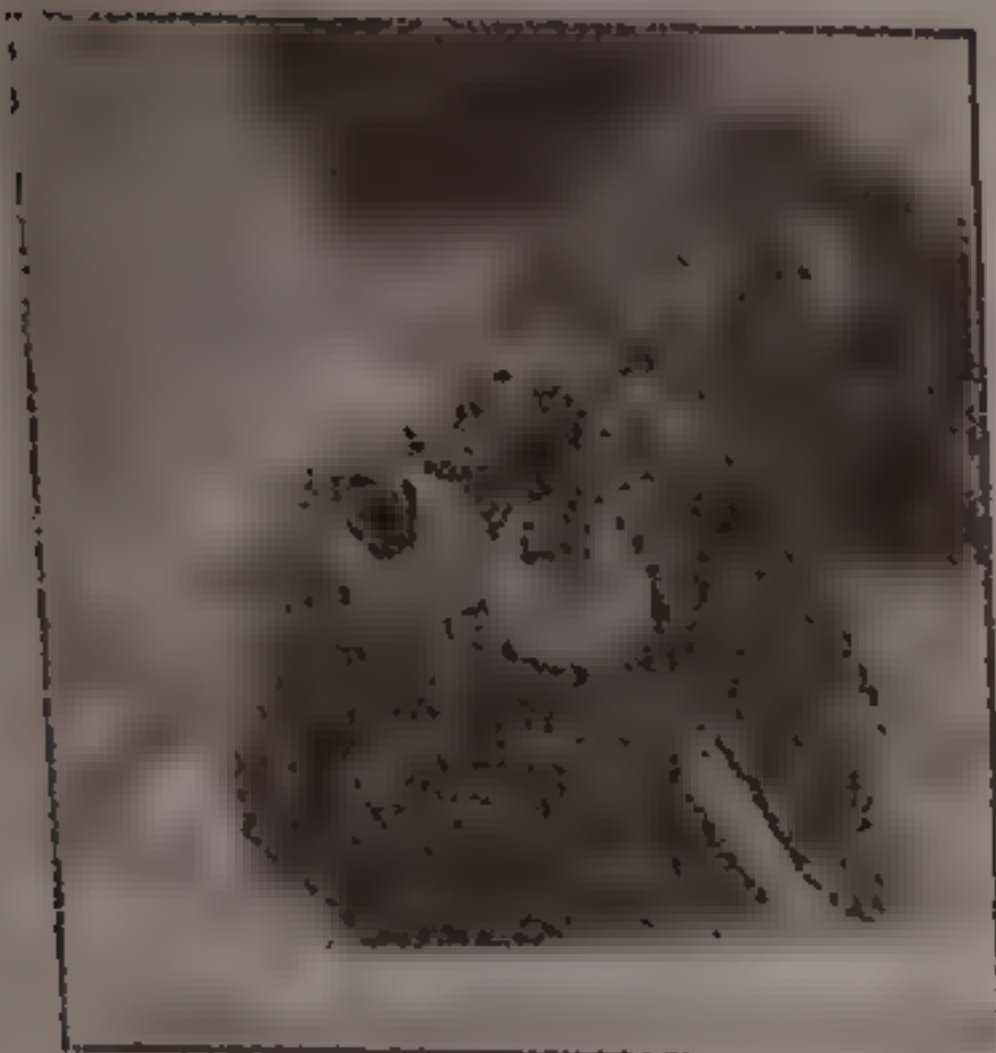
Не зря же она такой ужин заката! И в больницу сегодня примчалась раньше Насти. И зелье это насоветовала... Может, оно как раз отвращает от женщины! В больной голове Насти все настойчивее пульсировала мысль: уйти с работы, не дожидаясь увольнения, и «забить» на Олега, выбить клин клином! Ведь она такая хорошенькая! Неужто парня себе не найдет? Приободрившись, Настя приняла душ и едва собралась позавтракать, как в квартиру позвонили. «Верка, наверно, пришла «лапшу» вешать!» Настя резко распахнула входную дверь и застыла в шоке: на пороге стоял Олег. «Поговорить надо, — буркнул он и деловито шагнул вперед. — Ты вчера заявила в больнице, что ты моя невеста, а сегодня весь Воронеж об этом знает. Что прикажешь делать?» Холодный тон, каким были сказаны эти слова, раздражил Настю. «Ах так! Вот возьму и напою тебя снова этим зельем чертовым! А как только интима захочешь — выставлю вон!» подумала Настя, а вслух сказала: — Пить хочется ужасно. Пойду-ка я коктейль сделаю, потом и поговорим!» Когда она с лукавым видом внесла в комнату два бокала с напитком, благоухающим немислимими ароматами, Олег

шагнул навстречу и посмотрел в самую глубину Настиных глаз. Она смутилась и протянула бокал с зельем. Не отводя от девушки взгляда, Олег протянул руку и... взял тот бокал, в котором зелья не было! «Приворотный коктейль» остался в руке Насти! Кошмар! Что делать? Она и так вся в огне! Не привораживать же себя саму! Олег залпом выпил свой коктейль и пристально смотрел на девушку. Тяжело вздохнув, она пригубила и — была ни была! — выпила зелье до дна!.. А дальше... Дальше было такое, о чем Настя до сих пор вспоминает краснея... «Уволю, — шептал Олег, лаская девушку. — Будешь сидеть дома и готовить мне разные вкусности, а потом родишь ребенка! Такая страсть африканская даром пропадает?!» Настя спрятала счастливое лицо на груди любимого: «Скажи, а что ты чувствовал, когда мой чай выпил?» — «Когда? Вчера? Ничего не чувствовал!» — «Не может быть!» Настя аж подпрыгнула на постели. «Прости, милая, но я тот чай разлил. Локтем нечаянно двинул по столу...» — «А... а тогда отравился ты чем?» — «Мясом Веркиным, вчера после работы я у нее был». Настя в ужасе вытаращила глаза: «Как это понимать? У тебя с ней роман?» Олег смутился: «Понимаешь, она мне обещала зелье какое-то для смелости, чтобы я смог к тебе подойти. Со всеми могу запросто, а как тебя увижу — словно глухонемой становлюсь. Вера и предложила. Я сначала оскорбился, потом подумал: почему и нет? Договорились о встрече у нее дома, она такое мясо приготовила!

По-французски! Вечером я тебе зелье состряпал, хотел на работе на чай пригласить в обед. Но утром прихватило... Вера пришла в больницу и рассказала, что, оказывается, у нее на плите таймер сломался, и мясо вместо 45 минут запекалось 20. Я голодный был, проглотил еду в момент, даже ей не оставил на пробу». «Ур-ра!» — возопила Настя. «Верка! Когда поварихой на свадьбе будешь, таймер почини!» — прокричала она в мобильник. О том, что сама испила зелья, предназначенного для любимого, девушка предпочла промолчать...



АМЕРИКАНСКИЕ ГИГАНТСКИЕ ПАУКИ



Растопить шоколад и светлый мед в миске, поставленной над кастрюлей с кипящей водой. Когда смесь растает, добавить кукурузные хлопья и перемешать. Выложить смесь в форме купола с помощью ложки для мороженого на пергамент, смазанный маслом. Так получится тело паука: всего их будет 10–12. С каждой стороны «тела» воткнуть по 4 длинных плоских конфеты, чтобы получились ножки. Из баллончика со взбитыми сливками сделать глазки. В серединку каждого воткнуть по изюминке.

200 г шоколада, 4 ст. л. меда, 75 г кукурузных хлопьев, 40–48 конфет, 20–24 изюминки.

КАТАЛОНСКИЙ СЛИВОЧНЫЙ КРЕМ-ДЕСЕРТ

Ванильный сахар смешать с третьей частью порции молока, сливками и солью, довести до кипения. Смешать яйца, желтки, сахар, лимонную цедру и крахмал. В яичную смесь через сито влить остальную часть горячего молока с ванилью. Перемешать. Крем постоянно помешивая, нагревать на слабом огне. Как только крем начнет закипать, снять с плиты. 8 маленьких жаропрочных формочек для суфле ополоснуть под струей холодной воды и наполнить их кремом. Остудить и накрыть полотенцем. Крем густо посыпать сахарной пудрой и поставить на среднюю полку включенной духовки. Запекать около 5 мин., пока сверху не образуется слой карамели.

На 8 порций: 1/2 пакетика ванильного сахара, 600 мл молока, 200 мл сливок, 1 щепотка соли, 4 яйца, 3 яичных желтка, 175 г сахара, цедра половины лимона, 50 г крахмала, 75 г сахарной пудры.

АНГЛИЙСКИЙ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ ТОРТ

Смешать орехи с мукой, добавить яйцо, мед, тертую цедру лимона, ванильный сахар, соль, корицу. Только после этого — масло или маргарин. Размять массу так, чтобы она стала однородной. Тесто накрыть и поставить в холодильник на 1 ч. По прошествии этого времени раскатать тесто и положить его в форму, предварительно смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Проткнуть тесто в нескольких местах. Выпекать 20 мин.

100 г орехов, 150 г муки грубого помола, 1 яйцо, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. цедры лимона, 20 г ванильного сахара, 2 г соли и корицы, 150 г масла (маргарина).



Начинка. Разогреть фруктовый сок и растворить в нем желатин, предварительно размятый в холодной воде. Этой смесью залить нарезанные свежие фрукты и ягоды и поставить в холодильник, чтобы вся масса загустела. Испеченный и охлажденный бисквит украсить фруктовым желе.

250 г сока, 2 ст. л. желатина, 500 г свежих фруктов или ягод.

Это интересно

Немцы возглавили список народов-сладкоежек, — считают ученые мужи Отделения эволюционной экономики Института исследования экономических систем имени Макса Планка в Германии. Сегодня каждый житель этой страны съедает в

среднем 33 килограмма сахара в год. На почетном втором месте африканцы, далее следуют мексиканцы, бразильцы и россияне.

В поисках ответа на вопрос «Как мы до этого докатились?», германские ученые углубились в психологические и национальные различия народов и терри-

торий. Маркетологи же пока тщетно пытаются установить критическую точку насыщения «сладкого рынка» Германии, а врачи ломают головы, как бороться с последствиями любви к глюкозе: население страны катастрофически полнеет и... добреет. Сладкое, как известно, смягчает характер.

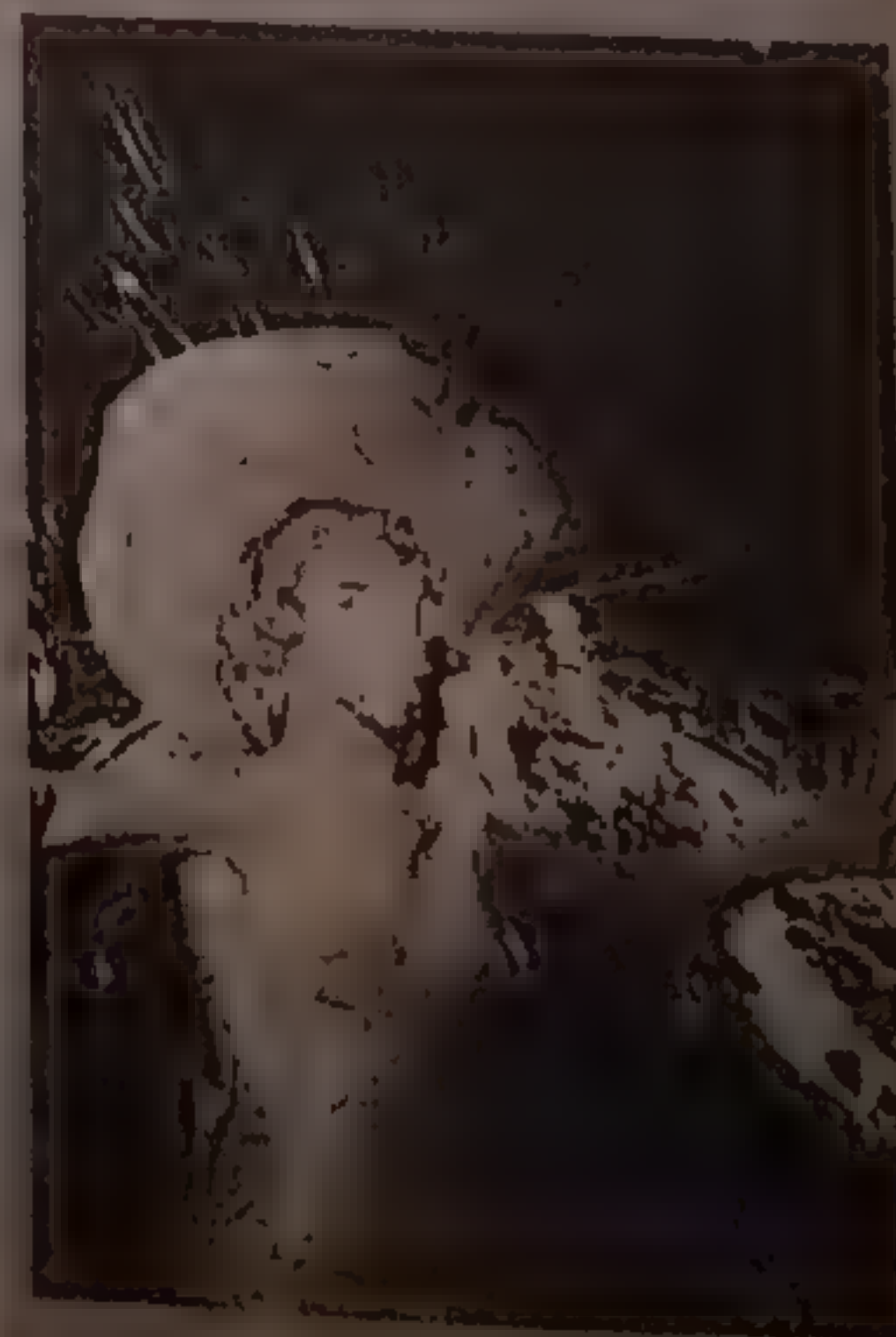
Большому куску и рот радуется

□ Миссис Ниласирн из индонезийского города Сурабая соорудила торт-гигант высотой почти в 24 метра.

□ Гарри Генгозяз из США к 100-летию города Форт Пайна создал шедевр кондитерской мысли из теста, крема и фруктов весом 58 т, включая 7,5 т мороженого. Исполинский торт был выполнен в виде точной копии штата Алабама и съеден местными жителями в течение пяти минут.

□ Самый высокий торт — 30,85 м — был приготовлен Бетой Корнелл и группой помощников на ярмарочной площади в округе Шиавасси, штат Мичиган, США.

□ Увлечение кондитерскими изделиями в Америке зашло так далеко, что привело к появлению нового вида искусства — боди-крим-арт, — рисунки на теле масляным кремом. «Расписывают» обычно хорошеньких девушек, после чего зрителям продается право облизать «холст» прямо на сцене. А в Великобритании ежегодно проводится мировое первенство по метанию тортов в цель, то есть в лицо противника.



НАША СПРАВКА

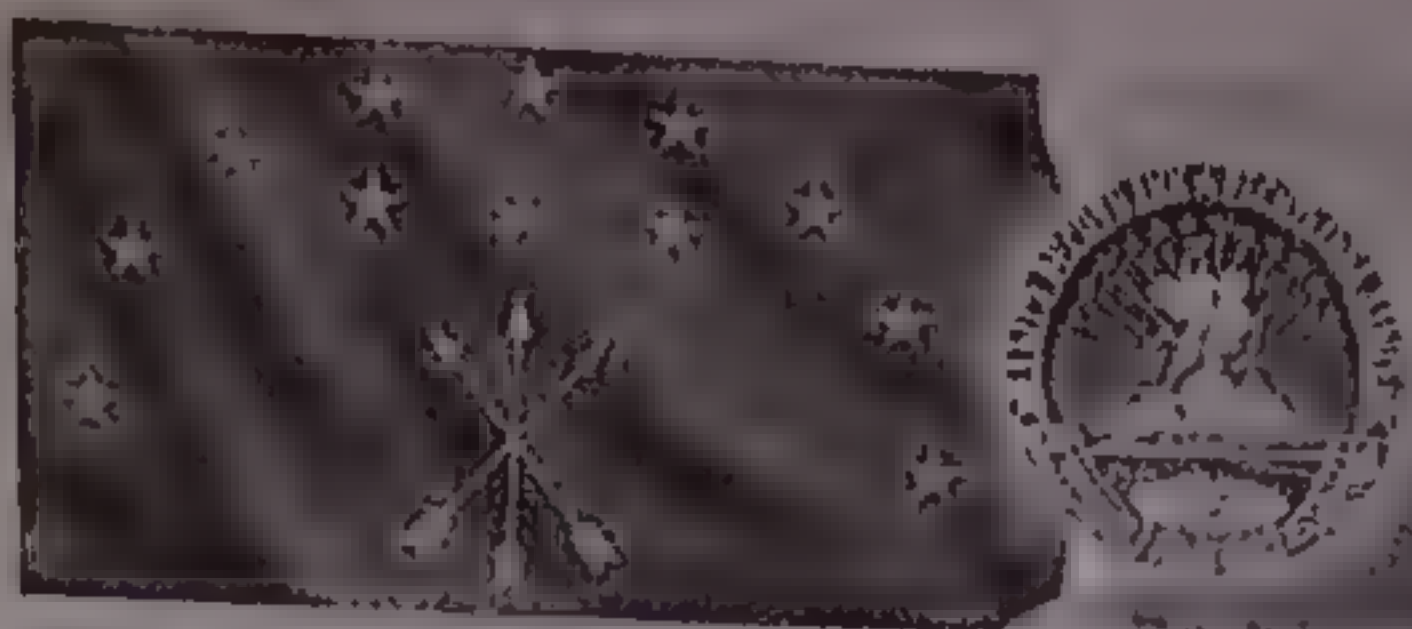


АДЫГИ – этническая общность, включающая адыгейцев, кабардинцев, черкесов. Общая их численность в мире свыше 1 млн. человек. **Языки:** адыгейский и кабардино-черкесский. **Вероисповедание:** мусульмане-сунниты.

В XII-XIII вв. адыги были ценным «товаром»: их вывозили на невольничьи рынки стран Ближнего Востока, в особенности Египта, где крепких и здоровых кабардцев приобретали султаны для пополнения своей охранной гвардии мамлюков. Приток рабов позволил одному из адыгов Баркуку захватить власть в Египте и основать черкесский султанат, который почти 200 лет правил в Египте и Сирии.

В XVI веке часть адыгских князей во главе с верховным князем Кабарды Темрюком Идаровым обратилась в Москву с просьбой о присоединении к России. Этот политический акт закреплен брачным союзом между Иваном Грозным и дочерью Темрюка Гошевной (в крещении Мария).

Вплоть до XX века у адыгов действовали обычаи кровной мести, аталычества, гостеприимства, куначества, патроната, искусственного родства (молочное усыновление, побратимство). В общественном и семейном быту, помимо обычного права (адат), действовали нормы мусульманского права (шариат). Сегодняшняя республика – заповедный уголок России с развивающейся курортной и туристической инфраструктурой, гостеприимный и славащийся своими сырами регион. Столица Адыгеи – бывшая военная крепость город Майкоп. Президент Адыгеи – Хазрет Совмен.



Сколько на просторах нашей необъятной Родины федеральных округов? А национальных кухонь и фирменных блюд? То-то и оно. Много. А ну как есть в кулинарии россиян что-нибудь эдакое, самый строгий желудок умаслить способное? Начнем с юга. Там тепло. Там сыр вкусный...

К столу приглашает А Д Ы Г Е Я

На протяжении многовековой истории адыги, шапсуги, убыхи – аборигены Черноморского побережья Кавказа – выработали своеобразный и богатый ассортимент национальных блюд. Важное место в их рационе занимают мясные, молочные изделия, в том числе и сыры. Овощные блюда по большей части вареные, печеные, тушеные или соленые.

КОЯЖ: ЖАРЕННЫЙ СЫР

Лук поджарить на сливочном масле, добавить молотый красный перец, размешать и тут же добавить крошенный адыгейский сыр, перемешать и жарить 5–7 мин. Перед подачей на стол посыпать блюдо зеленью петрушки.

500 г сыра, 200 г лука, 100 г сливочного масла, перец, соль.

ГУУБАТ: СЛОЕНЫЙ ПИРОЖОК С СЫРОМ



Дрожжи развести теплым молоком, положить яйца, сметану, растительное масло, все хорошо перемешать, всыпать муку, посолить и вымесить тесто. Поставить его на расстойку, как только подойдет, разделить на 8–10 кусков и тонко раскатать. Каждый пласт смазать топленым маслом и сложить один на другой. Полученное тесто разрезать на квадраты, положить на каждый квадрат начинку и закрыть концы квадрата в форме узелочка. Начинка должна быть видна.

Начинка: свежий адыгейский сыр протереть через сито, добавить желтки, соль и сливочное масло по вкусу. (Сладкий гуубат готовят так же, только в тесто и в начинку – толченые орехи – добавить сахар.) Выпекать гуубат в духовке. Когда пирожки подрумянятся, вынуть, накрыть салфеткой и оставить под ней до остывания.

1 ст. молока, 2 ст. сметаны, 300 г топленого масла, 25 г растительного масла, 2 ст. л. сахара (для сладкого теста – 300 г), 5 яиц, 25 г дрожжей, мука, соль по вкусу.

ЛИЛИБЖ: ЖАРКОЕ

На топленом масле поджарить лук до золотистого цвета, добавить молотый красный перец, кинзу, перемешать. Положить нарезанное кусочками мясо баранины или говядины, перемешать и под крышкой тушить до тех пор, пока не испарится жидкость, посолить и добавить чеснок, подлить воды и тушить на слабом огне до образования сока.

500 г мяса г, 1 луковица, 100 г топленого масла, перец, чеснок, соль, кинза по вкусу.

ЛЭПСЫТЕНХ: БУЛЬОН С ОРЕШКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ТЕСТА

На воде с яйцом замесить тесто, из него сделать небольшой валик, порезать его на кусочки величиной с лесной орех, опустить их в кипящее масло. Как только они подрумянятся, переложить в кипящий бульон, добавить овощную за жарку.

На 3 порции мясного бульона: 1 яйцо, 2/3 ст. муки, 1/2 ст. л. раст. масла, соль по вкусу.



ВОЖДЬ тоже ЧЕЛОВЕК!

Чем питался Владимир Ленин

Не отрываясь от борьбы за права пролетариата, Владимир Ильич Ленин, день рождения которого отмечается в апреле, имел обыкновение все же кушать три раза в сутки. Выяснить, что именно, удалось следующее.

Во время пребывания Ильича в тюрьме в Питере «мать приготавливала и приносила ему три раза в неделю передачи, руководствуясь предписанной специальным диетой, кроме того, он имел платный обед и молоко», вспоминала сестра вождя Анна Ильинична. Сам же он вскоре после ареста сообщал родным: «Свою минеральную воду я получаю и здесь, мне приносят ее из аптеки...»



Молоком, как известно, подследственный писал свои воззвания на волю. А функции чернильницы исполнял хлеб. Когда надзиратель усиливал наблюдение, вождь их съедал, отправляя в рот за день по несколько таких чернильниц, о чем со смехом рассказывал родным на свиданиях.

В ссылке в селе Шушенском Минусинского округа Енисейской губернии жилось Ильичу отменно. По свидетельству Крупской, «еда была простовата — одну неделю для Владимира Ильича убивали барана, которым кормили его изо дня в день, пока всего не съест; затем покупали на неделю мяса. Работница во дворе в корыте, где корм скоту заготавливали, рубила купленное мясо на котлеты для Владимира Иль-

ича тоже на целую неделю. Но молока и шанег было вдоволь и для Владимира Ильича, и для его собаки, прекрасного гордона Женьки... Мы перебрались вскоре на другую квартиру — полдома с огородом наняли за четыре рубля. Зажили семейно... Вначале случалось, что я опрокидывала ухватом суп с клецками, которые рассыпались по исподу. Потом привыкла. В огороде выросла у нас всякая всячина — огурцы, морковь, свекла, тыква; очень я гордилась своим огородом...»

В такой обстановке, при крепком рубле, позволявшем за копейки покупать телятину, осетрину, за десять рублей — корову, заканчивает Ленин монографию «Развитие капитализма в России». Восемьрублевого пансиона царского ссыльного вполне хватало для безбедного проживания в Шушенском самого Ленина, его жены и тещи.

Бараны и котлеты с добавлением горы картофеля, огурцов, капусты, свеклы, молока и творога шли Ленину впрок. Мать, приехав проведать Ленина, не могла удержаться от возгласа: «Эк вас разнесло!»



Ильич и от рюмки не отказывался. Во время ссылки в Шушенском он предпочитал «фруктовый ликер на малине», который готовила лично Надежда Константиновна Крупская. А на Рождество супруги непременно варили пунш или глинтвейн. Пиво Ленин употреблял баварское — с малосольной форелью и сметками.

Для справки: снеток — стайная пресноводная форма корюшки, обитает только в бассейне Балтийского моря, предпочитает глубокие озера с чистой и свежей водой. Снеток заготавливают в сушено-соленом виде и используют как закуску к пиву.

Находясь в Германии, Ленин отдавал предпочтение сосискам с баварским пивом, а в Швейцарии заказывал шоколад и токай.

«ФРУКТОВЫЙ ЛИКЕР НА МАЛИНЕ»

Рецепт Надежды Крупской

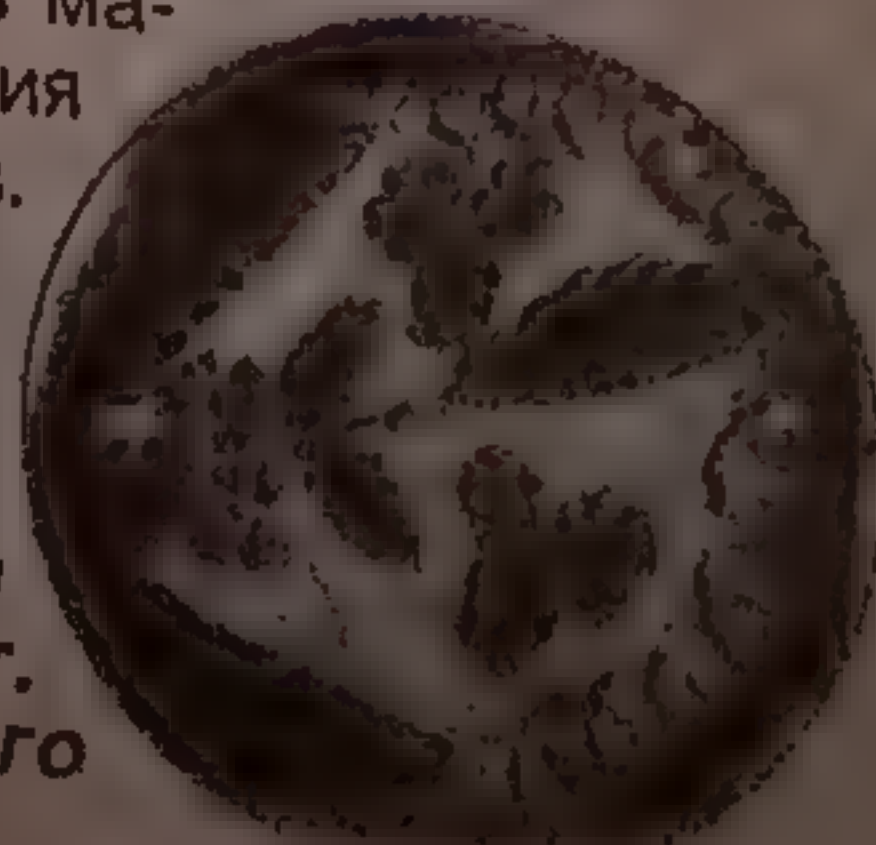
Свежие ягоды малины растереть в эмалированном тазу, отжать сок. На каждый стакан сока взять 400 г сахара и сварить сироп, снимая во время варки накипь. Затем сироп остудить и влить спирт из расчета 1 л спирта на 1 л сиропа. Процедить и разлить в бутылки.

3 ст. сока малины, 1,2 кг сахара, 1 л 50% - ого спирта.

ШАНЬГИ «ПО-ЛЕНИНСКИ»

Приготовить дрожжевое тесто (см. стр. 37 «Окрошки»). Сделать из него 2 больших шара и один маленький, дать расстояться 5–10 мин. Затем из больших шаров раскатать круглые лепешки толщиной около 1 см, положить на противень, смазанный маслом, и опять дать расстояться. Выложить на лепешки начинку из картофеля, немного отступая от края. Из маленького шарика сделать украшения в виде листьев, цветов и жгутиков. Смазать шаньги яйцом, сбрызнуть маслом и выпекать в духовке при температуре 210–220°.

1 кг дрожжевого теста; для начинки: 5–7 картофелин, 0,5 ст. молока, 2 яйца, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.



«ЛЕД ТРОНУЛСЯ, господа присяжные заседатели!»

Остапу Бендеру так и не удалось выполнить своего обещания, данного миллионеру Корейко, угостить одного клецками «Фри-кано» с шампанским. Мэтр шантажа и жульничества был на голодный желудок выброшен из вагона поезда вместе со своей голубой мечтой. Поклонникам Великого Комбинатора «Окрошка» предоставляет уникальную возможность отведать прославленное в веках блюдо Остапа-Сулейман-Ибрагим-Берта-Мария Бендер-бея.



КЛЕЦКИ «ФРИ-КАНО»

от товарища О. Бендера

Белый хлеб нарезать маленькими кубиками, размочить в сливках и поставить в холодное место. Лук очистить и мелко нарезать. Раскалить в сковороде 2 ст. л. сливочного масла и пожарить 1/2 часть нарезанного лука, пока он не станет прозрачным. Снять сковороду с плиты и остудить. Оставшийся лук сохранить для соуса. Филе осетра (семги, щуки) промыть, обсушить и

нарезать полосками, пропустить вместе с жареным луком 2 раза через мелкую мясорубку, смешать с белым хлебом и сливками. Положить в фарш яйцо, посолить, посыпать перцем и мускатным орехом. Пропустить фарш через сито и поставить на некоторое время в холодное место. Вскипятить в широкой кастрюле рыбный бульон или подсоленную воду. Столовую ложку сначала окунуть в горячую воду, затем зачерпнуть рыбного фарша и положить его в кипящий бульон.

Варить клецки в открытой кастрюле 10 мин. на слабом огне. Укроп тем временем промыть, отряхнуть от воды, концы веточек мелко нарубить, остальную часть отложить в сторону. Клецки вынуть из бульона, дать стечь воде и поставить в теплое место. Оставить половину бульо-

на для соуса (если вы использовали соленую воду, то она больше не пригодится). Раскалить в сковороде 1 ст. л. сливочного масла и обжарить оставшийся лук до прозрачного цвета. Всыпать муку, влить овощной бульон, положить веточки укропа и довести до кипения. После этого снять с плиты. Процедить соус через сито, добавить в него кислые сливки (сметану) и нарезанный укроп. Соус посолить, заправить перцем и лимонным соком, разлить по тарелкам и сверху положить рыбные клецки.

70 г белого хлеба без корки, 250 г сливок, 1 средняя луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 350 г рыбного филе, 1 яйцо, 1 щепотка молотого мускатного ореха, соль, 5/4 л сваренного рыбного бульона, 1 пучок петрушки, 1 ст. л. муки, 3/8 л овощного бульона (сваренного или из кубиков), 4 ст. л. кислых сливок, 1 ст. л. лимонного сока.

Бедолага Лиза Калачева из «Двенадцати стульев», виновница фиаско Остапа Бендера в его безуспешных потугах раздобыть злосчастные стулья, питалась в вегетарианской советской столовой. То питание — исключительно из соображений экономии — составляли фальшивые зайцы из моркови. Как удалось выяснить «Окрошке», жутко надоевший Лизавете фальшивый заяц таки стал на многие годы фирменным блюдом ее семьи. Правда, морковь героиня романа заменила... на салаку!



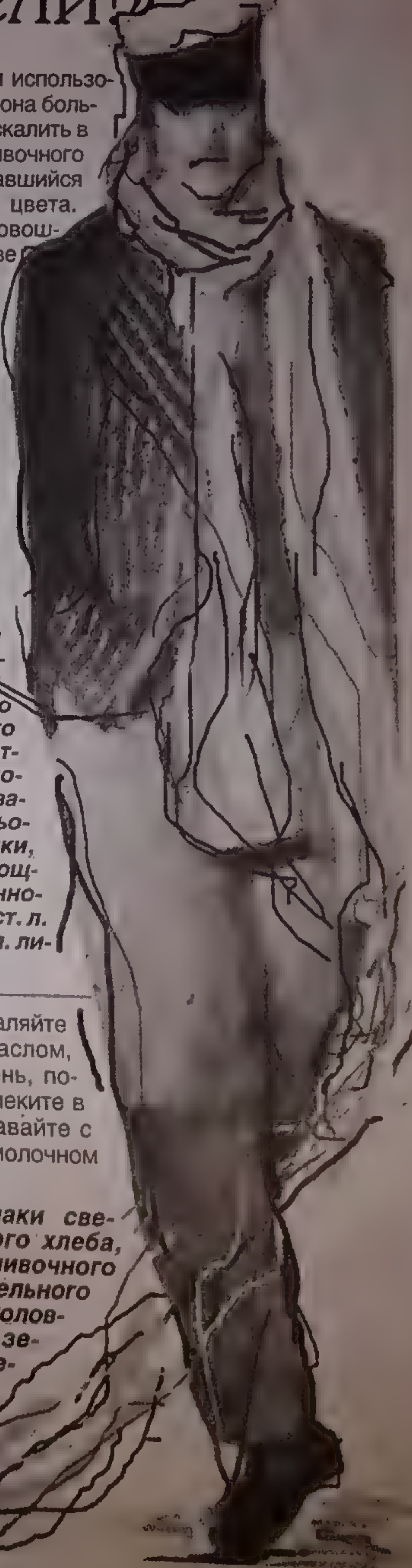
ЧУДО-ЮДО рыба-заяц

Филе салаки пропустите дважды через мясорубку. В полученный фарш добавьте хлеб, яичные желтки, сливочное масло, рубленый лук, соль, лимонную цедру, молотый чер-

ный перец. Все перемешайте, добавьте взбитые яичные белки. Полученную массу сформируйте в виде

ушастого батона, обваляйте в муке, сбрызните маслом, выложите на противень, посыпьте сухарями и запеките в духовке. На стол подавайте с зеленым горошком в молочном соусе.

600 г филе салаки свежей, 120 г пшеничного хлеба, 30 г сухарей, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 1-2 яйца, 1-2 головки репчатого лука, зелень укропа, соль, перец черный молотый, цедра 1 лимона.



ЛОВИ МОМЕНТ!

— Я работаю менеджером в крупной фирме. Одна из составляющих моей работы — презентации. На них, как правило, бывают фуршеты. Существуют ли правила, как себя вести во время этих раутов? Нужно ли действительно кушать или следует лишь имитировать интерес к еде? Удобно ли брать пищу повторно или, однажды положив что-то на тарелку, к столу уже не подходить? Всегда себя чувствую во время фуршетов неудобно, скованно.

Таисия ЗАЙЧЕНКО, г. Саратов

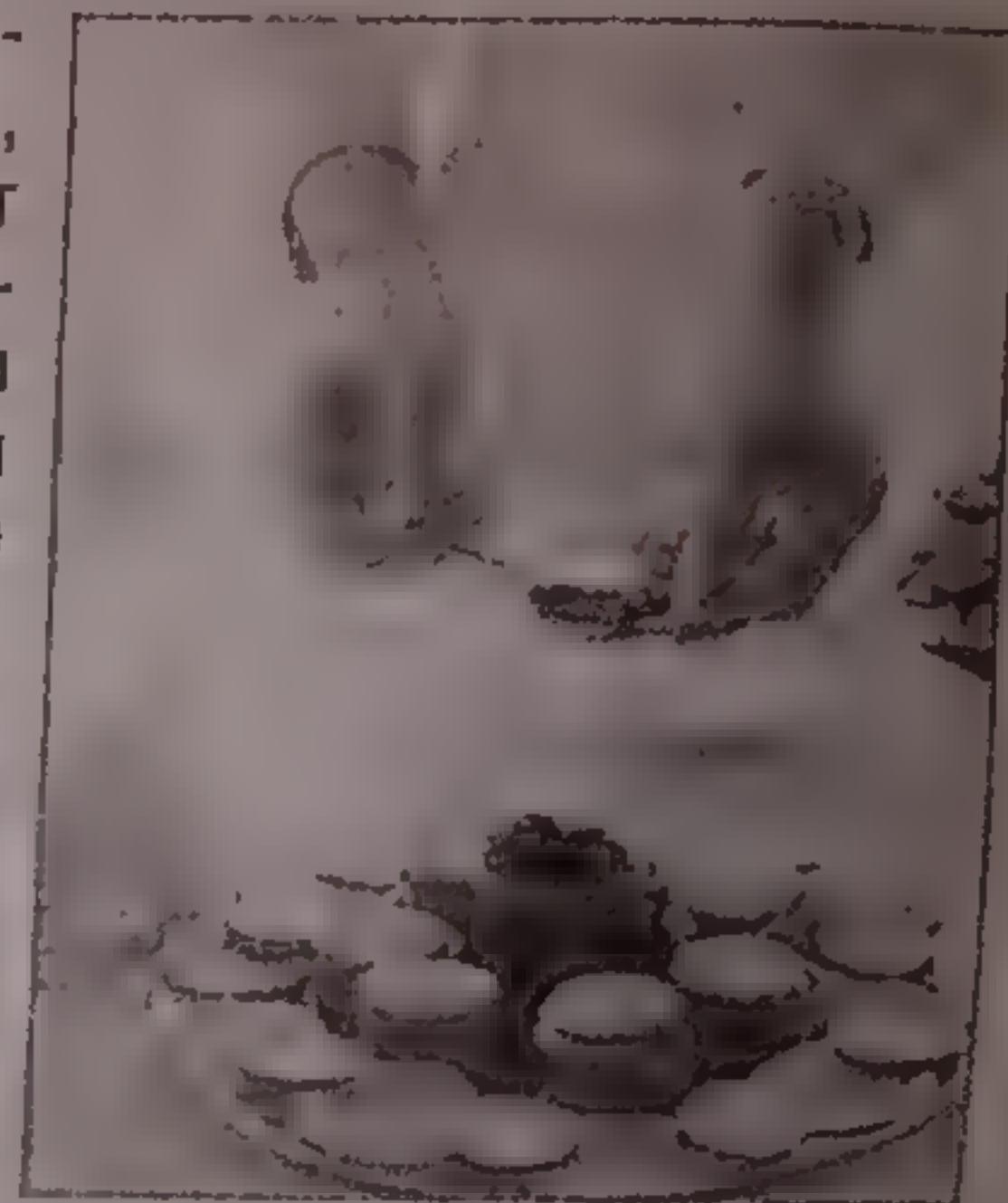
— Напрасно. Банкеты, фуршеты, корпоративные вечеринки с роскошным застольем — неотъемлемая часть нового образа трудовой жизни. Здесь завязываются новые знакомства, упрочиваются старые. Кроме того, на подобных «праздниках живота» отчетливо ощущаешь, как прекрасен этот мир и как прекрасен ты в нем. Шутка.

Да, дискомфорт возможен по причине незнания этикета, которому нас никто не учил.

Современная действительность шлифует правила светского и корпоративного поведения в режиме онлайн. В смысле, учись на ходу! Но запомнить следует основное: кушать на банкете и фуршете можно и нужно

все, на что падет глаз. Не стремитесь, однако, одно блюдо отведать дважды, приобретайте новые вкусовые ощущения. Внешне интерес к еде должен быть слегка прохладным, ведь вы так увлечены важными деловыми переговорами и нужными знакомствами! Будьте общительны, любезны, оживлены, загадочны. Это диктует само слово и понятие «фуршет».

Произошло оно от французского «а-ля фуршет», что в переводе означает «на вилку», которая и является основным рабочим инструментом во время фуршета. А отсутствие официантов за спиной и множества столовых приборов «странный» предназначения, как и стоячий принцип приема пищи, изначально предусматривают непринужденную, более свободную обстановку.



Любите ли вы застолье?

1. Приятель приглашает вас на вечеринку. Наутро у вас важная встреча. Вы:

- а. Зайдете на полчаса, пропустите стаканчик и домой.
- б. Зайдете не раздумывая.
- в. Откажетесь от предложения.

2. Часто ли вы знакомитесь с женщинами (мужчинами) на вечеринках?

- а. Каждый раз после мероприятия появляется новая пассия.
- б. Никогда.
- в. По обстоятельствам.

3. В течение всего праздника с вами заигрывает подвыпившая дама (кавалер). Вы:

- а. Отделяетесь от ухаживаний под благовидным предлогом.
- б. Намекаете о странностях поведения.
- в. Ничего не имеете против.

4. Расслабившись и слегка опьянев, вы способны:

- а. Попросить у соседки (соседа) по столу номер телефона.
- б. Пригласить на танец понравившуюся особу.

в. Опрокинуть на скатерть салат и заливное.

5. Проснувшись наутро после вчерашнего, вы:

- а. Собираетесь привести себя в порядок и принять душ.
- б. Ищете бутылку пива, рассол и/или сигареты.
- в. Пытаетесь вспомнить имя лежащей рядом женщины (мужчины).

6. Разговаривая в куртке с сослуживцем, вы интересуетесь:

- а. Планами на выходные.
- б. Как ему блондинка (блондин) из соседнего отдела?
- в. Когда кончится аврал?

7. Придя на вечеринку, вы:

- а. Не расстаетесь с бокалом и не отходите от стола с едой.
- б. Знакомитесь с другими гостями.
- в. Начинаете травить анекдоты.

8. Хозяин знакомит вас с другим гостем и на минутку отходит. Вы:

- а. Начинаете рассказывать о том, как давно вы знаете хозяина.
- б. Ждете, когда собесед-

ник заговорит первым.

в. Заводите разговор о погоде.

9. На ваш взгляд, вечеринка, банкет, фуршет — это:

- а. Бессмысленная трата времени.
- б. Иногда полезно расслабиться.
- в. Прекрасная возможность держать себя в тонусе.

1. а — 1, б — 2, в — 0

2. а — 2, б — 0, в — 1

3. а — 0, б — 1, в — 2

4. а — 1, б — 2, в — 0

5. а — 0, б — 1, в — 2

6. а — 1, б — 2, в — 0

7. а — 0, б — 2, в — 2

8. а — 1, б — 2, в — 0

9. а — 2, б — 0, в — 1

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

15 баллов и больше
Завсегдатай

На любом сборище вы чувствуете себя как рыба в воде. Чем шумнее и больше народу — тем лучше. Однако, по мнению психологов, подобная жажда публичного признания чаще всего возникает у людей, которым не уда-

ется реализовать себя в других сферах жизни.

От 7 до 14 баллов
Желанный гость

Круг вашего общения не ограничивается домочадцами и коллегами. У вас много друзей и знакомых, но вы не слишком часто балуете их своим присутствием. Однако если вы все же выходите в свет, то от такого времяпрепровождения удовольствие получаете не только вы сами, но еще и гости, и хозяева дома.

6 баллов и меньше
Домосед

Никто не спорит, что проводить каждый вечер на тусовках утомительно. Однако ваше постоянное затворничество настораживает. Психологи рекомендуют представителям такого типа начать борьбу с собой и своими комплексами. Не бойтесь людей, перестаньте от них прятаться! В конце концов с любой вечеринки можно уйти, если вас что-то не устраивает.

Вкусно, быстро, витаминно

— Независимо от времени года у нас на столе всегда имеется роскошный букет витаминов. Позволить себе покупать килограммами виноград среди зимы или заморские киви многие семьи не могут. А вот по несколько штук самых разнообразных фруктов купить не так накладно. И как полезно! Мы делаем из них не только фруктовый салат, но и изумительные коктейли. Вот один из них.

КОКТЕЙЛЬ «ЧУДО»

Охлажденный апельсиновый сок смешать с сухими сливками и взбить. Добавить ванильный сахар, мелко нарезанные консервированные ананасы, перетертый киви. Взбить, разлить в бокалы, украсить надрезанным колечком очищенного киви. Пропорции устанавливать по вкусу.

Нелли ТРОФИМОВА, г. Москва



На фото: семья Трофимовых

Презент от «Окрошки»

КОКТЕЙЛЬ «УТОЛИ МОИ ПЕЧАЛИ»

Поместить морковный сок, сливки, яичные желтки и апельсиновый сок в коктейльный шейкер и хорошенько помешать. Разложить кубики льда в 4 высоких стакана и влить на них морковный напиток. Украсить дольками апельсина и подать с соломинкой.

250 мл морковного сока, 300 мл одинарных сливок, 4 яичных желтка, 20 кубиков льда, 125 мл апельсинового сока, дольки апельсина для украшения.

ЧАЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ «ПРОХЛАДА»

На одну порцию: 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. апельсинового сока, 1 ч. л. крепкой заварки зеленого или черного чая, 1 ч. л. настоя мяты, мед по вкусу.

Смешать все ингредиенты, долить в бокал 250 г холодной родниковой (или кипяченой) воды. При желании можно положить несколько кубиков льда.

Елена МАМОНОВА

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-ЯБЛОЧНЫЙ

100 г молока, 25 г яблочного сиропа, 25 г мороженого. Взбить в пену, подать холодным.

Любовь МИХАЙЛОВСКАЯ, Омская обл., г. Калачинск

Красиво пить не запретишь!

Коктейль должен не только обладать приятным вкусом, но и отличаться красивым оформлением. Огромное значение при этом имеет бокал.

* **В невысоких рюмках конической формы** на тонкой ножке объемом 50 - 70 мл подают прозрачные смешанные коктейли, полусухие аперитивы и диджестивы, а также напитки, которые готовят со льдом, но подают без него. Большинство коктейлей подают в специальных рюмках объемом 50 мл — **кобблерах**. Они сильно расширены в верхней части, поэтому идеально подходят для украшения из фруктов. Рюмку-кобблер заполняют на

две трети колотым льдом, наливают смешанные алкогольные напитки и кладут фрукты, затем добавляют шампанское, игристое вино или содовую.

* **Высокие и узкие бокалы и фужеры** предназначены для коктейлей, куда входит шампанское и игристое вино, а также для аперитивов. **Широкие бокалы** для шампанского используют не только для коктейлей с шампанским, но и для сладких напитков, которые обычно пьют после еды.

* **В больших широких рюмках** подают напитки со сливками или соками, **в маленьких** — сухие аперитивы и диджестивы, т. е. коктейли с высоким содержанием

алкоголя, которые подают после еды.

* **Ликерные и лафитные рюмки** используются для подачи десертных вин, бренди, фруктовых настоек или водки. Чем тоньше стекло рюмки, тем лучше она охлаждается в холодильнике.

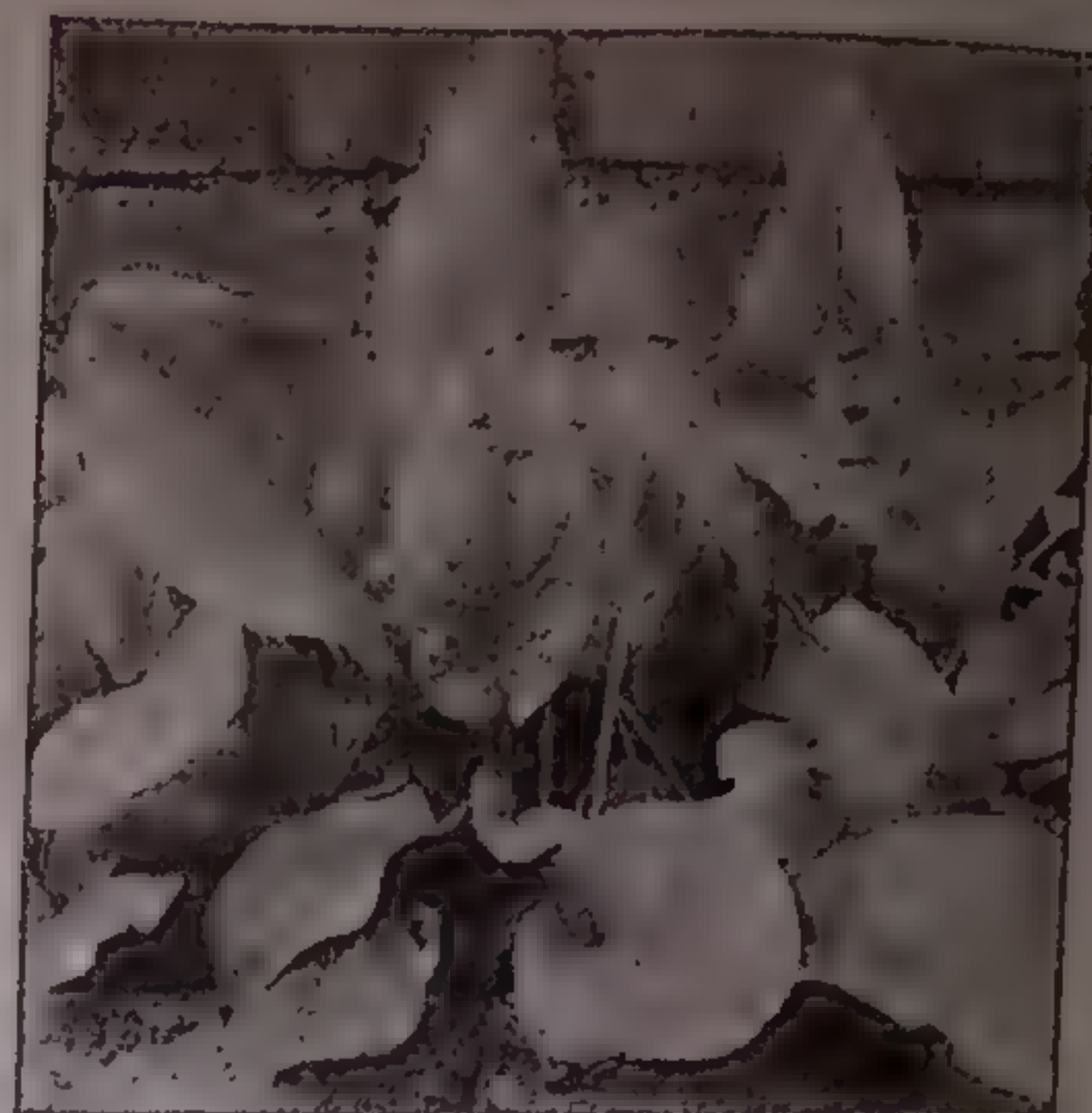
* **В стаканах типа «баллон»**, как и в больших коньячных рюмках, подают экзотические логринки и напитки с колотым льдом. Стаканы с очень толстым дном называются **тумблерами**. Маленькие тумблеры, вмещающие около 160 мл жидкости, используют для фруктовых или овощных соков. Большие тумблеры (хайболы)

вмещают 280 мл, они подходят для таких коктейлей, как «Свободная Куба», «Джин-тоник», а также для молочных коктейлей.

* **Старомодные стаканы** или стаканы «олд-фэшенд» по внешнему виду напоминают тумблеры, но более приземистые. В них подают напитки on the rocks, т. е. в чистом виде со льдом, крюшоны и холодные пунши. Крюшон можно подавать также в невысоких, расширенных в верхней части, снабженных ручками, стаканах для крюшона. Пунши, гроги и глинтвейны подают в жаростойких стаканах с толстыми стенками и ручкой или в больших кружках.

Дождались! «Пришла весна, как воздух чист, как ясен небосвод!» А сколько полезной зелени за окном! Хоть в пищу ее, родимую, хоть на лицо... А еще – закрома домашние пополняй, на зиму заготовки из трав делай!

Щавель – листья многолетнего травянистого растения. В диком виде встречается почти повсеместно (на лугах, лесных полянах, вдоль рек). Культурные сорта отличаются от «дикого» более крупными и сочными листьями. Дикорастущий щавель собирают ранней весной – потом листья грубеют. Лист щавеля содержит 2,1% белков, 2,8% углеводов, 1,0% клетчатки, 1% минеральных солей, 90,4% воды, а также витамины А и С. Кроме того, в них содержится еще около 0,3% щавелевой кислоты. В большом количестве она вредна, особенно людям пожилого возраста, поэтому им не следует увлекаться и употреблять в пищу слишком много этих кислых листиков.



ОКРОШКА НА КРАПИВЕ

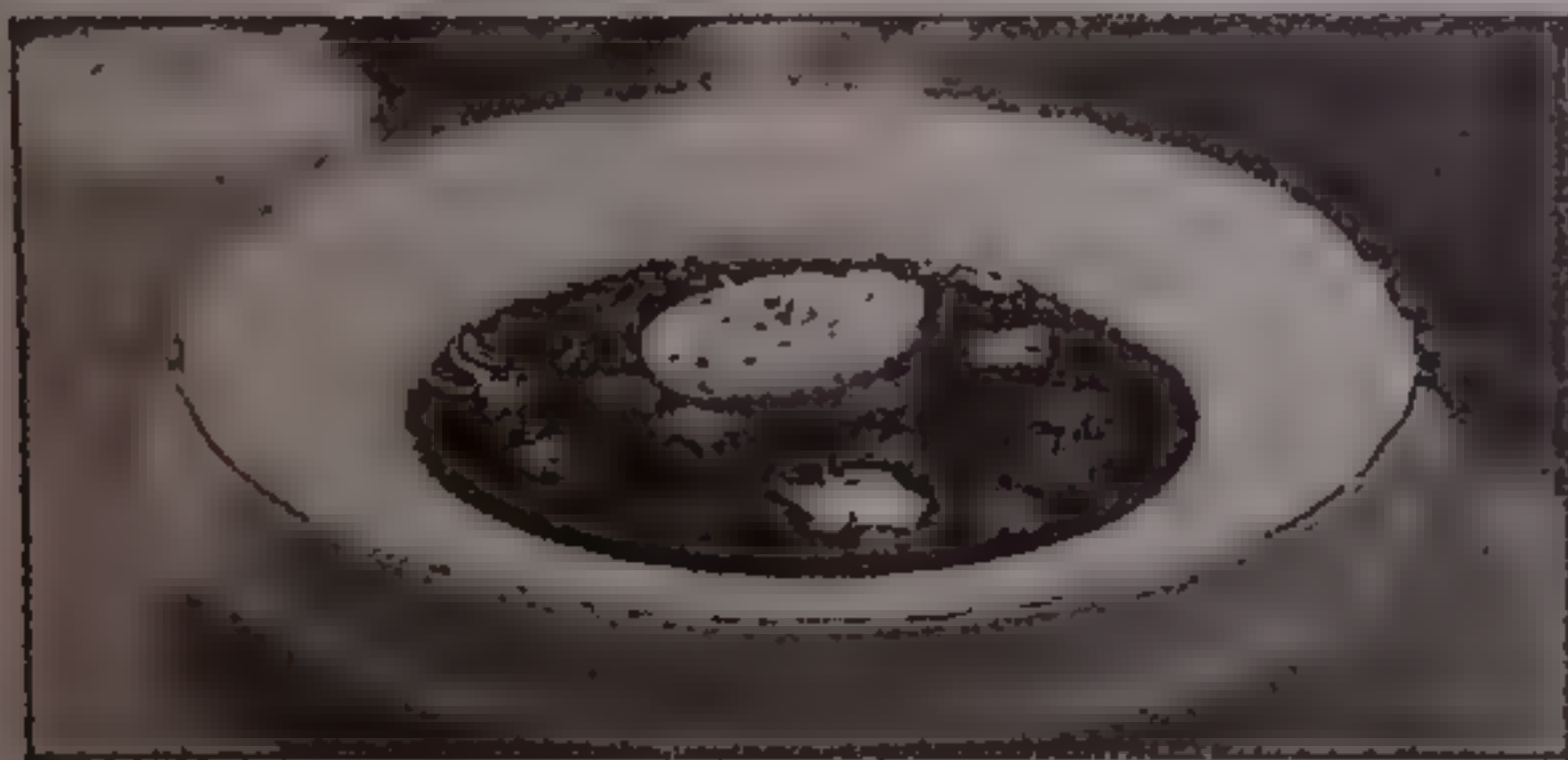
Молодую крапиву промывают, заливают 1 л кипятка, варят 15 мин., затем откидывают на дуршлаг и протирают. Огурцы, редис, лук, укроп нарезают, перемешивают с квасом, добавляют крапивное пюре и солят. Подают окрошку со сметаной и нарезанными колечками сваренных вкрутую яиц.

3 л кваса, 1 кг крапивы, 400 г огурцов, пучок редиски, пучок зеленого лука, побольше укропа, 100 г сметаны, 4 яйца, соль.

Екатерина ГОЛУБЧЕНКО, г. Красноярск

«ЩАВЕЛЬНИК»

Мясо отварить, в готовый бульон опустить нарезанный кубиками картофель, варить до полуготовности. Добавить порубленный щавель, влить квас. Готовый щавельник заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.



300 г щавеля, 300 г мяса, 2-3 картофелины, 1 ст. хлебного кваса, 1-2 ст. л. сметаны, зелень, соль.

Олег АНОСОВ, г. Воронеж

ЗАГОТОВКА ИЗ ЩАВЕЛЯ

для зеленых шей

Свежие листья щавеля перебрать, вымыть и измельчить. У зеленого лука обрезать корни, тщательно его вымыть и порезать кусочками длиной 2-3 см. Молодой укроп перебрать, вымыть и мелко порезать. Все компоненты смешать и тщательно протереть с солью, чтобы выделился сок, затем плотно в банки уложить. Стерилизовать в кипящей воде: 0,5 л банки – 20 мин., 1 л – 25 мин. Перед употреблением зелень промыть для удаления излишней соли. Кстати, испеченные со щавелем пироги имеют запах земляники.

500 г щавеля, 500 г зеленого лука, 250 г укропа, 100 г соли.

Екатерина ГОЛУБЧЕНКО, г. Красноярск

СУП «ОВСЕНЬ»

В кипящую воду опустите картофель, нарезанный брусочками. Когда он сварится до полуготовности, добавьте овсяные хлопья, мелко нарезанные морковь и лук. За 5 мин. до окончания варки положите соль, специи, огородную и дикорастущую зелень. Заправьте растительным маслом и рубленым чесноком.

При подаче горячего супа в каждую тарелку добавьте по 1 ст. л. тертого сыра и сметаны. Суп получается густой и очень сытный даже без пережарки овощей.

2 ст. л. воды, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 0,5 ст. овсяных хлопьев, 3 ст. различной дикорастущей зелени (щавеля, иван-чая, медуницы, листьев клевера, листьев первоцвета и т.д.), 3 ст. л. различной огородной зелени (лук, петрушка, укроп, салат), 3 лавровых листа, 0,5 ч. л. молотых семян кориандра, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль и черный молотый перец, сыр и сметана произвольно.

Елена МАМОНОВА

НОХРУ

Зелень мелко порубить, потушить на масле 2-3 мин. Остудить, добавить протертый творог, посолить, вбить 1 яйцо. Из оставшихся яиц, муки и соли замесить тугое тесто и дать ему полежать. Формочки для маленьких кексов смазать жиром. Тесто раскатать толщиной 1,5 см, уложить в формочки, на середину положить начинку и сверху накрыть кружочком из теста, края защипать. Выпечь, горячие нохру смазать маслом или сметаной.

250 г любой съедобной зелени (лебеда, крапива, щавель, шпинат и т. п.), 400 г муки, 250 г творога, 70 г сливочного масла, 100 г зеленого лука, 3 яйца, соль по вкусу, жир для смазки.

САЛАТ «ПРЫГ-СКОК»

300 г молодых листьев крапивы, выдержанных 1-2 дня в холодильнике (так они теряют способность жалить) нарезать, смешать с 200 г нарезанного щавеля, 200 г подорожника, 100 г лука и 50 г листьев одуванчика. Добавить 2 нашинкованных яйца, посолить. Заправить растительным маслом или майонезом.

Зоя ЮДИНА, г. Ульяновск





— Скажите, лук — это только приправа или из него можно приготовить какие-то самостоятельные блюда?

Евгения ТЕРЕЩЕНКО, г. Саратов

«Пища варваров»

Считается, что лук был «окультурен» человеком 4 тысячи лет тому назад. Изображения лука-репки найдены на стенах пирамид древнеегипетских фараонов. Это растение упоминается в клинописи древних шумеров и в Библии. В Древнем Риме его выращивали для нужд армии специально обученные люди. Репчатый лук входил в меню строителей египетских пирамид. Очень любили его персы, о чем свидетельствует греческий историк Геродот. Древние греки относились к луку хотя и с уважением, но чуть-чуть свысока, считая его пищей варваров и простонародья.

Обычно головки лука весят около 100 граммов каждая, но один испанский сорт способен давать килограммовые луковицы. Но и это не предел! В прессе публиковался снимок немецкого огородника с луковицей весом в 2 кг 850 граммов. А в Мексике местный житель умудрился вырастить просто-таки гигантские луковицы размером с голову новорожденного и весом в 4 килограмма!

«От семи недугов»

На Руси лук искони был в чести. Не зря. Употребление в пищу белого репчатого лука полезно при атеросклерозе и болезнях сердца, особенно если основу питания составляют продукты с высоким содержанием жира. Регулярное употребление лука препятствует повышению содержания сахара в крови. Лук насыщает наш организм витаминами, подавляет вредные микробы и является отличным профилактическим средством против гриппа, насморка и простуды. При кашле хорошо съесть луковицу, отваренную в молоке. Настоянный в уксусе лук полезен при желтухе, заболеваниях селезенки. Вдыхать запах разрезанного лука полезно для очищения закупорок в мозгу. Разрезанной луковицей снимают пятна ржавчины с металлических изделий, например, с вилок, ложек, ножей. Сухой чешуей луковиц, как известно, красят пасхальные яйца. Содержащиеся в луковой шелухе красящие вещества укрепляют кровеносные сосуды, поэтому отваром из нее не только моют голову, но и подкрашивают бульоны. От этого они становятся и более красивыми, и более полезными. Прикладывав толченый лук на место укуса насекомого также является испытанным средством. Смазывание кожи соком из свежего лука обеспечивает прилив крови к поверхности кожи и улучшает цвет лица. При переезде в регионы с другим климатом или во время путешествий нужно есть лук с хлебом — это повышает устойчивость организма. Суп из хорошо разваренного лука устраняет отрыжку. Если старое и не очень свежее мясо сварить с луком и изжарить в большом количестве расщепленного на лепестки репчатого лука, вредные качества мяса испарятся, и оно станет вкусным.

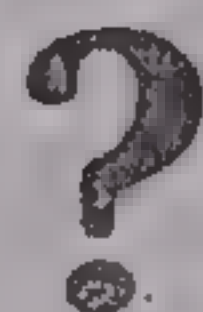
Запах изо рта? Да, этот негативный фактор имеет место. Но прополощите рот теплой водой после еды да пожуйте немного листьев петрушки или грецких орехов, как это делали древние римляне, и — будьте здоровы!

СИЦИЛИЙСКИЙ ЛУК

Замочить луковицы в кипятке — так их будет легче очистить. Острым ножом очистить и порезать лук пополам. Нагреть масло в сковороде. Положить в него лавровый лист и лук и готовить 5-6 мин. на среднем огне до коричневой корочки. Порезать лимонную цедру на тонкие полоски, добавить в сковороду с медом и сахаром. Готовить 2-3 мин., помешивая, пока лук не закарамелизуется.



На 4 порции 350 г мелких луковиц, 2 ст. л. оливкового масла, 2 лавровых листа, поломанных на кусочки, тонко срезанная цедра 1 лимона, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, 4 ст. л. красного винного уксуса.



— Правда ли, что в апельсиновой кожуре содержится какое-то очень вредное вещество, поэтому в качестве цедры следует использовать только кожуру от мандарина или лимона?

Анжела Д., Владимирская область

— Неправда. В оранжевой кожуре содержатся кислоты, полезные витамины и минералы, по своим свойствам приближающие апельсин к луку. Если кому и вредна кожура, и то лишь съеденная в больших количествах, так это домашним зверькам. Например, крыскам.

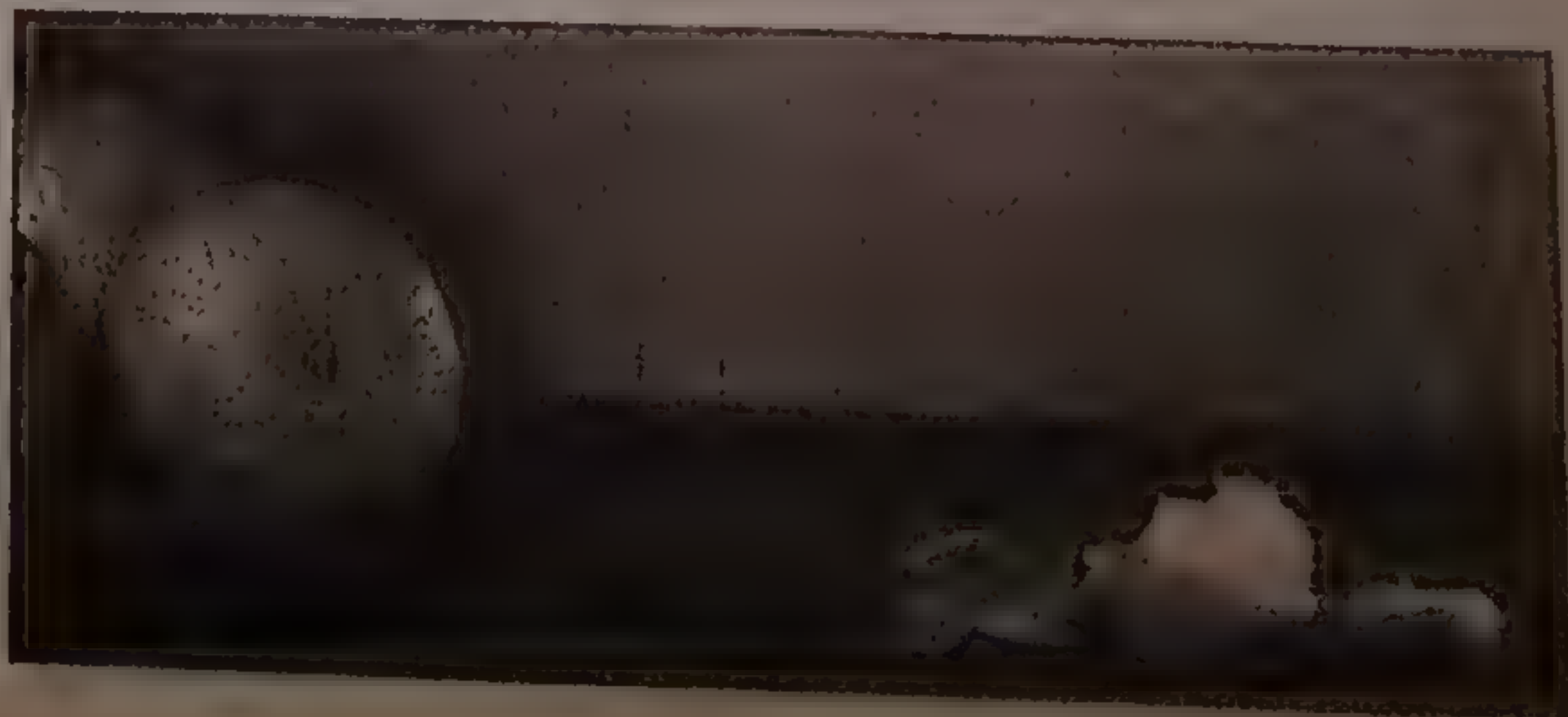
«ОКРОШКА»

СУФЛЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

Вырезать и извлечь мякоть из апельсинов. Молоко согреть. В миске взбить желтки, апельсиновую цедру, половину порции сахарного песка, вмешать муку, влить молоко, перелить обратно в кастрюлю, довести до кипения, варить 2 мин., непрерывно помешивая, снять с огня, добавить ликер и ванилин.

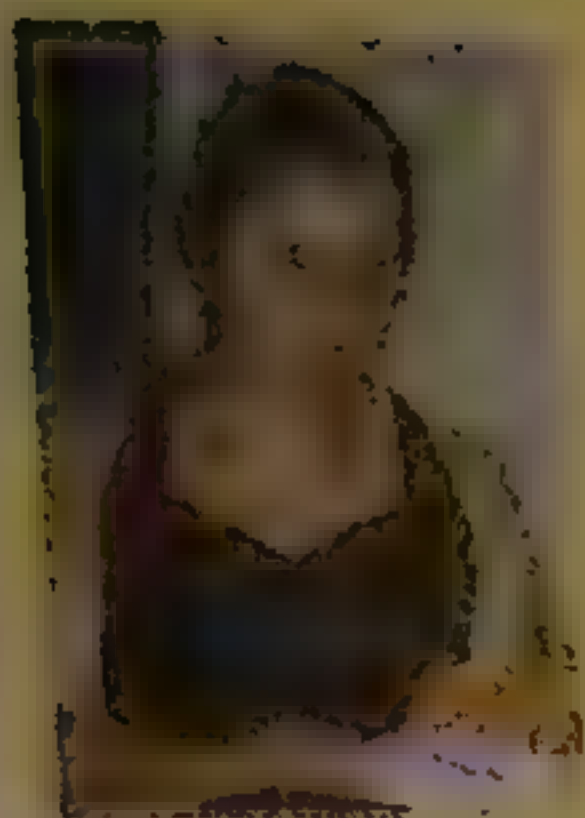
Взбить белки, добавляя сахар. Ввести белки в смесь. Кондитерским мешочком со звездообразным носиком разложить массу в апельсиновые половинки, выпекать при 200 градусах в течение 5 мин., посыпать сахарной пудрой и подержать в печи еще 2 мин.

5 апельсинов, 4 разрезать пополам, с одного снять цедру, 1/2 л молока, 3 яичных желтка, 60 г сахара, 2,5 ст. л. муки, 3 ст. л. апельсинового ликера, ванилин на кончике ножа, 5 яичных белков, 2 ст. л. сахарной пудры.



Кому ЕДА, кому ТАЛИЯ стройна

Опасаясь за фигуру, просьба не беспокоиться



— Я с детства люблю готовить, мне доставляет огромное удовольствие угощать родных и близких и щедро делиться своими рецептами. Многие из них из разряда импровизаций — необычные по способу приготовления, необычайно красивые по форме и изумительные на вкус. Попробуйте, дорогие читатели «Окрошки»!

Юлия КУЗНЕЦОВА, Тамбовская обл., г. Жердевка

ПИРОГ С СЮРПРИЗОМ

Замесить дрожжевое тесто. В стакане теплого молока развести дрожжи, добавить сахар, маргарин, яйца, немного соли и муки. Замесить тесто, разделить его пополам. Одну часть (чуть побольше) раскатать в пласт толщиной 1 см и уложить на смазанную маслом форму.



Внимание! Хитрость рецепта! На середину поставить дном кверху обычную чайную чашку (лучше широкую из тонкого фарфора). Вокруг чашки выложить

ровным слоем свежемороженые ягоды (подойдет вишня, клубника), смешанные с сахаром и крахмалом. (Ягоды ни в коем случае не размораживать.) Накрыть первый пласт теста вместе с чашкой вторым пластом и хорошо защипнуть края. Смазать желтком, проколоть в нескольких местах, чтобы пар мог свободно выходить, и поставить пирог в духовку. Выпекать на среднем огне до готовности.

Фокус: перевернуть пирог вверх дном, срезать часть над чашечкой и очень быстро вынуть чашку вместе с ягодным соком. Этим соком поливать кусочки пирога.

4 ст. муки, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, полпачки маргарина, половина магазинного пакетика дрожжей, 1 ст. теплого молока.

Начинка: 0,5 л банка свежемороженных ягод, 2-3 ст. л. крахмала, желток для обмазки.

ПИРОГ «СУНДУЧОК»

Слоеное тесто разделить на две части и раскатать в пласт толщиной 5 мм. Из одного пласта с помощью тарелки вырезать круг диаметром 25 см. Сбрызнув противень водой (не маслом!), положить на него круг из теста

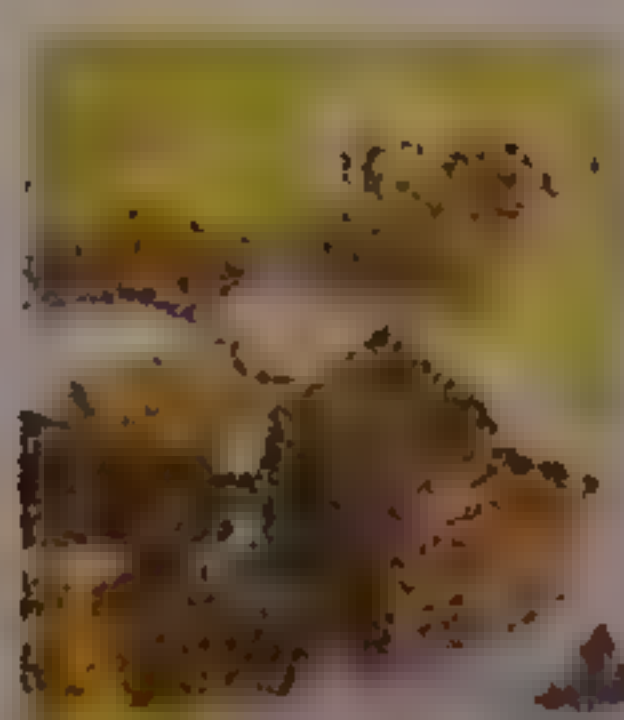
и проколоть его вилкой, чтобы не вздувался. Взбить 2 яичных желтка с 1 ст. л. молока. Пергамент или другую белую вощеную бумагу нарезать тонкими лентами и свернуть в рыхлый неплотный шар диаметром 15 см. Шар завернуть в бумагу и положить на круг из теста, края которого смазать яйцом. Из второй половины теста вырезать еще один круг диаметром 35-40 см и им закрыть бумажный шар. Края теста скрепить, используя зубчики вилки. Смазать сверху взбитым яйцом. Из остатков теста вырезать разные украшения и разместить на поверхности пирога, смазав взбитым яйцом и проткнув в нескольких местах острым ножом. Выпекать в разогретой духовке 30 мин.

С готового пирога срезать ножом верхушку. Осторожно вынуть бумагу и положить начинку. Пирог закрыть крышкой и подать к столу. **Начинка:** капуста с яйцами, рис или гречка с грибами. Начинка не должна быть слишком сочной, иначе вытечет.

Слоеное тесто (если нет в магазине): на доску просеять муку, положить масло и мелко порубить ножом. В холодной воде растворить соль, сахар, влить в муку с маслом и быстро вымешать тесто так, чтобы оно стало гладким и блестящим. Накрыть его влажной салфеткой и поставить в холодильник на несколько часов или на ночь. Перед выпечкой раскатать тесто 2-3 раза, складывая каждый раз в 3-4 слоя.

2 ст. муки, 200 г сливочного масла, 1/2 ст. воды, 1 ч. л. сахара, 1/4 ч. л. соли.

«ЛЕСНАЯ ИЗБУШКА»



Яйца растереть с сахарным песком, добавить растопленный маргарин, сметану. Все тщательно перемешать и взбить. Добавить соду, муку и замесить тесто. Раскатать его на средних размеров лепешки. Внутри каждую лепешку смазать начинкой и закрутить рулетом. Уложить рулеты на противень, смазанный растительным маслом, и выпекать 20-25 мин. в хорошо разогретой духовке. Однако надо смотреть, чтобы низ рулетов не пригорел. Испеченным рулетам дать остыть, сложить в форме избушки и обильно залить кремом. Дать постоять 3-4 часа для пропитки.



Тесто: 250 г масла или маргарина, 200-250 г сметаны, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ст. сахара, 2-3 ст. муки.

Начинка: любое варенье или джем.

Крем: 500 г сметаны, 1 ст. сахара, 100 г сливочного масла, 100 г измельченных орехов.



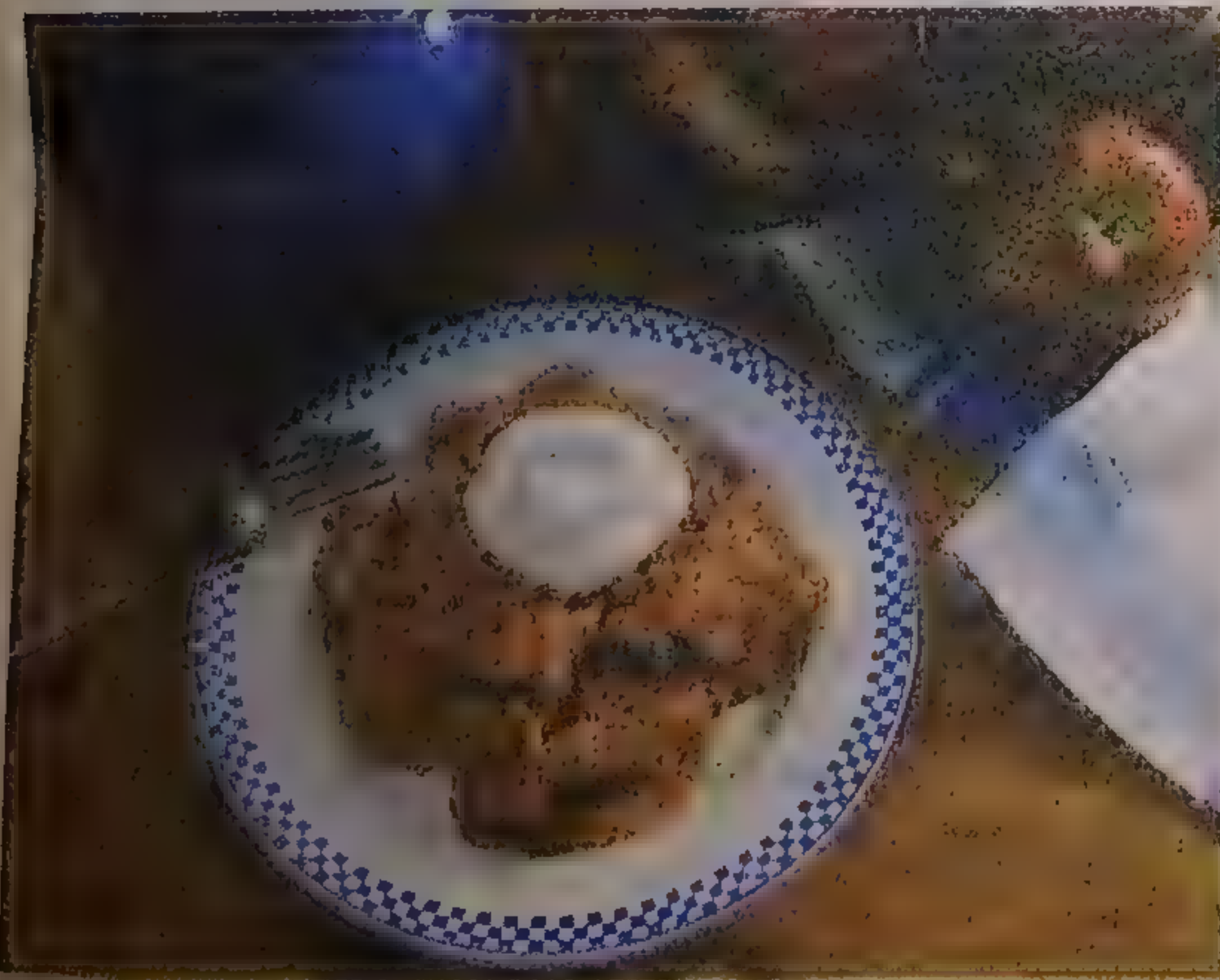
ИТАЛЬЯНСКИЕ ТРУБОЧКИ СО СЛИВКАМИ

В кастрюлю вбить яйца, всыпать сахарную пудру и положить ванилин. Все это хорошо растереть до образования однородной гладкой массы. Затем всыпать муку, размешать и полученное тесто развести молоком. На подогретый железный лист, слегка смазанный куском воска, столовой ложкой разложить тесто и разровнять, чтобы полу-

чились тонкие небольшие блинчики, после чего поставить противень в горячий духовой шкаф. Как только края блинчиков зарумянятся, надо, не вынимая весь лист из шкафа, снимать их по одному и завертывать в виде трубочек.

Фисташки или миндаль ошпарить кипятком, очистить от кожицы и мелко изрубить (подойдут и грецкие орехи). Сливки взбить до образования густой пены и перемешать с сахарной пудрой и ванилином. Трубочки наполнить из кондитерского конверта или целлофанового пакета с дыркой взбитыми сливками, уложить на блюдо, сверху посыпать сахарной пудрой, а сливки — орехами.

На 1,25 ст. муки: 2 яйца, 250 г сахарной пудры, 1/4 ст. молока, 1 ст. густых сливок, 50 г фисташек или миндаля, 1/4 порошка ванилина.



релку, оформив в виде круглого торта. Сверху положить тушеные дольки яблок или яблочное пюре, посыпать тертой лимонной коркой, сверху положить оставшуюся массу испеченной крошки.

Для крема сварить в воде в течение 2-3 ч. банку сгущенного молока. По частям ввести его к взбитому маслу. Продолжая взбивать, добавить ванилин.

Украшение: сверху торта чайной ложкой сделать углубления, заполнить их начиняющим застывать желе.

Желе: 1 ст. ягодного сока или сиропа от варенья, 1-2 ст. л. сахара, 2 ч. л. желатина.

Тесто: 500 г муки, 300 г маргарина или масла, 150 г сахара, 1-2 яйца.

Крем: 1 банка сгущенного молока, 400 г сливочного масла, ванилин.

Начинка: 1 кг яблок или яблочное пюре, натертая корка одного лимона.

ТОРТ-ДЕСЕРТ «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ»

Приготовить тесто из 6 яиц, 1 ст. сахара, 1,5 ст. муки. Испечь бисквит (или купить готовый), порезать кубиками 1,5x1,5 см.

2 киви, 2 банана и 2 апельсина нарезать в произвольной форме. В стакане воды на 40 мин. замочить 50 г желатина, поставить в кастрюлю с кипящей водой на 5 мин. Процедить.

1 кг сметаны взбить с 2 ст. сахара, добавить ванилин, влить остуженный желатин и хорошо размешать. В большую разъемную форму (желательно) уложить слоями бисквитные кубики и фрукты, обильно заливая кремом. Дать застыть в холодильнике. Выложить из формы и украсить фруктами.

Екатерина ГОЛУБЧЕНКО,
г. Красноярск

ЛАТЫШСКИЙ ТОРТ «РЕЗЕНЬ»

Смешать муку с сахаром, нарубить ножом вместе с маслом, добавить взбитые яйца, продолжая рубить, затем быстро все смешать в однородную массу и на 1 ч. поставить в холодильник. После этого пропустить тесто через мясорубку без ножа на смазанный маслом противень. Печь в духовке, время от времени перемешивая вилкой, пока не получится коричневая крошка. Дать остыть. Одну часть полученной массы выложить на плоскую та-

Это интересно



Ваниль (Vanilla) — род наземных или эпифитных растений семейства орхидных. Это лианы, лазающие при помощи воздушных корней. В природе существует около 100 видов этих растений. Плоды некоторых видов содержат ароматические вещества и используются в парфюмерной и пищевой промышленности. Наибольшее применение под названием ванилина в кондитерском производстве получили плоды лианы с мясистыми листьями и зеленовато-белыми цветками. Родина этого вида — Мексика. Ванилин выращивают во многих тропических странах с влажным климатом на плантациях, часто комбинируя посадки с культурой деревьев какао, на стволах которых укрепляют черенки лианы. Плоды ванилина размером 15-25 см в длину и 4-8 см в ширину снимают незрелыми и подвергают ферментации, в результате которой они приобретают темно-коричневую окраску и характерный аромат.

Ванильный сахар — смесь ванилина с сахарной пудрой.



ДОМАШНЕЕ ВИНО — на радость дано

Не успеем оглянуться, как в глаза накатит лето. Пора о «хозяйке стола» — о бутылке молодого вина подумать, от которого наутро голова, «как огурчик», и на душе праздник. В погребок-то нашем, поди, уже пустовато стало за зиму долгую?!

— Дорогая «Окрошка»! Хочу поделиться с читателями секретами приготовления вина. У меня оно всегда отменное, потому что делаю его только из тех ягод и фруктов, которые растут в моем саду и в которых я уверен (химикатами и проч. нечистью не сдобрил). Лучшие «винодельческие» ягоды — смородина, малина, вишня, яблоки, груши. Земляника слишком сложна для извлечения сока, ежевичный сок оказывается слишком водянистым, со смоляными тонами, слива дает мутный сок с мякотью — эти ягоды лучше оставить для изготовления настоек и наливок.

МАЛИНОВОЕ ВИНО

5 кг ягод пересыпать 1 кг сахара и оставить на 1-2 дня, пока не дадут обильный сок. После этого к ягодам добавить 3 л чистой и теплой воды (20 — 25 градусов). Всплывшая мезга может закиснуть, поэтому бродящую жидкость надо постоянно перемешивать деревянной палочкой. Емкость, в которой происходит брожение, лучше всего прикрывать куском марли или ваты, которые будут пропускать воздух, но защитят от мошек, падкой на малиновую сладость. Брожение продолжается около недели, после чего вино фильтруется, разливается по бутылкам и отправляется на холод (2-3 дня). За это время на дне бутылок об-

разуется сероватый осадок, и вино фильтруется снова (или просто сливается с осадка) и закрепляется водкой или сахаром. Малиновое вино очень капризное, его лучше закрепить водкой, чтобы оно не закисло.

На 10 л вина 1 л водки
или 1 л сахарного сиропа.

ВИШНЕВАЯ НАСТОЙКА

В бутыл с широким горлом доверху засыпать ягоды, из которых предварительно вынуть косточки. Ягоды пересыпать сахаром. Бутыл неплотно закупорить и выставить на солнце. Сок должен покрывать ягоды, для этого бутыл надо регулярно встряхивать. Через 4 недели полученный перебродивший сок слить, и в бутыл — поверх осевших ягод — залить водку до самого горлышка, закупорить и оставить на 6 недель в тени. Слитый сок хранить на холоде. По истечении срока обе жидкости смешиваются, фильтруются, разливаются по бутылкам и отправляются на холод — еще на две недели.

«СПОТЫКАЧ» из черной смородины

Ароматная крепкая наливка со столь провоцирующим названием получается из 3 кг ягод, которые надо хорошо подвялить на солнце или подсушить в печке (духовке). Потом залить литром сахарного сиропа (1:1), довести до кипения и влить 3 л водки. В

горячем виде укупорить, настоять в течение 4-5 недель, отфильтровать и разлить по бутылкам.

Алексей ДУБИНИН,
г. Армавир

БАРБАРИСОВЫЙ ЛИКЕР

Барбарис раздавить, добавить лимон, залить водкой и настаивать в закрытой посуде 10 дней. Состав процедить и залить сахарным сиропом. Ликер готов.

500 г ягод барбариса,
1 л водки, кусочек лимона,
250 г сахара, 200 г воды.

ЯБЛОЧНЫЙ ЛИКЕР

Натереть на крупной терке 1 кг сочных очищенных яблок. Положить в бутыл, влить 0,5 л водки и поставить на солнце на 4-5 недель. Выделившийся сок процедить и на 1 л сока добавить сироп, приготовленный из 300 г сахара и 600 г воды. Дать ликеру неделю отстояться, потом процедить и разлить по бутылкам.

Олег АНОСОВ,
г. Воронеж



Это интересно

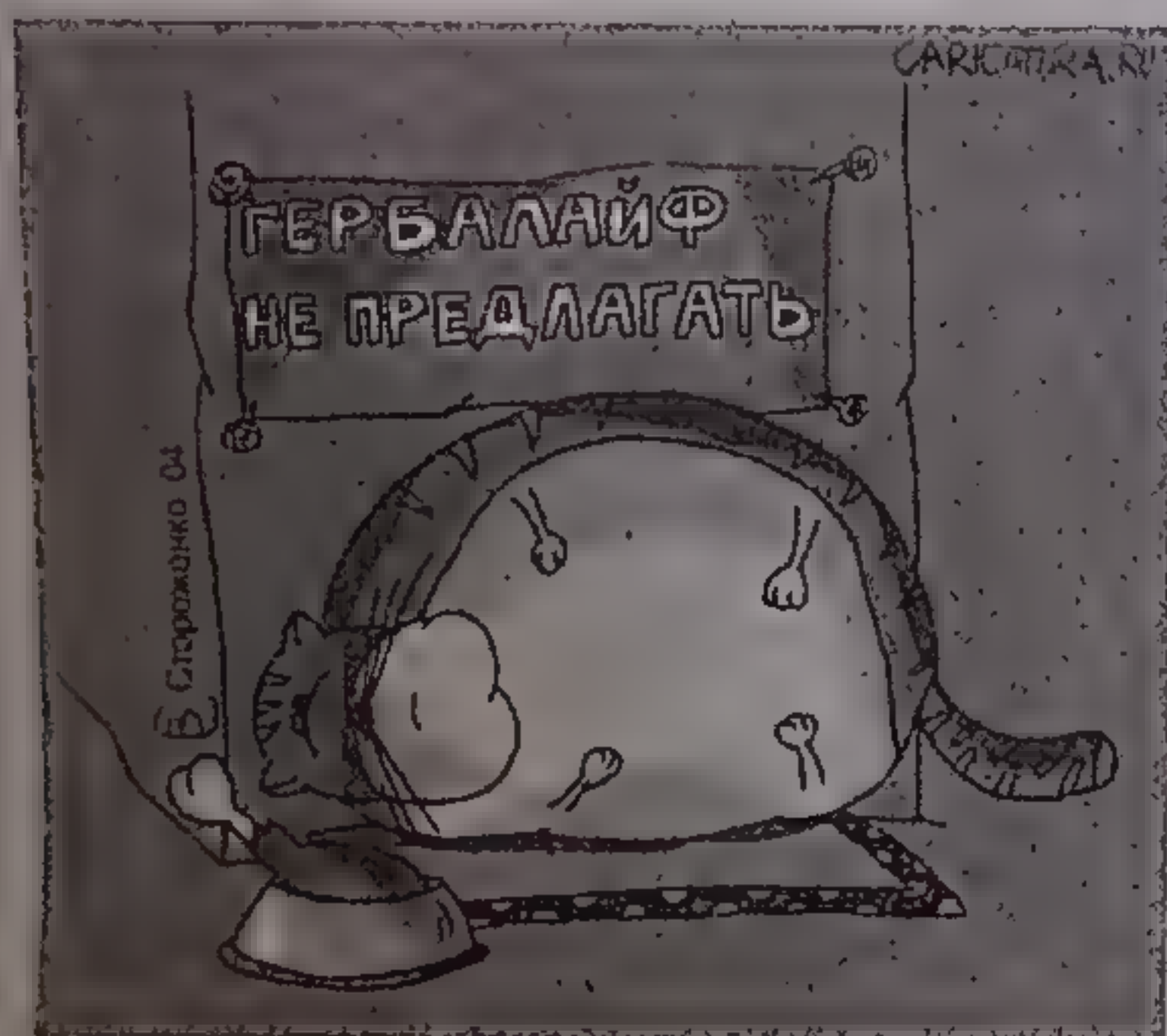
Во время индийской военной кампании английские матросы и солдаты умирали целыми отрядами от ... малярии. Для подавления вспышки заболевания был отдан приказ судовым врачам — давать всем членам экипажей хинин, очень горький и неприятный. Чтобы не было случаев отказа от горького лекарства, его решили ... разбавлять джином. Тоник, полученный на основе хинина, стал замечательным средством от тропической малярии. А джин, разбавленный лимонным соком, прекрасно лечил солдат от цинги.

Джин — крепкий напиток (около 45 % спирта), полученный перегонкой спиртового настоя можжевельной ягоды. Можжевельник — род вечнозеленых хвойных деревьев и кустарников семейства кипарисовых. Прародительница джина — можжевельная настойка — появилась впервые при королевском дворе Генриха VII. В силу пристрастия к спиртному монарха часто мучил синдром похмелья, а целебная настойка, придуманная преданным королевским лекарем, была спасительным средством от головной боли.

Что касается джина, то он был открыт датским аптекарем, профессором медицинского факультета Лейденского университета (Голландия), известным под именем доктор Сильвиус. Сей ученый муж установил, что масла ягод можжевельника обладают мочегонным эффектом, улучшают деятельность почек и мочевого пузыря. Из истории же известно, что университетские студенты из Лейдена тоже «колдовали» над напитком, и настойка из можжевельника превратилась в водку.

Как бороться с ожирением?

- ✧ Проводить голодовки протеста против лишнего веса.
- ✧ Приковывать себя наручниками в трех метрах от холодильника.
- ✧ Пикетировать булочные и мясокомбинаты.
- ✧ Сделать невыносимой жизнь животноводов да и вообще на селе.
- ✧ Сделать под озоновой дырой концлагерь для всех ожиревших. Там, под жесткими лучами солнечной радиации, лишнее сало вытопится быстро!
- ✧ Бурный и регулярный секс с молодыми фотомоделями для толстых и некрасивых мужчин.
- ✧ Толстым женщинам – строгую диету.
- ✧ Срочно принять Жирищный кодекс
- ✧ Заменить слово «ожирение» более политкорректным. Например, «АНТИИСТОЩЕНИЕ»... и бороться с ним...



Почему мы так говорим?

Крыловыражизмы русского языка

«БУДЬ ЗДОРОВ, КАК СТО КОРОВ»

По преданиям, в 1983 году в крупном животноводческом совхозе «Племя Ильича» разразилась эпидемия коровьей рожи. Коровье поголовье было просто не узнать. Лишь сто коров из ста остались здоровыми. Крылатая фраза про сто коров попала сперва в докладную министру сельского хозяйства, откуда была спущена в народ.

«ДАЙ УЕХАЛ В КИТАЙ!»

Выражение появилось после неудачного китайского посольства в Москву за хлебушком. Посол китайского императора Дай Сюдао (династия Дань) уехал из Москвы ни с чем. Сохранилось имя посла: Дай Хотьчо.

ГДЕ ПОЕСТЬ НА НОЧЬ

Ресторан «ТУР-МАН». Первый в стране ресторан для голубей. Огромный выбор пшенной крупы. Весь вечер для посетителей гулит популярный голубь России, чья голубка улетела в Америку.



У африканского кафе «ЧУНГА-ЧАНГА» появился «братик» – ресторан «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО В НОСУ». Африканская кухня представлена свыше ста блюдами из бананов. Меню – в виде рисунков на стене. Чтобы заказать понравившееся блюдо, надо, поплясав, проткнуть его копьем.

Сеть столовых «РАССВЕТ». Настоящая мытищинская кухня. Пюре с подливой! Рыба и сухофрукты на косточках! Немытая посуда середины XX века. Музыки нет! Есть повариха Пенкина, которая исполняет а капелла: «Зоя, за рассольник не отбивай!!!» Самообслуживание и самые большие в мире очереди у кассы!

Ресторан «ТИТАНИК». Отличительная особенность интерьера – сильно наклоненный пол. Туалет затоплен. После закрытия всех посетителей смывает на улицу.

«МИР КОЛБАС». Немецкие колбаски, японские колбасуши, английский колбасинг, колбасон по-французски, колбасатль по-мексикански, колбасня по-русски!

Закусочная «СПАРТА». Место для настоящих мужчин, привычных к трудностям, лишениям и жестокому обращению. Слабым здесь не место – их по решению персонала сбрасывают с высокого крыльца. Оставшиеся счастливчики терпят голод, пьют стоя, спят на земляном полу, укрываясь тем, что им оставят из одежды. Новую одежду они добудут в бою с новыми посетителями.

Ресторан австралийской кухни «КОАЛА». Все блюда – в мешочек: яйца, устрицы, бифштексы. Веселые официанты с длиной прыжка 3,5 метра!

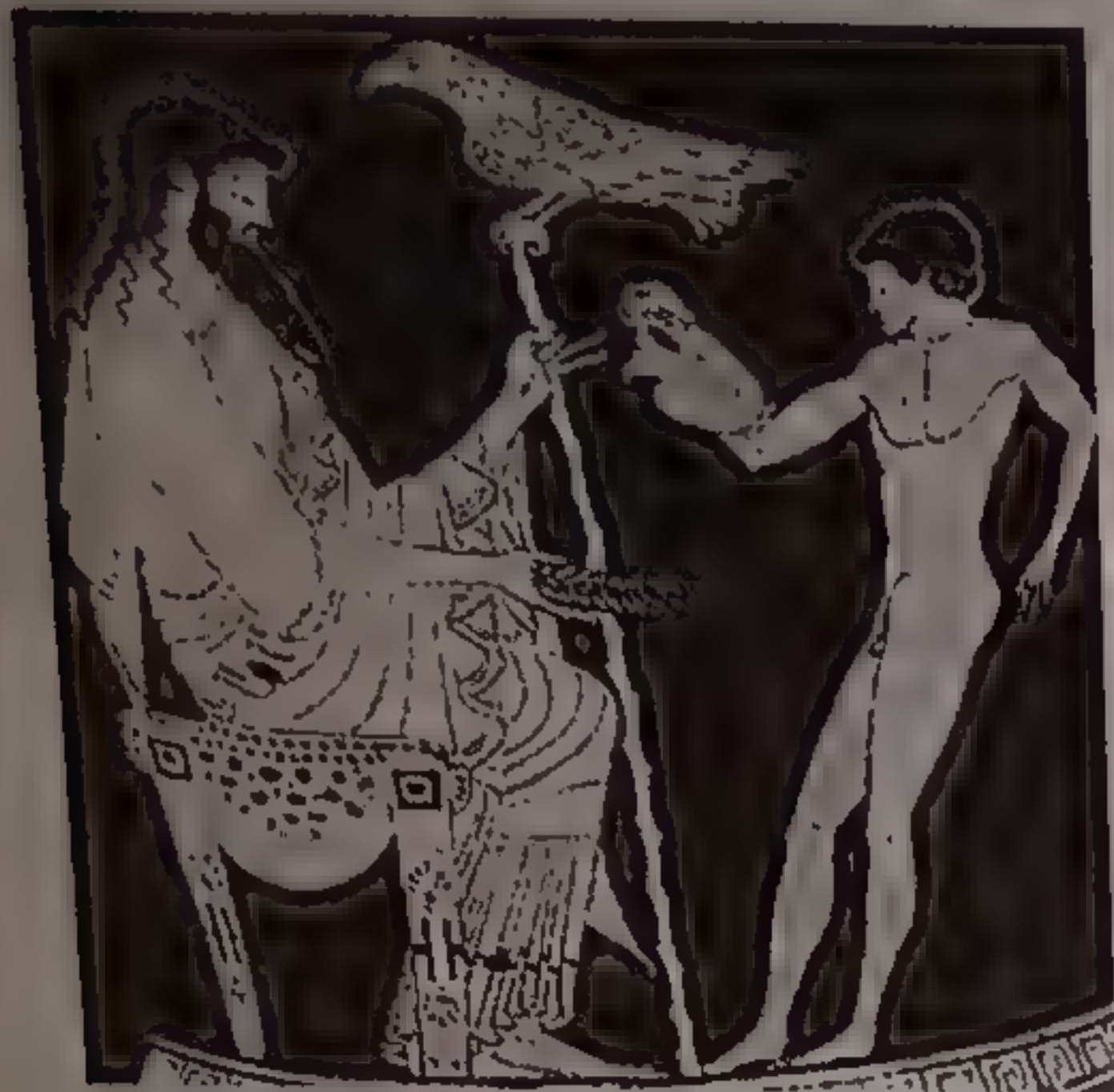
Кафе «ШИВА-РОТНАВЫВОРОТ» – настоящая находка для господ клиентов, исповедующих тантрическое пьянство. Здесь можно сидеть и день, и два, и неделю – никто слова не скажет, сами все такие же.

Ресторан старорусской кухни «ЛЫКО». Огромный выбор блюд из репы. По репе также можно получить, если заказать какой-нибудь гамбургер. Весь вечер живая музыка гусельников, рожечников.

Посетите столовую Института Инфектологии и Паразитологии! Заведение элитное, так что советуем прихватить сменную обувь и сделать все возможные прививки.

Объявление

«Если вам утром на работу, а водки осталось еще много – позвоните нам! Специально подготовленный сотрудник в считанные минуты избавит Вас от излишков водки. Работаем также с закуской, салатами, заливным. АООТ «Синякъ».



Ганимед подает нектар Зевсу

Олимпийские боги ели... ЗЕМЛЮ?!

Из мифологии известно, что древнегреческие боги, сидя на своем Олимпе, вкушали амброзию и пили нектар, благодаря которым оставались вечно молодыми, полными сил и сексуально неутомимыми.

«Нектарная диета» соблюдалась только небожителями Эллады:

все остальные земляне боролись с возрастом иначе. Однако именно пища олимпийцев по сей день не дает покоя ученым. На поиски излюбленного богами нектара и амброзии снаряжаются экспедиции, маршрут которых лежит в самые экзотические места мира: в Тибет, на север России, в Южную Америку, Африку. Много лет тайну «диеты» олимпийцев пытались разгадать сотрудники некогда секретного бюро по биолокации при Совмине СССР. После долгих исследований они пришли к выводу, что олимпийские боги вкушали... **землю**, обогащенную минералами и прочими полезными микроэлементами. Можно сказать, они первыми раскусили пользу биодобавок, которые теперь продаются в любой аптеке. Олимпийцам биоактивный продукт доставлялся из Африки, главного по тем временам экспортера «элитного товара». Кроме

Африки, это «полезное ископаемое» находят в Антарктиде, Китае, Японии, на Кубе, в некоторых районах бывшего СССР.

Чаще всего съедобную землю можно встретить у подножия гор. Что касается нектара, то он добывался из сталактитов — сосулькообразных наростов, образующихся в пещерах.

Умением размягчать твердые «съедобные» породы люди владеют испокон веков. Тех, кто в силу природных условий обитания имел возможность (или был вынужден) подкрепляться съедобной землей и минералами, называют геофагами. В 20-х годах XX века в Поволжье съедобная почва продавалась даже на рынках.

Съедобной бывает и глина: этим продуктом балуют себя жители Боливии, Новой Каледонии, сибиряки, алтайцы, чукчи, население острова Ява. Если такую глину подержать во рту, из нее выделяется вода, сладкая на вкус. Как нектар...

Скажи мне, как ты ешь

Долгожители **Японии**, сохранившие к 100 годам здравый рассудок и твердую память, в подавляющем большинстве предпочитают блюда национальной кухни с малым содержанием животных жиров и большим разнообразием растительной пищи. Все они достаточно плотно завтракают чашкой риса с не очень солеными цукидани (мелкая рыба или другие морепродукты, проваренные в соевом соусе). К этому основному блюду добавляют протертую редьку-дайкон с кусочками сушеной или вяленой рыбы, например, с сардинами. Отдельно — для аппетита — с рисом употребляют цукэмоно — соленые и маринованные овощи. У японских долгожителей в меню непременно присутствуют кимпира гобо (нашинкованные морковь и корень репейника, прожаренные в кунжутном масле с соевым соусом) и разнообразные виды капусты и салатов. Многие предпочитают тофу — соевый творог с овощами и зеленью.

Не менее важно и то, как человек ест. Врачи убеждены: кто ест всегда с чувством удовольствия, реже подвержен раковым заболеваниям. Болезни поражают тех, кто ест с безразличием, с холодными, отсутствующими глазами. Установлено, что для всех японс-



ких долгожителей время приема пищи — святое.

Среди французских городов по продолжительности жизни лидирует Тулуза, один из кулинарных центров **Франции**. Больше всего здесь любят гусиную и утиную печенку, фрукты, оливковое масло, морские деликатесы. И обязательно выпивают за обедом или ужином пару стаканов красного или белого сухого вина, закусывая сыром. Вино выступает в качестве профилактического средства против закупорки сосудов, а легкая мелодичная музыка за столом — антидепрессантом.

На международной конференции «Пища Средиземноморья», проводившейся в Кембридже, ученые сделали вывод: народы этого региона в процессе эволюции создали оптимальный режим питания для сохранения сердца здоровым. Такая еда также способствует профилактике рака.

Рацион долголетия по-французски

120 г молока 3,2%-ного, 1 груша, 1 ст. винограда (изюма), 180 г вина, 250 г картофельного пюре, 20 г баклажанов и других овощей, 1 куриное яйцо, 189 г говяжьей тушеной печени, 250 г черного кофе без сахара.



САМИ С УСАМИ!

Дети постоянно путаются под ногами, когда вы готовите? Дети отталкивают тарелки с едой, которую вы для них с любовью приготовили? Вовлеките малышей в кулинарный процесс и избавьтесь от проблем!

— Прочитала в предыдущей «Окрошке» письмо Марины Жуковой из Череповца и решила поделиться своим опытом. Марина жалуется, что ее 10-летний сын капризен за столом, избирателен в еде... Я воспитала трех сыновей практически на кухне. Готовила, а сама рассказывала о продуктах, их ценности и свойствах, о рецептах приготовления блюд. Просила малышей принести из подвала определенное количество картофеля для супа или борща, сосчитать количество банок для закатки и крышек к ним. Давала в руки нож и предлагала нарезать мясо такими кусками, какими ребенку захочется. Словом, процесс обучения, развития и воспитания шел бойко...

Ольга РЖЕВСКАЯ, г. Астрахань

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Врач-педиатр, доктор психологических наук Анастасия Мельниченко:

— Вашей читательнице Ольге Ржевской можно смело давать звание магистра психологии! Кулинария действительно развивает детей, формирует характеры, привычки и в конечном счете судьбу. Но и родителям общение с малышами в процессе приготовления еды идет на пользу. Ведь не всегда у

мам есть время и настроение общаться с ребенком — сказывается напряженный трудовой ритм, стрессы, дефицит времени. А кухня это как раз то место, где можно и нужно расслабиться, устроить себе небольшой праздник. Вот лишь некоторые рекомендации, которые улучшат отношения с ребенком и микроклимат в семье.

• Определитесь с ребенком, что именно вы вместе с ним хотите приготовить.

• За покупками идите вместе.

• Предоставьте ребенку возможность выбрать, что именно он будет делать (чистить картофель, взбивать венчиком, украшать пирог и пр.)

• Отведите ему рабочее место и обеспечьте «инструментом».

• «Непроизвольно» проговаривайте вслух последовательность ваших действий.

• Пусть малыш рассказывает, как идут дела у

него: хорошо ли, например, взбивается белок в пену, а если нет, то почему?

• Отдайте пальму первенства малышу: это блюдо — только его идея, этот вкус — только благодаря его навыкам и желанию.

• Дегустацию проводите со всеми членами семьи, угостите соседей.

• Не бойтесь поручить малышу повторить успех теперь уже самостоятельно.

КОКТЕЙЛЬ ОТ ГАРРИ ПОТТЕРА

Взрослым:

нарезать замороженный банан. **Детям:** положить все ингредиенты в блендер, взбить до пены. Разлить по высоким бокалам и

подавать.

По желанию можно добавить сверху взбитые сливки и посыпать корицей.

1 очищенный замороженный банан, 3 ст. л. апельсинового концентрата, 3 ст. л. тыквенного пюре, 1 шарик ванильного мороженого, 1/3 чашки воды.

ПИРОЖНОЕ «ПРИВЕТ ОТ ГАРРИ ПОТТЕРА»

Взрослым: тщательно отмерить все ингредиенты, проложить два противня бумагой для выпечки, разогреть духовку.

Детям: просеять муку в миску, добавить миндаль и сахар, сделать в середине «колодец» — углубление. Положить туда 225 г сливочного масла, все смешать и замесить тесто. Положить половину теста в чистую миску и перемешать с какао. Скатать из каждой части по 36 шариков 1 см в диаметре и положить на противень.

Взрослым: поставить противни в духовку и запекать 15 мин. Вынуть, поддержать пирожные на противне 10 мин., переложить на решетку и дать окончательно остыть. Растопить простой шоколад, мед и оставшееся масло, поместив их в миску, поставленную на кастрюлю с кипящей водой, и часто помешивая. Когда шоколад растает, снять с огня и охладить так, чтобы его могли брать дети, но смесь должна остаться мягкой.

Положить белый шоколад в другую миску и растопить, как описано выше. Соединить печенье, промазав черным шоколадом, и украсить сверху растопленным белым шоколадом.

На 36 штук потребуется 200 г простой муки, 200 г молотого миндаля (можно заменить другими орехами по желанию), 170 г сахара, 285 г сливочного слегка размягченного масла, 2 ст. л. какао порошка, 115 г шоколада, 2 ст. л. светлого меда, 150 г белого шоколада.



Не пейте из плевательницы!

Однажды власти небольшого городка в Германии пригласили советских офицеров на какое-то торжество. Для банкета были накрыты столы и сервированы по всем правилам этикета: возле каждой тарелки лежали три ножа и три вилки, стояли различной высоты фужеры и рюмки для напитков и похожие на пиалы чашки с розовой жидкостью. Хозяева постарались, угощение для послевоенной поры было довольно щедрым, на горячее подали дичь. После сытной еды всегда хочется пить. Гости решили, что розовая жидкость — что-то вроде морса, и дружно осушили «пиалы». Каково же было их смущение, когда оказалось, что это... полоскательницы для рук. По этикету дичь (птицу) разрешается есть руками, потом их ополаскивают и вытирают салфеткой. А вода в полоскательницах слегка подкрашивалась для красоты...

В 1766 году в Страсбурге были опубликованы правила хорошего тона, написанные неким месье Прево для французской аристократии. «Заняв место за столом, снимите шляпу, сядьте на стул прямо, не разваливаясь и не опираясь на стол; не тычьте локтями соседей, не чешитесь, не трясите коленями, не вертите головой без причины. Ничего нет отвратительнее, чем когда человек за столом кашляет, плюет, сморкается. Если уж никак нельзя иначе, то прикройте лицо салфеткой, особенно если протираете себе нос. Ни в коем случае не показывайте, как вы проголодались, не смотрите с жадностью на блюда. Когда мясо будет разрезано, не лезьте к нему со своей тарелкой первым, а подождите, пока до вас дойдет очередь. Не кладите в рот новый кусок, если не проглотили еще предыдущий... Некрасиво руками брать жирную пищу, соус, сироп — потому хотя бы, что это ведет к трем другим неприличным вещам: 1) постоянному вытиранию рук о салфетку, которая становится грязной, как кухонная тряпка, 2) вытиранию рук о хлеб, что еще хуже, 3) облизыванию пальцев, что уже верх безобразия. Если вы уже пользовались ложкой и хотите опять зачерпнуть ее супа из супницы, прежде вытрите ложку, так как за столом могут оказаться чувствительные гости, которые больше не станут есть суп, куда вы окунули ложку, побывавшую у вас во рту. Нельзя ничего бросать на пол; и нельзя, если вы что-нибудь уронили, поднимать и класть обратно в тарелку. Во время еды рот держите закрытым, чтобы не чавкать, как животное; во время питья нельзя издавать горлом звуки: соседу ни к чему считать ваши глотки».

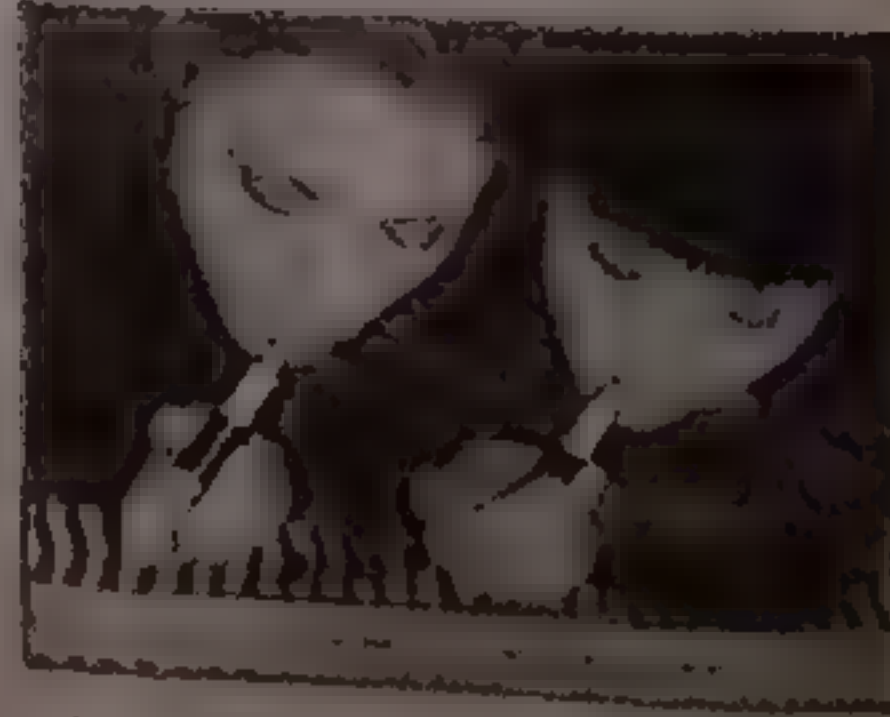


Польский барон Миклош Пшшелени в 1833 г. публично сделал акцент на эстетике приема пищи: «Иные нынче закрывают себя салфеткой, как панцирем, повязывая ее на шею или засовывая за жилет; это неверно: нужно есть так, чтобы ты себя не облил, не испачкал, а кто завешивается салфеткой, тот, можно наперед сказать, мало заботится об опрятной еде. Часто я слышу, как люди ворчат: в Англии-де во многих местах не дают за обедом салфетку; однако на самом деле это признак большой их опрятности; они едят так аккуратно, что салфетка им не нужна; и в этом нет никакой трудности, если ты не берешь пищу пальцами и следишь за собой...»



А вот рекомендации для граждан Руси Великой, равно приемлемые всем сословиям и обнаруженные в летописях XVII века за подписью неизвестного автора, вероятнее всего придворного летописца: «За едой неприлично чем-либо греметь, двигать стул или стол, звенеть столовыми приборами, шаркать ногами, стучать рукой, откидываться на стуле, держать нос близко к тарелке, чавкать, сопеть, икать, рыгать, кашлять, стонать, отхаркиваться, цокать языком, захлебываться, громко втягивать пищу, булькать, обсасывать и разламывать кости, есть с жирным ртом и руками, оближивать пальцы, дуть на пищу, высовывать язык во время еды и питья, таращить глаза, смотреть другим в рот, все время оглядываться вокруг, спешить, баловаться, крошить хлеб, бросать хлебом в других, смеяться, хохотать, кричиться, если проглотил горячее, строить гримасы, махать рукой, лезть пальцами в рот, доставать соль из солонки грязным ножом, а тем более рукой, сидеть с брезгливым лицом, дуться, сердиться, высмеивать других за неловкость в еде, показывать на них пальцем». А вот и главное, то, от чего оконфузились советские офицеры в Германии: «В конце обеда в состоятельных домах носят воду в кружках ополаскивать рот. Большой промах — эту воду по незнанию выпить».

Нынешние два-три поколения россиян не знают, обычая ополаскивать рот после еды, а когда-то это был признак аристократизма. Возможно и сейчас в ходу много таких привычек, которые представляют собой верный признак тонких манер, обаяния и благовоспитанности, а внуки лет через 100 будут лишь ахать изумленно, слыша про наши привычки. И в досаде дополнят правила хорошего тона такими вот фразами: «Во время еды не подобает вытаскивать футляры с помадой, мазать ими губы, вытирать о скатерть испачканные помадой пальцы, вынимать карманное зеркальце, смотреться в него, разглаживать брови; брать в руки пуховку с пудрой, размазывать и растирать ее по физиономии...»



«Царь дней» – ПАСХА

23 апреля – Светлое Христово Воскресение



«ЯЙЦА ФАБЕРЖЕ»

Луковую шелуху нарезать ножницами на очень мелкие кусочки. Нарезать марлю на лоскутки, размером с бумажную салфетку. Обвалить каждое мокрое яйцо в луковой шелухе, завернуть в марлю, завязать ниткой так, чтобы остался длинный «хвост». В кастрюльки с подкрашенной пищевой красителями водой – только не в красную! – опустить обернутые яйца и варить 10 мин. Развязать, обмыть.

На 10 яиц – луковую шелуху с 1 кг лука, красители синий, зеленый, сиреневый.

КУЛИЧ ПИРАМИДАЛЬНЫЙ

Приготовьте средней густоты опару из 1 кг муки, 100 г дрожжей и небольшого количества теплого молока. Дайте подойти. Через 1 час размешайте, посыпьте сверху мукой и опять поставьте в теплое место на 1,5 часа. Затем постепенно добавьте 10 желтков, 200 г масла, 1/2 ст. сахарного песка и муки – столько, чтобы при вымешивании получилось тесто необходимой густоты. В конце соедините тесто с 10 взбитыми в пену белками, 2-мя горстями изюма. Еще раз вымесите, всыпьте остальную муку (всего около 2 кг), накройте тесто и дайте ему подняться. Затем разделите его на 4 части: самую большую лепешку положите на смазанный маслом лист, сверху смажьте яйцом, поверх уложите лепешку поменьше, тоже смажьте яйцом, уложите третью, еще раз смажьте яйцом, самую маленькую используйте на украшение верха кулича. Дать куличу подняться, после чего можно обмазать его яйцом и выпекать в умеренно горячей духовке в течение 1,5 часов.

КУЛИЧ НА СКОВОРОДЕ

Приготовьте опару из 3 ст. муки, 0,3 л теплого молока и 50 г дрожжей. Размешайте, посыпьте сверху мукой и поставьте в теплое место на 1 час. Постепенно вводите 5 желтков, растертых добела с 1/4 ст. сахарного песка и 100 г растопленного масла. Прибавьте муку и месите, пока тесто не начнет отставать от рук. Положите 5 взбитых в пену белков, осторожно перемешайте, всыпав остальную муку (всего около 6,5 ст.) так, чтобы тесто не было жидким, накройте, поставьте в теплое место и дайте подняться. Выложите на стол, дайте расстояться, разделите на две части (не-

Придя на Русь из Византии, христианство привнесло в празднование Пасхи и церковный ритуал. Праздник Светлого Христова Воскресения получил название «царь дней», или Великий день. Вся неделя, предшествующая этому дню, – Великая или Страстная неделя.

Начиная с Чистого четверга, на Руси готовили к праздничному столу всевозможную снедь: запекали барашка, окорок, жарили телятину. Горячие блюда к пасхальному столу не подавали, в этот день не принято подавать и рыбу. Пасхальный стол отличался великолепием, был вкусным и обильным. Куличи и пасхи украшали цветами. Изготовление цветов для праздника, как и расписывание яиц, некогда было увлекательнейшим занятием. Дети и взрослые изготавливали цветы из яркой цветной бумаги, ими украшали стол, иконы, дом.

большую оставьте для украшения кулича), сделайте кулич, положите на круглую сковороду, смазанную маслом и посыпанную мукой, украсьте верх оставшимся тестом и поставьте в теплое место. Когда кулич поднимется, смажьте его яйцом и выпекайте в печи или духовке.

К числу ритуальных блюд для пасхального стола относится пасха – творожная масса в виде усеченной пирамиды: символ Гроба Господня.

ПАСХА ЦАРСКАЯ

Протереть через сито творог и сливочное масло, добавить сметану, тщательно перемешать, поставить посуду на плиту и довести массу до кипения при непрерывном помешивании деревянной лопаточкой, чтобы масса не пригорела. Тотчас снять с огня и по возможности быстрее охладить, также непрерывно помешивая. В остывшую массу добавить сахар, изюм, миндаль, ванилин, все перемешать, положить в пасочницу, застланную чуть влажной марлей, плотно вминая массу, сверху положить блюдце, небольшой груз, поставить в холодильник на сутки.

2 кг творога, 10 яиц, 400 г сливочного масла, 800 г сметаны, 600–700 г сахара, 100 г ядер миндаля, 100 г изюма, ванилин.

ПАСХА СЫРАЯ


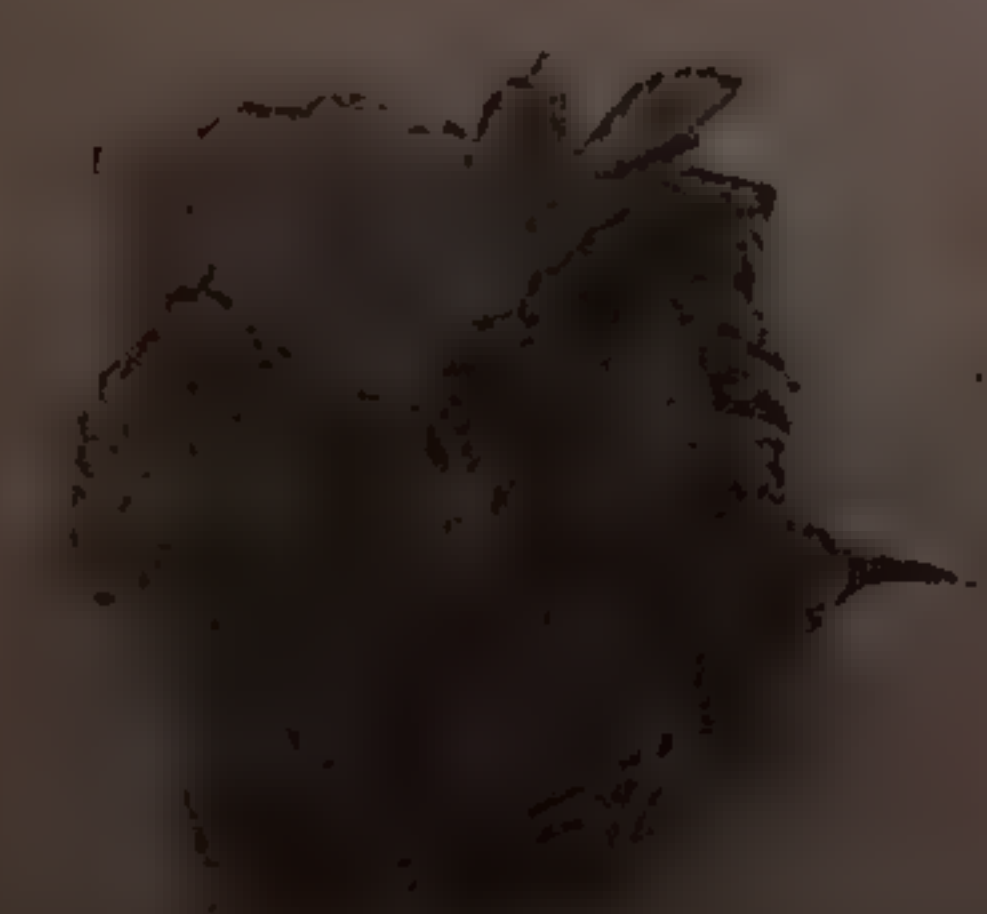
Творог дважды протереть через сито. Масло растереть с сахаром добела, добавить сметану и продолжать растирать массу до полного исчезновения кристаллов сахара. Полученную кремообразную массу присоединить к протертому творогу, посолить, перемешать, заполнить пасочницу, закрыть блюдцем, положить небольшой гнет, поставить на 12 часов в холодильник.

2,5 кг творога, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.



СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ.

Скрывайтесь! СКАЗКИ, ВОПРОСЫ, КРОССВОРДЫ, ГОЛОВОЛОМКИ, ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ, РЕБУСЫ.

Жирный слой шолоха	Запад- ный сосед Вьет- нама	"Лопата" для гребли	Лист хвой- ного дерева	Номер крови	Сетка прыгу- чих ак- робатов					
Прущая рзть	Кожа под бархат	Досад- ный промах	Знато- к тонких блю- д	Сводит ногу	"Хлеб" Шер- лока Холмса					
Диктор Ангели- на ...			Любов- ные ве- рёвки							
"Отступ- ление" океана		Медаль "За ... Бер- лина"			Горде- ливая осанка (стар.)					
			Дикий в вестер- нах	Эша- фотный рубщик			Месяц - феми- нист		Чёрно- белый спорт- клуб	
Цветок француз- ских королей		Старин- ная деньга немцев			Соре- внате- льная оценка	Разре- зание доски ножов- кой				
			Шахт- ный газ - убийца	Краска осенних тонов			Невнят- ная речь ребёнка		Собака- длинно- мер	
Джу- зеппе, создав- ший "Аиду"	Радио- азбука	Ванна- "масса- жистка"			Спорт- смен- сило- вик					
			Драго- цен- ность из ра- ковины	"Поце- луй" ко- мара		Наслаж- дение, ведущее к ожи- рению				
Топты- гин во льдах Арктики	Фонта- нирую- щее живот- ное			Обра- зец без- упреч- ности	Патри- сия-ма- дему- азель Блюз	Ямка на животе				
			Молдав- ский коньяк "Белый ..."		Кресло само- держца	Ложкой и вилок оруду- ющий		Растрё- панная буханка		
"Битте- дритте, ...- мадам"	Погод- ный шар - развед- чик			Азарт- ная жизнь колеса						
			Мандель- штам по имени			Мечта- ет о несбы- точном	Офици- альная рас- ценка		Комна- тный очаг	
			Крестья- нская "вилла"	Полос- кун в зооло- гии						
					Мужи- чок с ...	Пища ветхих ботинок				
			Жена - "ножов- ка"	Фирма КВН			Брат Ромула			
					Куку- руза- испан- ка	Экзоти- ческий щети- нистый фрукт				
			"Каму- фляж" стен	Дешё- вая бозвку- сица			Задний план картины			

БАБЫ: не кантовать!



Бабы – традиционное славянское лакомство. Его изготовление достаточно трудоемко, но при соблюдении всех предписаний бабы на Пасху получаются особенно нежными и красивыми (еще бы!). Тюлевая, кружевная, нежная, муслиновая, пуховая... Эпитеты говорят о необыкновенной легкости, воздушности и пористости бабьего «тела».

Чтобы сохранить пористость при выстойке теста, поставьте его в теплое место, аккуратно с ним обращайтесь, избегайте сквозняков, чтобы баба «не простудилась». Ее готовность проверяют тонкой деревянной иглой, проткнув бабу до половины. Если игла сухая – изделие готово. Если поверхность зарумянилась, а внутри баба сыровата, покрыть ее листом бумаги и продолжать выпекать.

БАБА НЕЖНАЯ

Сначала взбивайте яйца и желтки с сахаром до загустения на горячей водяной бане. Затем продолжайте взбивание массы, сняв посуду с водяной бани, до полного охлаждения, после чего добавьте муку, измельченную цедру лимона, ванильный сахар и размягченное теплое масло. Быстро замесите легкое воздушное тесто, вылейте в форму, заполняя ее лишь до половины. Форму предварительно обильно смажьте размягченным сливочным маслом, обсыпьте мукой или панировочными сухарями. Осторожно поставьте форму в сильно разогретую духовку. Выпекайте до готовности. Охлажденную бабу осторожно выньте из формы, посыпьте сахарной пудрой с ванилином.

100 г муки, 6 яиц, 3 желтка, 100 г сахарной пудры, 100 г масла, цедра 1/2 лимона, ванильный сахар.

БАБА ПУХОВАЯ

250 г пшеничной муки ошпарьте кипящим молоком и тщательно разотрите. Прикройте и остудите. Положите дрожжи, размешайте и дайте опаре подойти. Желтки и сахарную пудру взбейте венчиком до образования пышного крема. Взбитые желтки и еще 250 г муки добавьте в опару и хорошо вымесите. Добавьте растопленное сливочное масло, рюмку рома и щепотку соли. Тщательно вымесите тесто и всыпьте изюм. Тесто выложите в обильно смазанную маслом форму, прикройте салфеткой и, когда подойдет, наполовину заполните форму. Выпекайте в хорошо нагретой духовке 50–55 мин. Остывшую бабу по желанию покройте глазурью.

500 г пшеничной муки, 70 г дрожжей, 1/2 ст. молока, 10 желтков, 150 г сахарной пудры, 150 г слив. масла, 1 рюмка рома, 20 г изюма, соль.

РАБОТА

Работа на дому. Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. Заработок до 12000 руб./мес. От вас конверт с о/а. 607228, г. Арзамас, а/я 6, «Провинция».

Требуются надомники для склеивания конвертов, изготовление пуговиц, работы с уральскими самоцветами. З/п от 9500 руб./мес. Договор. 305000, г. Курск, а/я 204, Дудиной(О) + конверт с о/а.

ООО «Новая Россия» приглашает надомников для изготовления украшений и сувениров с оплатой 50 руб. за 1 изделие. Материалы высылаются бесплатно. 305000, г. Курск, а/я 30 + конверт с о/а.

Работа дома. Обработка писем, склеивание конвертов, фасовка семян, сборка изделий. Доход до 55000 руб./мес. Вложите конверт с о/а. 440064, г. Пенза, а/я 3890-СБР, (свид. № 8420).

Склеивание конвертов, пакетов – дома. Заработок 9000 руб./мес. Договор. Конверт с о/а. 457181, Челябинская обл., п. Свободный, а/я 19.

Надомная работа всем! Обработка почты, рассылка проспектов и др. Стабильная з/плата от 15000 руб./мес. 111396, г. Москва, а/я 117, Сергеевой + конверт с о/а.

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Колдовские книги, учебники магии, практика приворота, гипноза, магия денег – вышлем почтой. Бесплатный каталог. 603001, г. Н. Новгород, а/я 1, «ГД» + конверт с о/а.

РАЗНОЕ

Методика увеличения роста в любом возрасте. В месяц по 5 см. Стоимость – 180 р. Оплата при получении. 644123, г. Омск, а/я 9090. Чекалину М.С.

ОКРОШКА

журнал о здоровой и вкусной пище для всей семьи

Главный редактор
Елена САРКИСОВА

Учредитель – ООО «Газеты Провинции»

Издатель – ОАО «ИД «Кураж»

Юридический адрес:

127474, г. Москва,

Дмитровское шоссе, д. 60

Адрес редакции:

127474, г. Москва,

Дмитровское шоссе, д. 60, 7-й эт.

Тел.: 250-77-03,

тел./факс: 250-72-23

Реклама:

nikolas@province.ru,

(095) 250-77-02,

Реализация:

oreshin@province.ru,

(095) 250-72-23,

Общий тираж 63 971

Цена свободная

Зарегистрирован Министерством
Российской Федерации по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций. Регистрационный номер
ПИ №77-17827

При перепечатке уведомление и ссылка на газету обязательны.
Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера использованы интернет-ресурсы. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться советами или рецептами из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Уважаемые читатели!

Свои вопросы, пожелания и материалы для печати вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

Астрахань – Ирина Тригосова (8512) 39-27-33
Архангельск – Ирина Ивашина (8182) 47-30-20
Белгород – Наталья Гольдер (4722) 32-04-23
Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 41-93-03
Волгоград – Татьяна Дмитриева (8442) 33-11-67
Вологда – Игорь Павлов (8172) 72-84-67
Воронеж – Надежда Королева (4732) 51-94-83
Владимир – Аннета Татарникова (4922) 38-69-80
В. Новгород – Татьяна Козловская (816 2) 67-62-27
Иваново – Софья Герасимова (4932) 41-03-15
Калининград – Рыбина Светлана (0112) 35-99-69
Кемерово – Анастасия Максимова (3842) 58-70-48, 58-71-13
Кострома – Марина Чечушкина (4942) 55-96-61
Краснодар – Ольга Кирова (8612) 267-11-03
Курган – Елена Лушниц (3522) 57-97-97
Курск – Владимир Роговский (4712) 51-26-12
Липецк – Екатерина Деревяшкина (4742) 22-75-58
Н. Новгород – Оксана Ольшанская (8312) 28-46-28
Новокузнецк – Оксана Русакова (3843) 74-16-94
Омск – Ольга Руденко (3812) 25-62-81
Оренбург – Светлана Карлогина (3532) 98-51-26
Орел – Ангела Абраменко (4862) 43-45-08
Пенза – Лариса Ерина (8412) 32-27-36
Пермь – Марина Кузнецова (342) 218-29-23
Псков – Ирина Федорова (8112) 79-32-94
Пятигорск – Наталья Тарасова (8793) 39-51-63
Ростов – Татьяна Семенова (08536) 244-18-25
Рязань – Марина Бакушина (4912) 24-61-58
Самара – Марат Сафинуллин (846) 270-23-44
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10
Смоленск – Светлана Анисимова (4812) 32-42-09
Ставрополь – Юлия Филь (8652) 56-44-73
Тамбов – Константин Сажнев (4752) 72-03-05
Тюмень – Ольга Никитина (8-3452) 24-52-71
Ульяновск – Елена Агуреева (8422) 67-46-05
Уфа – Екатерина Соколова (3472) 51-85-35
Хабаровск – Юлия Рудикова (4212) 64-98-91
Челябильск – Марина Плужкова (351) 78-07-26
Ярославль – Ольга Лысенко (0852) 32-98-16

По всем вопросам, связанным с подпиской на наше издание по Каталогу «Почты России» (индекс «ОКРОШКИ» 11316), просим обращаться в Отдел подписки Межрегионального Подписного Агентства, тел. (095) 974 2131, доб. 486, 487, 513, 446, 557, 485; адрес: 127994, г. Москва, К-51, ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1. Вопросами доставки подписных тиражей редакция не занимается.

Журнал отпечатан в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3,
Зак. № 532

Подписано в печать: 01. 03. 2006

Кулинарный гороскоп на апрель 2006

♉ ТЕЛЕЦ в еде должен знать меру и помнить, что вкусное — не всегда полезно. В апреле ему следует дополнять обед легкими салатиками из моркови и капусты. Телец — тонкий ценитель и любитель вина, но пусть опасается излишеств — есть шанс подмочить репутацию. В гостях Телец высоко оценит традиционную кухню с обильными сытными блюдами. Ему можно подать густой суп с сочными кусочками мяса; говядину, тушенную экзотическим способом.

♊ БЛИЗНЕЦАМ ни в коем случае нельзя вычеркивать из своего рациона белковые продукты: яйца, сыр, орехи, творог. Чернослив, изюм, курага благотворно действуют на нервную систему. Ну, а полакомиться полезно оливками и арахисом. Выпивка Близнецам неинтересна: она не меняет их настроения или стиля поведения. В компании им лучше веселить душу интеллектуальным общением. Пригласив в гости Близнеца, поражите его разнообразием и экзотикой, эдаким ассорти из разных стран и кухонь.

♋ РАК по природе раб своего желудка. В апреле ему необходимо строжайшее соблюдение диеты и воздержание от сладкого и мучного. Спиртное лучше употреблять в лечебных целях. В гостях Раку лучше предложить грибные блюда, овощные салаты, соусы. Для десерта подойдут взбитые сливки с фруктами или мороженое.

♌ ЛЬВАМ вообще полезно питаться добычей (индейка, курица). Но не стоит увлекаться. Особое внимание в апреле нужно уделить фруктам и сухофруктам, соблюдать меру в питье: во-первых, у Львов слабое сердце, и, во-вто-

рых, пьяный Лев теряет контроль над собой. Пейте лучше марочное крепленое вино. Пригласив Льва в гости, хозяевам придется раскошелиться на деликатесы — икру, палтус, балык или дичь в винном соусе. Добавьте к царскому застолью классическую музыку и внимание, достойное королевской особы.

♍ ДЕВАМ в апреле не мешало бы придерживаться вегетарианской диеты. Забудьте о шашлыках. Позволяется вареный цыпленок или тушеная телятина. Из спиртного подойдут лишь легкие сухие вина. Все остальное — во вред вашей печени и желудку. Пригласив Деву в гости, можно особо не мудрствовать: Дева — не гурман.

♎ ВЕСЫ! Не набивайте желудок всем, что попадает под руку! В апреле велик риск развития сосудистых заболеваний. Ешьте чеснок, черную смородину и клюкву. На завтрак — пророщенные ростки злаков. Прекращайте пить спиртное «за компанию», так легко и перебрать. Употребляйте лишь выдержанные вина и держите контроль над собой. В гостях Весам важна не столько пища, сколько атмосфера и чувство гармонии. Салаты, изысканные соусы, сладкие блюда будут кстати.

♏ СКОРПИОНАМ при их любви к хрену, горчице и другим остротам не стоит ими злоупотреблять. Лучшие продукты сейчас — репа, свекла, капуста, морковь. Молочное полезно в ограниченных количествах. Побаловать себя можно морепродуктами. Следует четко знать меру при употреблении спиртного — от его избытка у Скорпионов страдает половая система. Лучше предпочесть игристые, насыщенные ви-

на — шампанское и мускат. В гостях Скорпион будет в восторге от супа из улиток, запеченных моллюсков. Закончить обед можно сыром гриль.

♐ СТРЕЛЬЦАМ по весне очень полезна минеральная вода. Из продуктов — бобовые культуры. Натуральное мясо лучше заменить соевым — думайте не о вкусе, а пользе. Что можно есть без ограничений — это зелень, особенно укроп и сельдерей. Из спиртного для усвоения кремния полезны виноградные вина. Пригласив Стрельца в гости, помните, это — истинный гурман, он обожает кулинарные путешествия по кухням народов мира. Приготовьте ему свинину под кисло-сладким соусом. На десерт подойдет сдобная выпечка.

♑ КОЗЕРОГИ любят изыск — красивые скатерти, столовые приборы из серебра, украшение блюд. Поскольку в апреле у Козерогов вероятны нарушения обмена веществ, следует всерьез подумать о раздельном питании. Не надо мешать белки и жиры. Зато Козероги, кажется, единственные, кому не возбраняется пить все, что душевненько угодно. Не во вред будет бокал сухого вина перед сытным обедом. В гостях Козерога порадует баранина по-швейцарски, густой овощной суп. На десерт — вареники с вишнями.

♒ ВОДОЛЕЯМ необходимо на месяц забыть про торты, булочки, конфеты и пирожные. Молочные продукты станут хорошим завтраком, а стакан кефира прекрасно заменит ужин. Днем налегайте на овощные салаты. К спиртному относитесь с осторожностью, так как по весне ваша нервная система ослаб-

лена. Стресс допускается снимать мускатным вином. В гостях Водолея устроят аппетитные закуски, дары моря и легкие салаты.

♓ РЫБЫ чаще других получают пищевые отравления. Посему откажитесь от консервов, острых пряностей и жареного. Из спиртного подойдет водка как дезинфицирующее средство. В гостях Рыбы будут благодарны за угощение рыбными блюдами, пробуждающими мечты о далеких экзотических странах. Можно приготовить изыски китайской или индонезийской кухни.

♈ ОВЕН в апреле должен придерживаться рационального питания. Как ни обидно, но акцент надо делать на каши и овощи. На пользу пойдут петрушка, укроп и зеленый лук. Следует избегать красного вина в сочетании с сыром. Допускается шампанское, но не более двух бокалов. В гостях кормите Овена сочным мясом с острыми пряностями. На десерт подайте экстравагантные лакомства.

Ответы на сканворд со стр. 38:

С	Л	И	В	К	И	Г	Б		
А	Е	Г	У	Р	М	А	Н		
В	О	Й	С	К	О	У	Т		
С	Л	Л	Я	П	С	У	С		
О	В	О	В	К	П	У	Т		
Т	Е	З	А	П	А	Д	С	Т	А
Л	И	Л	И	Я	А	О	Ч	К	О
Н	Ю	Т	А	Л	Е	Р	М	А	Р
В	Е	Р	Д	И	А	О	Х	Р	А
		Ж	Е	М	Ч	У	Г	А	Т
У	М	К	А	Е	К	А	А	С	Е
О	К	И	Т	У		П	У	П	О
Ф	Р	А	У	А	И	С	Т	И	Е
З	З	О	Н	Д	Р	У	Л	Е	Т
Р	Е	Д	И	С	Е	Н	О	Т	Д
		И	А	Н	О	Г	О	Т	О
		П	И	Л	А	П	К	А	Ш
		З	М	А	Й	С	Р	Е	М
		О	В	О	И	С	К	И	В
		А	К	И	Т	Ч	Ф	О	Н

ISSN 1609-5936



9 771609 593002 >

КАК УВИДЕТЬ ПРОРОЧЕСКИЙ СОН?



«Дорогой «Морфей»! У меня есть вопрос: можно ли получить ответ через сон? Пророческие сны, наверное, снятся только некоторым людям. Но я слышала, что если правильно сформулировать вопрос, то сон на него ответит. Правда ли это?»

Лена, г. Киров.

Известно, дорогая Лена, что точно сформулированный вопрос, это самый прямой путь к ответу, и не обязательно через сновидение. Но это особая тема.

Если твой вопрос уже готов, воспользуйся советом народной целительницы Валентины Медведевой. Она объясняет, опираясь на древние традиции, как нужно готовиться к тому, чтобы увидеть пророческий сон.

- Сначала выберите день. Народная мудрость гласит, что ярче всего проступают приметы грядущего в снах, увиденных со вторника на среду, с четверга на пятницу, а также на 7-е, 9-е, 13-е, 17-е,

21-е и 27-е календарные числа каждого месяца.

День выбран. Постарайтесь за несколько дней до него не употреблять никаких спиртных напитков (даже пива), наркотических, сильнодействующих лекарств и не позволяйте себе излишеств в еде. За семь часов до сна лучше всего вообще отказаться от приема пищи и не пить много жидкости, даже если разбирает.

Не читайте в этот день книг, газет и журналов, не смотрите телепрограммы и видеофильмы, не думайте о проблемах сегодняшнего дня и по возможности не обращайтесь к своему отражению в зеркалах.

Вечером необходимо тщательно вымыть голову. А за день или за два прибегать к квартире.

И еще. Если вам в этот день потребуется пришить пуговицу к халату или блузке, ни в коем случае не делайте этого на себе.

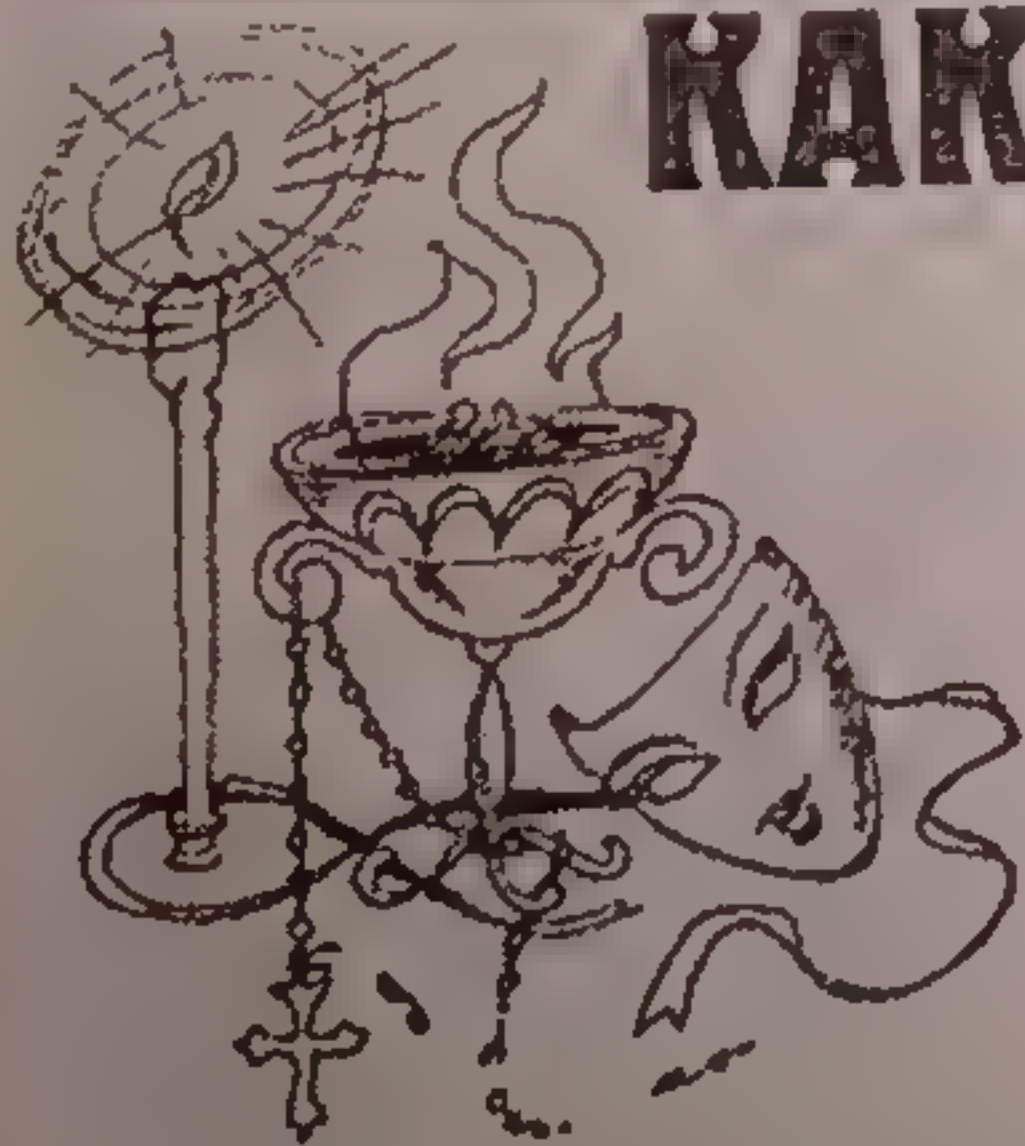
Перед тем как лечь спать, тщательно расчешите волосы, но не снимайте волоски с зубьев, а положите расческу, как есть, под подушку.

Не упустите из виду, что сон имеет пророческий смысл только в том случае, если он приснился до четырех часов утра. При этом совершенно неважно, проснулись вы утром в девять или десять часов. Но если вы встали после четырех часов утра, а потом снова уснули, считайте, что эксперимент не удался.

Перед тем как трактовать сон, детально вспом-

ните все увиденное днем, ваши ощущения, впечатления, мысли, воспоминания, разговоры и т.д. Например, если вы вчера смотрели фильм про войну и нечто похожее, пусть и в достаточно причудливой форме, приснилось вам ночью, то не стоит искать толкования слов: «кровь», «мертвые» и тому подобное. Просто фильм перекочевал в ваш сон. Особый смысл имеют лишь те приснившиеся вам предметы и события, о которых вы не слышали и которых не видели наяву.

КАК ДОЛГО НАДО СПАТЬ?



Больше всего должны спать дети: новорожденные до 20 часов, 2-5-летние - не менее 12 часов. С возрастом это время уменьшается до 8 часов в зависимости от индивидуальных особенностей человека, а в старости потребность во сне зачастую вновь возрастает. Конечно, во всем нужна мера.

Как показывает практика, «лишний» сон вызывает общую заторможенность, снижение реакции, мышечную слабость. (Это не касается длительного сна после тяжелой болезни или после физических перегрузок.)

Исследования свидетельствуют, что мужчины реже страдают от бессонницы, чем женщины. Пенсионеры чаще жалуются на плохой сон, чем работающие. Среди молодежи хуже спят учащиеся и студенты.

Страдания от бессонницы может понять только человек, сам переживший ее...

Помните, что расстройство сна легче предупредить, чем лечить... И даже если вы никогда не страдали бессон-

ницей, попробуйте соблюдать несколько несложных правил, которые позволят вам избежать свидания с этой неприятной особой.

Самое простое и надежное - выработка условного рефлекса на сон. Для этого желательно ложиться и просыпаться в одни и те же часы. Лучше не засиживаться за полночь - это сбивает суточный ритм организма.

Напряженная умственная работа и занятия, возбуждающие нервную систему, - не лучшая подготовка ко сну. Старайтесь, по возможности, проде-

ливать все это с утра.

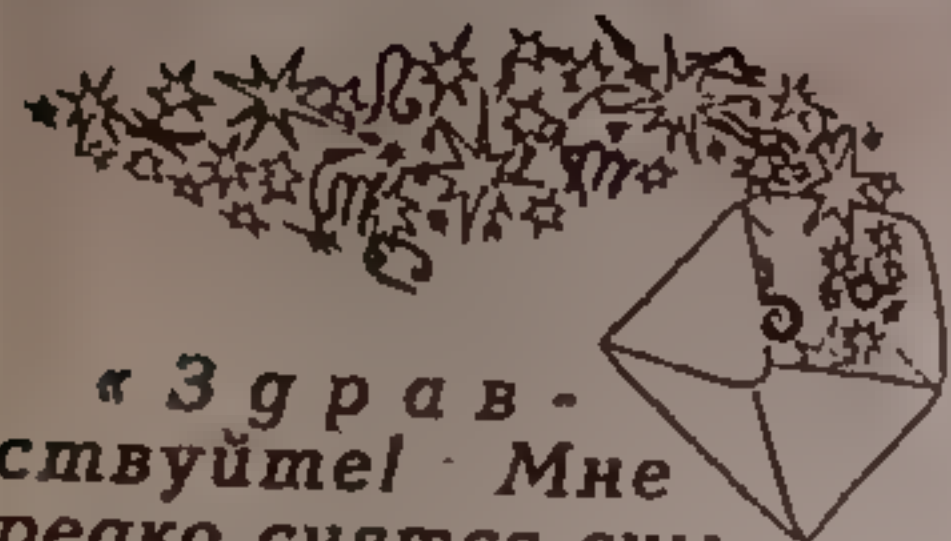
Ни в коем случае нельзя изводить себя мучительными попытками заснуть. Сон наступит намного быстрее, если просто полежать, наслаждаясь возможностью отдыха.

Постель должна быть не слишком мягкой (при этом трудно расслабиться) и не слишком жесткой, так как сильное давление на мышечную и костную ткань мешает сну.

Если в комнате жарко, следует ложиться на правый бок или спину, освободив из-под одеяла стопы. Когда в комнате холодно, лучше лечь на левый бок, тщательно утеплив ноги.

«Лишний» сон вызывает общую заторможенность, снижение реакции, мышечную слабость.

А КОНИ РВУТСЯ В НЕБО!



«Здравствуй! Мне редко снятся сны, или я их не помню. Хочу поделиться тем, что видела совсем недавно.

Иду я с сыном (во сне всегда вижу его школьником, хотя он взрослый) и спрашиваю у людей, где найти костел. На меня смотрят с удивлением, все знают, что я христианской веры, хожу молиться в нашу церковь. Но мне надо найти именно костел. Иду по каким-то темным коридорам, поднимаюсь по темным лестницам, и вот мы с сыном оказываемся в круглом зале. В стене ниша, она же - окно, тоже овальной формы. Подхо-

дим к окну, а там, за ним, - прекрасный пейзаж! Зеленая трава, кусты, яркие цветы и голубое небо. А с наружной стороны окна по обеим сторонам ниши - скульптурные кони по трое с каждой стороны.

Они стальные, сверкают на солнце и как бы устремлены в свое стремительном беге в небо, почти соединяясь с небосводом. Я смотрю на эту красоту и думаю: как же это, мы так высоко поднимались по лестницам, а тут земля под окном на расстоянии всего трех ступенек.

Тут рядом оказались люди и говорят, что в зале есть еще окно. Мы пошли посмотреть, но навстречу нам вышел ксендз в темной одежде, и он вложил мне в ладонь большой блестящий нож с черной ручкой. Он сказал, что это мне подарок от него. Я стою и думаю, что мне делать с ножом, и отчетливо слышу слова в странстве: «Иди к иконе Божьей Матери и оставь его там».

Проснувшись, я все думала, что если бы умела, непременно нарисовала бы то окно с пейзажем и ко-



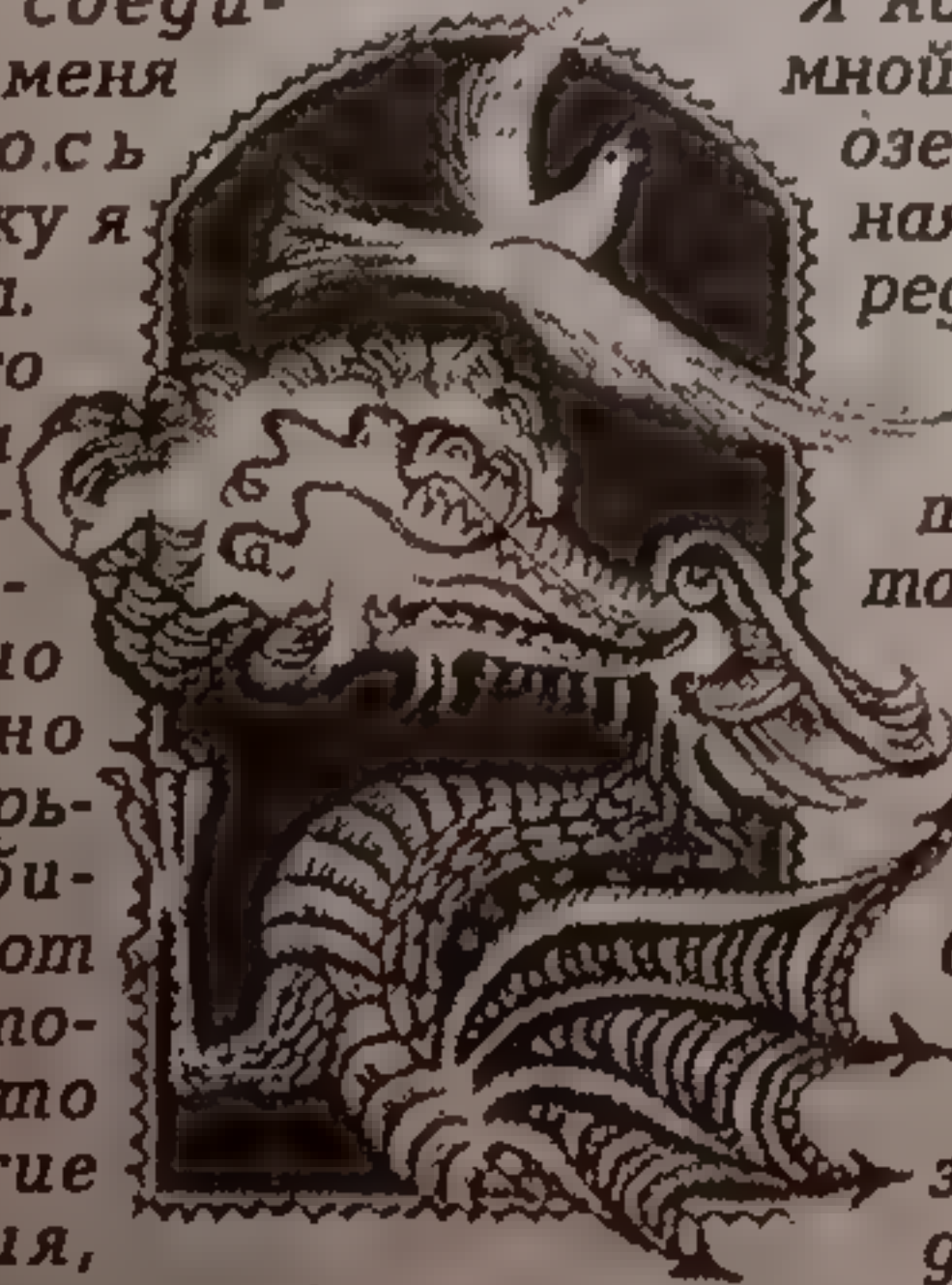
нями. Так это было красиво. Не простой сон, правда?»

В.А., Нижегородская область.

Сон, дорогая В.А., действительно, удивительный. Я бы сказала, что вам дано некое особое глубинное Знание. При том, что обычных, поверхностных знаний вам не хватает: костел ведь тоже христианский

«Мне 49 лет, взрослый сын живет с семьей отдельно. С мужем у нас был очень ранний брак, сразу после школы. Очень скоро мы поняли, что ошиблись. Но родился сын, были и другие житейские обстоятельства. Расстались спокойно. Муж ушел к женщине, с которой давно мечтал соединиться. А у меня получилось иначе. Мужу я не изменяла.

После его ухода стала намертво упущенное, но неожиданно для себя серьезно влюбилась, на этот раз по-настоящему. Это были долгие отношения, почти вся моя свободная жизнь. Ничего спокойного, и ничего надежного, зато много чувств и любви. В се-



редине прошлого года мы расстались окончательно. Он уехал с другой женщиной в другой город. И вот сон.

Я на берегу, передо мной то ли река, то ли озеро. Вода спокойная, ровная. А на середине реки - парусник, белый и красивый. Почему-то я знаю, что там, в паруснике, - ОН. И вдруг ясно вижу, как парусник переворачивается. В страхе бросаюсь в воду и плыву очень быстро и легко. Оказываюсь на середине реки, и ОН

тут же: улыбается, держится на воде, только голова видна. Я почему-то протягиваю ему носки, что-

бы ноги не застудил. Он смеется: они же мокрые. И я, держась на воде как мячик, выжимаю носки. На этом просыпаюсь.

Может ли этот сон означать опасность для него, нужна ли ему моя забота, как это было раньше?

По правде говоря, я уже полгода, как смирилась, перестала о нем постоянно думать. Приснился он мне за полтора года разлуки впервые».

Елена М., г. Бор.

Ваше беспокойство, что бывшему возлюбленному сейчас что-то угрожает, скорее всего напрасно.

Три важнейших элемента вашего сна: озерная гладь, парусник, носки. Каждый из этих трех символов несет важную смысловую нагрузку.

Начнем с парусника, по-

скольку именно его крушение заставляет вас беспокоиться. Но, во-первых, крушение как таковое уже было в ваших отношениях. Именно оно скорее всего напомнило о себе в сновидении. Во-вторых, парусник предстает во сне скорее игрушечным корабликом, гибнущим на ровной глади, как бы понарошку. Так что волноваться вам, по-моему, не о чем.

Важнейший элемент сна - озеро. Вода в нем спокойная, ровная, плывете вы легко. Озеро говорит о вас, о вашем душевном состоянии. Темная, нечистая вода в сновидениях могла бы означать неприятности в ближайшем будущем. Соответственно, ваше гармоничное «взаимоотношение» со стихией воды и легкое плавание означают, что обстоятельства жизни на

храм, только не православный.

В вашем сновидении говорится об извечной борьбе сил Света и Тьмы. Это происходит повсеместно, даже в храме, если туда приводят темные пути и шаткие лестницы. Но в любом храме (как и в любых жизненных обстоятельствах) существует ниша. В ней - Свет, выход в Небо.

Удивительно, как выражена в вашем сновидении истина, не простая для понимания. А именно: что земное и небесное - неразделимы! Кони, символизирующие животное, эротическое притяжение, рвутся ввысь. И они прекрасны в этом порыве, прекрасны, как все земное, устремленное к небесному. Но ведь и Небо без Земли осиротело бы, иначе зачем бы мы Господу вообще понадобились?

Не случайно в вашем сновидении кони «почти соединяются с небосводом». И еще важное напоминание: земля, как высо-

ко ни забирайся, никогда не удаляется от человека дальше, чем на «расстояние трех ступенек».

Ксендз в вашем сновидении - лжеучитель, ведомый темными силами. Его «подарок» - орудие агрессии, излюбленное орудие темных и серых. Ни чем иным они «одарить» не могут. Но именно икона Пречистой для этих сил представляет наибольшую опасность, именно здесь гаснет агрессия и побеждает благодать.

Вот какой символический сон вы увидели! Кстати, сын вам снится ребенком именно потому, что сон символический. Но ведь, кроме символов, что-то должно быть и для вас лично. Возможно, сон отвечает на какие-то ваши вопросы, касающиеся веры и вообще жизни. Окно в сновидении всегда означает будущее, куда мы либо стремимся, либо нас несут жизненные обстоятельства. Есть основание считать, что вас вынесет к каким-то светлым и радостным переменам.

ДА УПЛЫЛ

данном этапе вам благопритствуют.

Носки, при всей нелепости ситуации, связанной с ними в сновидении, говорят о многом.

Что же все-таки заставляет вас вспоминать «уплывшего» друга, и даже стремиться к нему?

Носки, в сочетании с рядом других элементов сна, означают сексуальное партнерство. Похоже, что и во-вторых, и в-третьих - именно оно. Осталось ли что-нибудь еще? Сон отвечает и на этот вопрос.

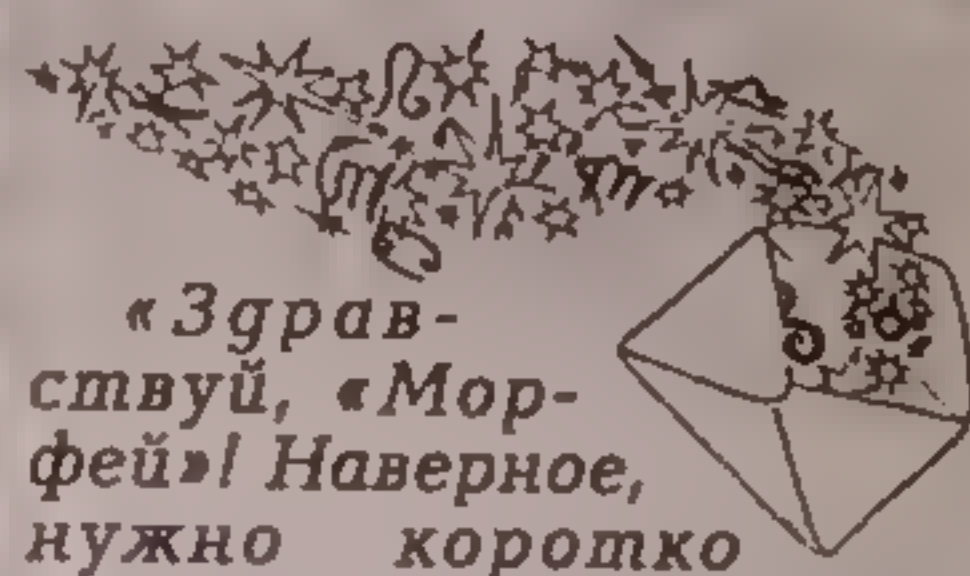
Притом что вы - женщина энергичная, бесстрашная (как легко сорвались с берега и поплыли в одиночку!), умеющая подчинять себе обстоятельства, словом, из тех, кто в жизненной среде, как мячик в воде... При всем этом вы до-

вольно мелко видите своего бывшего возлюбленного!

Вы словно бы говорите самой себе этим сновидением: «Я бы рада за него в огонь и в воду без вопросов и без страховки. Но любой порыв самоотверженности по отношению к нему все равно обернется нелепой суетой, бесполезной, как бесполезны в воде мокрые носки». Вас и тянет к нему, и не нужен он вам больше.

Мне кажется, дорогая Елена, что вы успешно «выплывете» из прошлых неудач. И раз уж новый год по общему утверждению дается для нового счастья, то пусть так оно и будет!

«Я НЕ УЗНАЮ СВОЮ ДУШУ...»



«Здравствуй, «Морфей»! Наверное, нужно коротко объяснить вам мою ситуацию. Восемь лет назад обстоятельства вынудили меня с детьми и сестрой переехать жить к матери. Она клянет всех подряд по нескольку раз в день. Собственно, после переезда к ней наша жизнь «законсервировалась».

Дела разладились на корню; и если прежде я страдала от того, что из моей жизни ушло творчество, то теперь развал по всем статьям - нет работы, нет денег, нет здоровья. Нет возможности навещать друзей и прочее, и прочее. Самое забавное, что в период восьмилетней борьбы за выживание я очень изменилась. Я не узнаю свою душу. Из энергичного и оптимистичного человека я превратилась в тусклую, неразвитую размазню.

Мне часто снится школа, и учителя корят меня за невыученные уроки. Мне очень стыдно. С этим ощущением я просыпаюсь.

Снится умершая бабушка. Я говорю ей: «Наверное, не к добру ты мне снишься!» А она меня успокаивает. Мне хочется остаться с ней, защитить ее, словно ее кто-то обижает. Но она выпроваживает меня из дома...

Юля Л., г. Арзамас.
Думаю, Юля, что негативные образы ваших снов, к сожалению, связаны с матерью. Это не значит, что она желает вам зла, такое вряд ли возможно. Но что пребывание под одной

крышей с ней вами воспринимается как катастрофа - несомненно.

Усугубляется это спецификой вашего мироощущения.

У многих женщин с возрастом возникают сложности в отношениях с матерью. Тут срабатывают и собственные механизмы защиты от негатива, которым часто переполняется старость: люди сердятся на жизнь за то, что она так ме-



няется не в лучшую сторону, за потерю здоровья, сил и всяческих возможностей. Срабатывает и бессознательный вампиризм пожилых людей: как ни странно, им бывает легче после энергетического выброса «жертвы», которую они вызвали на очередной скандал.

Чаще всего сама «жертва» мирится с этой ситуацией, внутренне отстраняясь: мол, что поделаешь, надо жить своей жизнью. Вы отстраниться не можете, не получается.

Вы уже сделали два важных шага: поработали со своими сновидениями и сформулировали самый главный вопрос.



Для страсти и для дружбы, для тихого разговора и для пылкого выяснения отношений, для работы и покоя, словом, для всего на свете есть особенный день.

Назначает его колдунья-Луна. Кто узнал ее тайну, тот держит судьбу в руках...

1 день важен для принятия серьезных решений и покровительствует людям дела. Вы можете смело отправляться к начальству и напомнить ему о хотя бы малой премии. А то и повышения в должности.

2 день часто посвящает в разные тайны. Но только тех людей, кто ни разу за день не поймает себя на чувстве зависти.

3 день создан для размышлений. Если в вашей жизни сейчас больше вопросов, чем ответов, самое время восстановить равновесие. Плохая примета: разлить масло. Значит, принятое решение неверно.

4 день - достаточно напряженный. Лучше не выяснять отношений с любимым, не попадаться на глаза начальству, не наступать на ноги в трамвае трамвайным хамам. И главное - не стоит принимать серьезных решений.

5 день - день счастья. Его хорошо посвятить семье и детям. Ваши близкие будут настроены на положительную волну. Кроме того, этот день покровительствует влюбленным.

6 день - в древности в это время гадали на облаках. Загадайте желание, взгляните на небо и постарайтесь определить по форме облаков, что вас ждет.

7 день помогает сбываться самым несбыточным мечтам. Главное, успеть оказаться в нужное время в нужном месте.

8 день - день оправдания. Он создан для того, чтобы прощать и просить

прощения.

9 день - не особенно удачен: заблуждения, соблазны и обманы преследуют на каждом шагу.

10 день лучше всего посвятить релаксации и разным косметическим процедурам. А вот планировать что-то важное в этот

жизни ни за что не вернется. Но если вы в запале дурного настроения скажете кому-то: «А ну-ка уматывай отсюда!», вы его тоже можете больше не увидеть. Даже если захотите.

16 день советует всем держаться поскромнее. Чем меньше внимания при-

выпито и съедено, пойдет на пользу. А от мыслительных процессов отдохните.

21 день - день храбрости и сильных поступков! Вот когда вы можете совершить настоящий подвиг: спасти кому-то жизнь или помочь в сложной ситуации.

22 день - вам гарантирован несомненный успех в обществе. Обязательно сходите в гости.

23 день толкает человека говорить правду, только правду и ничего, кроме правды. И частенько такая откровенность может привести к ссоре.

24 день лучше всего посвятить близким. А вот на работе не стоит обращать на себя внимание начальства и коллег.

25 день - Признавайтесь в любви, устраивайте романтические встречи, знакомьтесь! Устройте себе день бега с препятствиями и побеждайте, побеждайте...

26 день желательно провести спокойно. Воздержаться от перегрузок на работе, употребления спиртного и слишком острых блюд.

27 день проходит под патронажем Нептуна. К решению поставленных задач лучше двигаться постепенно и неторопливо. А вот с представителями противоположного пола общаться следует осторожно. Высока вероятность того, что вас поматросят и быстро бросят.

28 день благоприятен для занятий хозяйством, начала ремонта и перестановки мебели.

29 день достаточно опасный. В древности его называли днем разгула нечистой силы. Отбросьте излишнюю самоуверенность и старайтесь даже не думать о будущих делах.

30 день бывает не каждый месяц. Посвятите его подведению итогов во всех сферах вашей жизни.

ДОВЕРЬСЯ ЛУНЕ!

Живя по лунным дням,
ты можешь удержать
судьбу в руках. Как?



день не стоит.

11 день лучше всего посвятить здоровью. Кушайте йогурты, мучайте тренажеры, займитесь в конце концов самым приятным спортом - любовью!

12 день - хорошее время для любых начинаний и принятия решений. Разбитая посуда - знак одиночества и страдания.

13 день - Внимание: вы можете встретить на своем пути «лишнего» человека. Скажем, новоявленный герой-любовник украдет ваш кошелек, окажется многодетным папашей или другом мужа...

14 день создан для того, чтобы купаться в счастье и получать от жизни удовольствие. А вот чего категорически нельзя делать в такой день - это поддаваться унынию.

15 день - день расставаний. Изгнанные из вашей

влекете к своей персоне, тем лучше.

17 день считался в древности днем вакханалий и поклонения вину. Полезны веселые застолья, секс и все, что связано с удовольствиями.

18 день - день надежды и любви. Именно сегодня можно попробовать прояснить любые запутанные личные отношения.

19 день удачен для голубоглазых блондинов и блондинок. А вот кареглазые брюнеты и брюнетки, наоборот, не могут похвастаться особыми достижениями.

20 день хорош для чревоугодников! Все, что будет

9 день - не особенно удачен: заблуждения, соблазны и обманы преследуют на каждом шагу.



Биоэнергетики не дают советов. Они говорят: «Существует Вселенная, в которой все мы - и взрослые, и дети - равны, и неизвестно, кто из нас кого воспитывает.

Примите это во внимание, родители и дети. Учитывайте это в жизни, пробуйте и у вас все получится.

Любовь - закон всего

❖ Ребенок, находясь в утробе матери, всегда чувствует, когда его предадут. Его душа связана со Вселенной. Он понимает: родители не хотят его рождения. Пугается, забивается в дальний «угол» матиноного живота. Решительная женщина приходит в клинику на аборт, неродившийся человек - в панике, он машет ручонками и вытирает невидимые слезы... Ученые уже сняли об этом фильм.

❖ Наступает время, когда ребенок должен выйти из чрева матери. Ему очень страшно, и он не хочет покидать пространство, где ему хорошо.

❖ С первой минуты родов он испытывает стресс. Неведомая сила выталкивает его в этот мир, он чувствует себя или жертвой, или испытывает агрессию к этой силе. Из уютного матиноного «рая» он попадает в «ад».

❖ Его шлепают по попке, суют под воду вместо того, чтобы дать ему, проделавшему тяжелый и утомительный путь на этот свет, полежать чуть-чуть с мамой рядом с неперерезанной второпях пуповиной, успокоиться, привыкнуть.

❖ В результате очень многие из нас, родившихся, потом в своей жизни сохраняют доминирующую позицию или родового агрессора, или жертвы. И если не смогут в течение жизни сгармонизировать свое



Детские страхи

Почему за наши грехи и незнание страдают дети?

подсознание, получают кучу проблем и стрессов.

❖ Чрезвычайно важно бережно и с любовью встретить ребенка в этом мире. Человек должен быть зачат и выношен в любви. Любовь - всеобщий закон.

Не бойтесь!

* Самый страшный страх тот, который в подсознании.

* Страхи могут возникать у грудных детей.

* Если ребенка нечаянно уронили - у него на всю жизнь останется страх высоты.

* Если купали, не смогли удержать, и малыш нечаянно захлебнулся, - другой сигнал уходит в подсознание: «Бойся воды!»

* Эти страхи, то есть отрицательная энергетика, сидящая в подсознании, могут действовать потом парадоксальным образом: человек боится высоты, но в то же время его не удержи́мо тянет броситься вниз.

* За первый год жизни ребенок набирает в своем подсознании примерно 50 процентов отрицательной энергетики. А дальше начинает подстраиваться под своих родителей. Родительские же страхи приводят к перебарщиванию как с хорошим, так и с плохим - мы либо мучаем детей своей

сверхзаботой, либо «из лучших побуждений» терроризируем их чрезмерными опасениями и запретами.

У маленького человека только тогда подсознание начинает «расплавлять» блоки страхов, когда он понимает и чувствует: меня все любят. А взрослые должны понять: Вселенная не враждебна к человеку, если он избавляется от претензий к ней.

- А страхи родителей за детей сказываются на самих детях?

- Волноваться за них всегда нужно со знаком плюс. Любое напутствие, произнесенное детям укоряющим, взволнованным тоном, притянет к ним негативную ситуацию.

- Например, ребенку нужно переходить дорогу на пути к школе. Что нужно ему сказать?

- Ни в коем случае не говорите: «Там машины ездят. Смотри, неверный шаг - под машину попадешь!» Вы сразу начинаете формировать негативную ситуацию. Скажите лучше спокойным тоном: «Постарайся быть внимательным, все будет хорошо!» И ничего не случится.

* Родителям и детям нужно перестать бояться и успокоиться. Потому что все то, что с нами в жизни происходит, на 80-90% делает за нас Вселенная и лишь на 10-20% зависит от нас самих. Все, что случается с нами,



для чего-то нам необходимо. В этом есть высший смысл. И если мы по любому поводу начинаем беспокоиться, обижаемся на ситуации, ставим себя в положение жертвы - «ну почему это происходит именно со мной?!» - значит, мы не доверяем Вселенной. Но Вселенная к нам не враждебна.

И не обижайтесь!

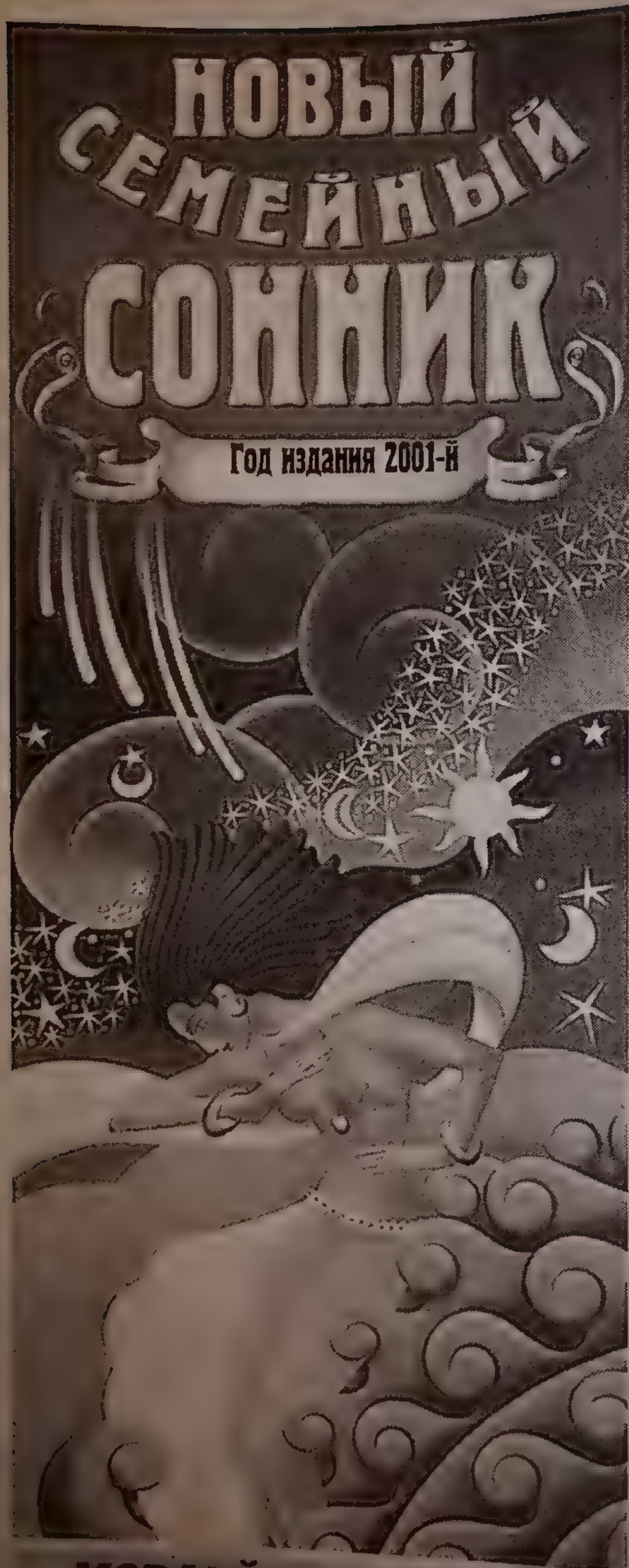
- Что делать с детским страхом темноты?

- Ребенок лет до трех видит параллельные миры и пытается рассказать об этом родителям: «Вон там вижу зверушку». А мама в ответ: «Вот будешь себя плохо вести - она тебя и укусит». И ребенок начинает бояться. Слушайте даже самых маленьких детей, беседуйте с ними.

- А страхи подростков: «я некрасивый, никто меня не любит, нос не такой, волосы не кудрявы - словом, катастрофически не удался?»

- Объясните подростку: человек до рождения выбирает себе своих родителей, выбирает задачи на свою жизнь, потом рождается. Ему для выполнения в жизни лично его задачи дается именно такое тело: одним - полное, другим - худое, третьим - стройное... Как только подросток начинает принимать себя таким, каков он есть, и избавляться от претензий к себе, в его теле происходят изменения к лучшему.

Нужно понять, что высшие силы нас любят. Они готовы прийти нам на помощь. Обратитесь к ним с просьбой - попросите то, в чем вы нуждаетесь. Верьте в помощь и всегда благодарите за все высшие силы. Самое главное - доверяйте Вселенной!



НОВЫЙ СЕМЕЙНЫЙ СОННИК

Год издания 2001-й

МОРФЕЙ

Это самый полный универсальный сонник для читателей любого возраста и рода занятий, составленный на основе векового опыта толкования снов. Такого количества «снов», их вариантов и такого четкого, адаптированного к современным реалиям толкования сновидений еще не было.

КЛАССИФИКАЦИЯ СНОВ

Круг проблем, которые на протяжении веков волнуют человечество, остается практически неизменным. Это так называемые вечные ценности. Поэтому все сны можно разделить на 15 групп.

7. СНЫ О СТРАШНЫХ РОКОВЫХ СОБЫТИЯХ

Многие немало слышали о том, как сны предсказывали роковые события для человечества или для вас лично. После такого сна остается ощущение растерянности, тревоги, непонятной душевной тоски, тяжести. Такие сны часто сопровождаются испугом или страхом.

Они глубоко врезаются в память и часто после такого сна долго не забываются, не дают покоя. Обилие темных тонов в таких снах, разрушений, наводнений, стихий, ураганов и страшных видений указывает на то, что они предсказывают сильные переживания и перемены в судьбе.

Черные люди, люди без лица, черные одежды, черные птицы или животные, черные облака указывают на траур, несчастье, которое вы переживете из-за потери друга или близкого человека. Горечь пищи, которую вы пробуете или едите, крепость вина и т. д. означает, насколько тяжела будет ваша утрата. Обычно такие сны темные, в них нет дневного света и действие происходит в темноте или при необыкновенном - зловещем или пугающем освещении.



БЕРЛОГА

Увидеть во сне медвежью берлогу - знак неудач и потерь.

БЕС

Бесов видеть во сне - дурное предзнаменование, которое предвещает знакомство с порочным человеком и зависть. Если он обращается к вам, то избегайте искушений; испугаться его во сне - знак неприятностей на службе; противостоять ему - означает победу, успех и славу.

БЕСЕДА

Сон, в котором вы беседуете с кем-нибудь за едой, предсказывает вам небольшое расстройство желудка. Если вы беседуете с братом во сне, то вас ждут семейные волнения и тревоги. Если во сне вы ведете интимную беседу с интересным человеком, то скоро

ожидайте получения новых сведений об интересующем вас предмете. См. разговоры.

Беседовать с важным человеком во сне - знак почестей, прибылей и приобретений. Сон, в котором вам снится, что вы беседуете с сыном, предвещает вам убытки и неприятности; если с врагом, то сон предупреждает вас об опасных замыслах вашего врага. Если во сне увидите людей, ведущих тихую беседу, то вам предстоит узнать некую тайну, что окажется весьма полезным для вас. См. разговор, дебаты, важная особа, президент.

БЕСЕДКА

Увидеть во сне беседку - знак радости, удачных планов на будущее и спокойной жизни. Иногда такой сон предсказывает вам, что вы раскроете какой-то секрет. Нахо-

даться в ней - предвестие покоя, отдыха, семейного счастья, приятного времяпрепровождения в кругу милых людей, восторги любви. Сон также предупреждает вас о том, что некто может узнать о вашей тайне и использовать ее в своих интересах.

БЕСПОКОЙСТВО

Сон, в котором вы ощущаете смутное беспокойство, означает, что вы пользуетесь доверием ваших друзей и близких людей. Иногда такой сон предсказывает вам, что вас ждут хлопоты и улаживание неприятностей, с которыми вы сможете справиться. Если же во сне вы беспокоитесь о каком-то конкретном деле, то сон не предвещает вам успеха. Если во сне у вас нет видимой причины для беспокойства, то скоро вы получите соблазнительное предложение, которому не стоит верить, чтобы не попасть в ловушку. Видеть во сне других людей, обеспокоенных чем-то, предвещает печаль и огорчения.

БЕСПОРЯДОК

Если во сне вам приснится, что вы пришли в свой дом и обнаружили там полный беспорядок, которого у вас никогда раньше не было, то вас ждут неприятности, огорчения, слезы, а ваши планы нужно пересмотреть и доработать, чтобы они сработали. Если во сне вы, напротив, вышли из дому и обнаружили, что во дворе все разбросано, то сон предсказывает вам получение важных новостей о событиях, которые неважно скажутся на вашей дальнейшей жизни. Зайти во сне в чужой дом и обнаружить там полный беспорядок предвещает вам горькие переживания и потерю денег. Возможно, вам предстоит смена места жительства и работы.

БЕССИЛЬНЫЙ

Если во сне вы вдруг почувствовали себя совершенно вымотанным и обессиленным, то вас ждут потери, огорчения и неудачи. Ваши враги постараются навредить вам, и вы не сможете им помешать. Сон предупреждает вас о том, что вам следует повнимательнее присмотреться к окружающим вас людям, чтобы вовремя заметить опасность и постараться избежать ее.

БЕССОННИЦА

Если во сне вас мучает

бессонница и вы не можете заснуть, то вас ожидает много неприятностей и волнений. См. сон.

БЕСЧЕСТЬЕ

Быть обесчещенным во сне - указание на то, что по вашей оплошности важный документ может потеряться. Если же вы считаете себя бесчестным человеком, то этот документ может повредить вам.

БЕШЕНСТВО

Если во сне вы впадаете в бешенство и не можете контролировать свои действия, то вас ждет много трудностей. Такой сон также предупреждает вас о том, что вы можете стать жертвой несчастного случая. Если во сне вы видите другого человека в таком состоянии, то вас обеспокоит неблагоприятное стечение обстоятельств, которое помешает успешному осуществлению ваших намерений. См. сумасшедший.

БИБЛИОТЕКА

Оказаться в библиотеке во сне - знак того, что вы оказались в затруднительном положении и вам нужен хороший совет. Иногда такой сон предсказывает вам новые полезные знакомства и связи, особенно если вас привел в библиотеку не случайный интерес. Если во сне вы унаследовали мини-библиотеку, заключенную в стеклянную коробочку, которая оказалась разбитой, то пройдёт много времени - и вы узнаете о скоростной и нелепой смерти известного человека, которого вы знали и уважали. Известие о его кончине очень опечалит вас. А через некоторое время после его смерти вы рассоритесь с его родственниками. См. книги, читать.

БИБЛИЯ

Увидеть Библию - знак душевного покоя и чистой совести. Если во сне вы читаете и просматриваете Библию, то в жизни вас ждет много суровых испытаний, с которыми вы будете так мужественно управляться, что заслужите уважение окружающих. Иногда такой сон может предсказывать

повышение по службе и назначение на ответственный пост. Если во сне вы спорите с кем-то по поводу библейских учений, то вам следует проявить осторожность и избегать поспешных решений. См. библейские сюжеты. Если вам приснится, что вы потеряли Библию или не можете разобраться, что там написано, то ваша вера в кого-нибудь поколеблется. Вы станете искать поддержки у близких людей, но они останутся равнодушными к вашим несчастьям.

БИЛЕТ

Билет во сне означает новости. Потерять его - к неудачам и судебному процессу.

Билет в театр - знак получения хороших новостей. Билет на любой вид транспорта - к худу или добру, в зависимости от того, куда вы собираетесь ехать и лежите ли у вас душа к этой поездке. Покупать билет на поезд предвещает появление нежеланного гостя. Потерять билет на поезд - благоприятное предзнаменование, обещающее вам большую прибыль от выгодного дела. См. поезд, опоздать.

Проездной билет снится к удаче в делах и благоприятному стечению обстоятельств.

Получить или бронировать билет во сне - к долгожданному успеху в делах.



БИЛЬЯРД

Если во сне вы играете в бильярд, то сон предупреждает вас о пустой трате времени на дело, которое никогда не увенчается успехом, а влюбленных ждут разочарования в любви и неожиданные препятствия. Возможно, что родственники вашего возлюбленного (возлюбленной) будут препятствовать вашему браку. Видеть во сне, как вы бьете кием по шарам, предвещает вам склоки и ссоры с друзьями или родственниками, которые не согласятся с точкой зрения, какую вы попытаетесь

тесить им навязать. Выиграть игру - хорошо; проиграть - знак потерь и неудач. Если во сне вы видите играющих в бильярд, то вам следует опасаться клеветы, которая плохо отразится на вашей репутации и бизнесе. Людям, которые ищут обыкновение играть в бильярд, сон о бильярде ничего особенного не предвещает. См. азарт, играть.

БИНОКЛЬ

Использовать бинокль в театре или на спортивных соревнованиях - счастливое предзнаменование, которое предсказывает, что вы сможете вовремя заметить опасность и принять меры предосторожности, чтобы избежать ее. Сон, в котором вы шпионите за кем-то с помощью бинокля, предсказывает, что вы своими действиями принесете много зла и огорчений в чужую семью. См. шпион, театр.

БИНТ

Бинты во сне означают новые связи, идеи и привязанности. См. веревка.

Снимать бинты во сне предвещает благополучное окончание какого-то запутанного дела, которое буквально связывало вас по рукам и ногам. Спутанные бинты во сне - знак того, что вы запутались в каких-то делах или проблемах.

БИОГРАФИЯ

Читать во сне свою биографию - знак того, что скоро вы узнаете о чем-то, что будет важно для вашего будущего. Сочинять свою биографию во сне - предвестие начала нового дела, которое обещает быть выгодным и прибыльным. Узнать во сне подробности чужой биографии означает, что вы получите полезные сведения, которые помогут вам добиться успеха.

БИРЖА

Сон, в котором вы очутитесь на бирже, предупреждает вас об опасности. Вам следует воздержаться от рискованных предприятий и денежных операций, при которых вы можете потерять деньги. Выиграть на бирже - знак удачи и счастья; проиграть - к хорошим новостям и переменам. Принимать участие в горгах - знак быстрого продвижения ваших дел. См. играть, азарт.

БИРЮЗА

Бирюза - очень своеобразный камень. Его истинное значение - предотвращение страданий в смерти. Влюбленным он обещает счастье и любовные утехы, особенно если имеет правильную округлую форму. Мужчинам такой сон предвещает любовные страдания, которые закончатся страстным свиданием. Сон, в котором вы увидите бирюзу в ювелирных украшениях и на других предметах роскоши, предвещает неожиданную встречу или удивительную случайность. Чем больше вас поразит вещь с бирюзой во сне, тем необычайнее будет то, что случится с вами. Увидеть огромные куски бирюзы - к утешению и скорому свиданию с возлюбленным. Возможно, что ваше заветное желание осуществится.

БИСЕР

Сон, в котором вы увидите бисер, принесет вам радость и заботу людей, занимающих высокое положение в обществе. Однако если во сне вы будете нашивать его куда-нибудь или нанизывать, то вас ждет печаль, огорчения и слезы через любимого человека. Перебирать или пересчитывать бисер во сне - знак неудач, разочарований, слез и потери расположения человека, который очень дорог вам.

БИСКВИТ

Если во сне вы увидите бисквитные пирожные, то ожидайте хороших новостей; если будете их есть, то вас ждет приятное времяпрепровождение в веселой компании. Кроме того, подобный сон предупреждает вас, что ваш легкомысленный образ жизни может плохо сказаться на вашем здоровье и семейном благополучии.

БИТВА

Битва во сне является символом борьбы с невзго-

дами и преодолением препятствий.

Если во сне вы видите битву или наблюдаете за ее ходом, то вас ждут плохие новости. Сон также предупреждает вас о том, что ваши враги не дремлют и готовят заговор с целью навредить вам в ваших служебных и личных делах. Женщине, которая наблюдает за боем, где принимают участие двое или более мужчин, сон предсказывает, что ее любви будут добиваться несколько поклонников и ей следует проявлять осторожность и осмотрительность, чтобы избежать неприятностей и разочарований. Такой сон только для больных является хорошим предзнаменованием, потому что обещает им скорое выздоровление. Самому принимать в битве участие предвещает большие хлопоты и борьбу за счастье или успех. Влюбленным такой сон предсказывает, что им придется завоевать свою любовь и право любить. Такой сон также предупреждает вас о том, что ваши рискованные торговые и финансовые операции могут довести вас до разорения, если вы не будете осторожны и не продумаете каждый ваш шаг. Одержат победу в битве - знак успеха в делах и в любви, победы над коварными врагами, выздоровление больным, перемены в ваших делах к лучшему. Потерпеть поражение во сне - знак проигрыша, убытков, неприятностей и больших проблем.

Если в этот момент вы судитесь с кем-нибудь, то вы точно проиграете процесс. См. поединок, враг, бандит.

БИТЬ

Если во сне вы подрались с женой или мужем, то в вашей семье будет царить мир и согласие. Пощечины во сне получать или давать означают то же самое. Холостым такой сон предсказывает скорое любовное увлечение и взаимность. Если муж побил жену во сне, то скоро он получит доказательства измены. Женщине иногда такой сон говорит о

том, что она побаивается своего мужа. Жене побить своего мужа во сне - предвестие скорой болезни и предательства супруга. Если она во сне побьет своего любовника, то ее ждет скандал из-за этой связи и прекращение отношений с ним.

Сон, в котором вы жестоко, до крови избили человека или животное, предсказывает вам большие потери, душевные переживания, скорбь и слезы. См. животные, кровь.

Если во сне на вас напала собака и вы побили ее, то сон предсказывает вам верную победу над озлобленными врагами. Если это была не собака, а кошка, то вас ждет разочарование в любви, ложные обещания и скорая разлука с возлюбленным. Возможно, навсегда. Побить змею во сне - знак победы над врагами. Бороться во сне со свирепым зверем - знак того, что ваш путь к успеху будет нелегким.

Бить скотину (забивать) во сне - предвестие скорых неудач, ущерба и потерь. Себя побить во сне - знак того, что ваша совесть нечиста и раскаение поможет вам добиться желаемой цели. Иногда сон предвещает вам раскаяние и успех в делах. Если во сне вас побили, то не пугайтесь. Такой сон предвещает вам благополучный исход дела, удачу и получение хороших новостей. Если во сне вас избили палками или розгами, то вы станете распространять ложные сплетни о ком-то, чем заслужите порицание и осуждение окружающих. Видеть себя побитым во сне, но без ран и крови - предвестие хороших перемен после долгих неудач. Если на ваших глазах побил незнакомого человека, то вы пожалеете о своем легкомысленном поведении и поспешном принятии важного решения. Если во сне вы намереваетесь побить кого-то, то у вас есть огромное желание восстановить справедливость. Такой сон предупреждает вас о том, что вы можете быть втянутым в судебное разбирательство. Взрослому мужчине бороться с юношей во сне и победить его - предвестие скорой смерти кого-то среди его родственников, кого он должен будет похоронить. Если же в бою юноша победит его, то мужчине надо опасаться тя-

желой болезни, которая сделает его совершенно беспомощным. Юноше увидеть во сне, что он победил сильного мужчину, сон предсказывает скорый успех в делах и уважение окружающих. Сон, в котором вы захотели побить кого-то и сделали это, означает победу над врагами и успех в делах. То же самое, если вы побили своих подчиненных. Избить сильного и важного человека во сне - дурное предзнаменование, предвещающее убытки и неприятности. Если вам снится, что кто-то ударил вас ногой, то вам придется бороться с сильными врагами. Сон, в котором вы

дали кому-то в ухо кулаком, означает, что вас ждет счастливый брак с любимым человеком. Иногда холостым сон предсказывает знакомство с человеком, который пробудит в нем лучшие чувства и заслужит его искреннее уважение. Кроме того, сон предсказывает вам победу над врагами, как бы сильны они ни были. Повергнуть своего противника в бою - знак победы и успехов. Быть повергнутым в бою. Такой сон предсказывает, что вам грозит большая опасность или смерть. См. драка, удар.

БИЧ

Увидеть бич во сне - знак утешения в печали. Если во сне вы слышите его свист, то вас ждет прибыль и успех в рискованном деле. Сон, в котором вы кого-то бьете им и случайно зацепили другого человека, предвещает вам неприятности, ссоры и раздор с другом из-за нелепой случайности. Такой сон также предвещает вам потерю денег и неисполнение желания. Если во сне вы размахиваете бичом, то вам следует проявить осторожность в общении с близкими людьми и друзьями, потому что кто-то из них готовит вам ловушку. См. хлестать.

БЛАГОВЕСТ

Сон, в котором вы слышите благовест, означает скорое получение радостного известия. См. звон.

БЛАГОДАРИТЬ

Если во сне вы кого-то благодарите, то вас ожидает получение неожиданного известия. Если во сне кто-то благодарит вас, то вам сле-



дует быть осторожным с этим человеком. Если вас благодарит неизвестный человек, то ваше предприятие провалится из-за вашей излишней доверчивости к людям, которые захотят воспользоваться плодами вашего труда в своих целях.

БЛАГОРАЗУМИЕ

Проявлять его во сне буквально означает то же самое.

БЛАГОРОДСТВО

Сон о нем следует понимать буквально, независимо от того, по отношению к кому оно было проявлено.

БЛАГОСЛОВЛЯТЬ

Если во сне вы благословляете кого-то, то скоро вы заслужите уважение окружающих благодаря тому, что вы окажете бескорыстную помощь людям, попавшим в беду. Сон, в котором вас благословили, предвещает вам получение радостной вести о свадьбе знакомых или родственников, а ваша жизнь будет беззаботной и счастливой.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Вообще, сон о благотворительности несет неудачи. Если во сне вам помогла какая-то благотворительная организация или отдельное лицо, которое имеет к ней какое-то отношение, то вас ожидает досадное недоразумение и оскорбление. Если вы сами совершили благотворительный акт по отношению к кому-то, то вам не придется ждать благодарности от человека, которому вы окажете помощь и поддержку в трудное для него время.

БЛЕДНЫЙ

Если во сне вы видите себя бледным, то вас ждет легкое физическое недомогание, неприятности и разочарования. Знакомого видеть бледным во сне - знак получения плохих известий об этом человеке. Может быть, вы узнаете, что он тяжело и неизлечимо болен. Иногда такой сон может предсказывать, что этот человек очень страдает или может стать жертвой нелепого несчастного случая, или сон предсказывает его близкую кончину. Увидеть во сне незнакомого человека бледным означает, что скоро с вами случится нечто,

что потрясет вас. Соперника или конкурента видеть бледным во сне означает, что вы своими действиями довольно сильно досадили ему. См. лицо.

БЛЕСТКИ

Сон, в котором вы надеваете платье с блестками, а блестки осыпаются, означает, что вас окружают чопорные и неискренние люди, для которых условности имеют слишком большое значение. Сон предупреждает вас, что эти люди в угоду условностям пожертвуют

ваши чувства могут оказаться жертвой условностей. Видеть блестки - мечты о блистательном будущем, которым вряд ли суждено осуществиться. Очень часто такой сон предупреждает о том, что излишняя доверчивость нередко становится причиной разочарований и огорчений.

БЛЕЯНИЕ

Услышать во сне блеяние овец - знак того, что у вас прибавится забот и волнений. См. баран.

БЛИЗНЕЦЫ

Сон, в котором у вас родились близнецы, предсказывает скорое получение радостной вести, а иногда прибыли, которая будет вдвое больше той, которую вы ожидали получить. Такой сон также предсказывает, что в вашей семье будет царить мир и согласие. Увидеть близнецов во сне - знак того, что вам придется всю жизнь работать не покладая рук, чтобы свести концы с концами. Увидеть во сне сиамских близнецов - очень хорошее предзнаменование, означающее, что холостые скоро вступят в брак по любви; женатых ожидает прибавление в семье, но, к сожалению, по поговорке «в семье не без урода».

БЛИЗОРУКИЙ

Быть близоруким во сне - знак того, что вас ждет встреча с человеком, о котором вы были лучшего мнения. Сон предупреждает вас, что вы должны быть ос-

торожны с людьми, которые окружают вас, потому что среди них есть недоброжелатели и они не упустят случая нанести вам вред. Влюбленным такой сон предсказывает, что их партнер недостойн того доверия, которое вы ему оказываете, и в дальнейшем это может очень повредить вам и заставить вас страдать. Если во сне вы увидите, что ваш любимый близорук, то вас ждут угрызения совести из-за того, что вы воспользуетесь его доверием. Одновременно сон предсказывает вам, что скоро вы разочаруетесь в близком человеке. См. зрение, очки.

БЛИНЫ

Сон, в котором вы сами печете блины, предсказывает вам болезнь или денежные трудности и домашние хлопоты. Иногда считается, что такой сон предсказывает смерть какого-то человека, на поминки которого вас пригласят. Увидеть блины во сне - очень хороший знак, предвещающий вам успех, хорошее известие, радость и веселье. Чем жирнее они намазаны маслом, тем лучше. Есть блины во сне - плохое предзнаменование и обещает вам массу неприятностей и проблем, с которыми вам будет нелегко справиться. Иногда такой сон указывает, что скоро вам предстоит помянуть умерших родственников. Однако если во сне блины вдруг закончатся, то вас ждет успех во всех ваших

забыли. См. масло, сметана, молоко, творог.

БЛОКАДА

Сон о ней предсказывает неприятности. Прорвать блокаду во сне - знак преодоления трудностей.

БЛОХИ

Ловить блох во сне - к неприятностям и проблемам; влюбленным такой сон предсказывает разочарования и неверность возлюбленного (или возлюбленной); искать их у себя - к беспокойству и тревогам. Иногда такой сон предсказывает вам достаток в доме и множество проблем, связанных с тем, чтобы содержать дом в порядке. Блох видеть на себе - к тяжелой болезни, от которой вам будет трудно излечиться. Сон, в котором вы увидите блох на других людях, означает, что вас ждет много проблем из-за того, что кто-то из ваших знакомых или родственников окажется в беде и попросит вас о помощи. Сон, в котором вы просто видите блох, предсказывает, что некий человек вызовет ваш гнев своими дурными и необдуманными поступками. Если во сне блоха укусила вас, то ждите неприятностей из-за клеветы, которую распускают о вас ваши недоброжелатели. Убить блоху во сне - знак победы над недругами. См. насекомые.

БЛУЗКА

Сон, в котором вы увидите красивую кружевную блузку в магазине, означает, что скоро вы познакомитесь с человеком, с которым у вас возникнут теплые и нежные отношения. Если во сне вы надеваете блузку, то вас ждет успех в любви. Одновременно такой сон служит вам предостережением, что вы не должны забывать о скромности, если не хотите, чтобы у ваших знакомых и близких людей сложилось о вас дурное впечатление.

(Продолжение следует.)

Различные способы гадания на кольцах характерны для русских городов XVIII-XIX веков: они были почерпнуты из более древних гадательных книг.

Если вы не уверены в чьей-то искренности, если вас мучит проблема выбора, я предлагаю вашему вниманию несколько способов гадания с помощью колец. Эти способы просты и доступны даже дилетанту в области практической магии. Все нижеприведенные гадания следует производить вечером или в полночь.

Гадания на воде с обручальным кольцом

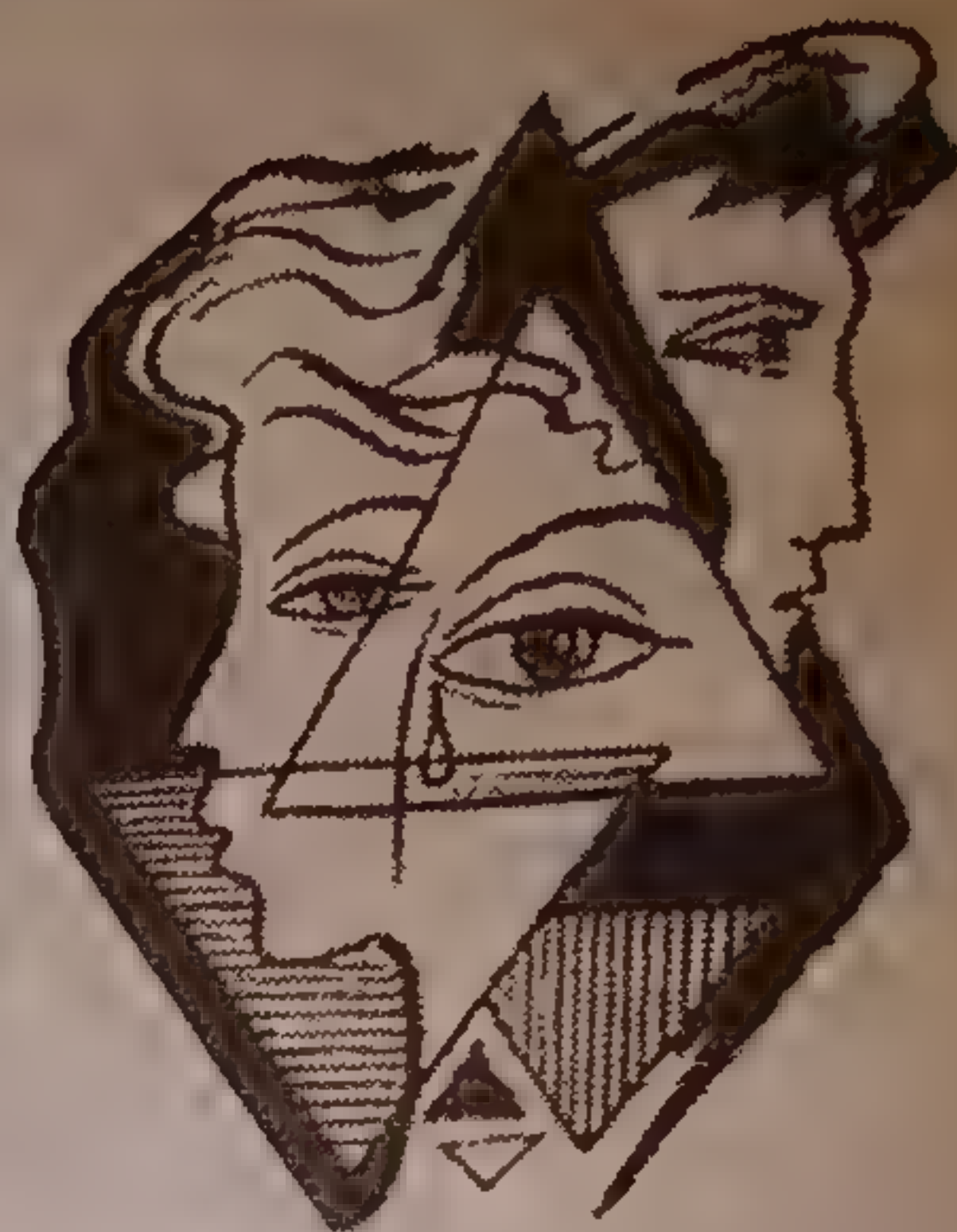
Сего помощью вы можете узнать, исполнится ли ваше желание, и получить ответы на вопросы, которые требуют ответа, выраженного в цифрах. Наполните стакан водой наполовину и постепенно опускайте в него на хлопчатобумажной нити обручальное кольцо. Но до воды оно доставать не должно, пусть оно будет выше ее уровня на 1-2 см. Теперь все готово, можете задавать интересующие вас вопросы, но обязательно вслух. Например, вы спрашиваете, сколько лет будете работать на этой работе. Или вы загады-

Катись, колечко

Гадания от Юрия Лонго

ваете желание и спрашиваете, исполнится ли оно.

Точную цифру вы узнаете по количеству ударов, которые произведет кольцо о стенки стакана. По наличию этих самых ударов вы узнаете о положительном ответе на ваш вопрос, а при отрицательном кольцо остановится. Сначала вам может показаться, что у вас не получается гадать таким способом, так как вы задаете вопрос, а ответа никакого не следует - кольцо остается неподвижным. Не стоит волноваться, вам нужно только сосредоточиться, опустить кольцо в воду на несколько минут и направить туда же свой взгляд. После этих манипуляций нужно попробовать вновь начать сеанс гадания.



вами, если же наоборот, то муж рано или поздно уйдет от вас к ней.

Подари мне фото, а там - моя забота...

Взять лист бумаги, на нем написать его имя, возраст, цвет волос, глаз, рост. Положить на левую руку листок, в который вложена фотография, и водить по ней правой рукой по часовой стрелке, как бы пропуская энергию свою через руку и листок с фото. Делать так две-три минуты, повторяя имя этого человека. Или повторять какие-то нежные по отношению к этому человеку слова. Затем вытащить фотографию. Листок бумаги положить на блюдце и поджечь. (Фотографию трогать не надо, ее сжечь - можно вообще разлюбить.) Затем пепел положить на левую руку и опять две-три минуты водить правой рукой по часовой стрелке, произнося

Предсвадебное гадание

В тот день, когда покупается кольцо для невесты, сходите в церковь, купите три свечи и подойдите (не всматриваясь и не выбиравая) к любой подставке для свеч. Поставив свои свечи на подставку, поглядите, сколько свечей вместе с вашими на подставке. Если больше 12 - будете жить с мужем хорошо, не разлучаясь до самой смерти, если семь свечей и менее - это предвещает не очень счастливую семейную жизнь. Если на подставке 1-3 свечи, брак будет неудачен и недолог.

Останется ли муж с вами или уйдет к сопернице

Налейте в стакан воды и приготовьте листок бумаги, на котором заранее напишите имя вашей соперницы. Под рукой пусть будет ложка соли, зажженная свеча и обручальное кольцо. Бросьте соль с кольцом в стакан и тут же зажгите от свечи лист бумаги с именем соперницы. Быстро мешайте ложкой соль и говорите: «Если соль быстрее растает, то меня муж не оставит, а бумага догорит - их любовь перегорит».

Теперь смотрите: если соль растаяла, а бумага еще тлеет, значит, муж останется в конце концов с



имя любимого человека. А в 12 часов ночи поднести к форточке и выдуть пепел на все четыре стороны. Пепел попадет в банк космической информации, в течение десяти дней она дойдет до человека, на которого ворожили.

Вместо фотографии можно вложить письмо или личную вещь, любой предмет, который «пожил» в непосредственном контакте с тем, на кого ворожите.

СОВЕТ МАГА

Чтобы в наступающем году решить личный вопрос (выйти замуж, жениться), нужно в любое воскресенье января на заходе солнца стать перед зеркалом и, глядя на свое отражение, расчесывать волосы деревянным либо роговым гребешком, говоря

самому себе: «Нас двое!»

Эти слова произносить нечетное ко-

личество раз, представляя как можно образнее место своего отражения человека противоположного пола.

Затем гребешок спрятать неподалеку от входной двери своего дома (квартиры) и не доставать его до тех пор, пока вы не выйдете замуж (женитесь), после чего он должен находиться в любом месте спальни.

Теперь гребешком можно пользоваться по назначению.



МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ЦВЕТОВ

Одуванчики - к измене,
Гвоздики - к любви



- Застенчивость при объяснении в любви вам поможет преодолеть скромный букетик нарциссов.

- Лилию дарят молоденькой неопытной девушке, тем самым заявляя ей о своем нежном и бережном к ней отношении.

- Если у вас серьезные намерения, то приходите к даме своего сердца с букетом красных гвоздик.

- Не дарите желтые цветы, даже если возлюбленная таковые любит - это символ измены.

- И еще: Овнам дарят фиалки, василек, душистый горошек - эти цветы помогут им открыть сердечную чакру.

- Тельцам преподносят сирень и ландыш, они несколько смягчат им сердце.

- Для Близнецов хороши жасмин, нарцисс, маки - они напомнят о чувстве собственного достоинства.

- Ракам нужны все белые цветы: они возвысят этот знак.

- Львам - ноготки, пионы, хризантемы - они благотворно влияют на их нервную систему.

- Девам дарят астры все-

возможных цветов - они усилят их романтические чувства.

- Весам предпочтительнее дарить каллы, ромашки, флоксы - они разовьют в них эмоциональность.

- Скорпионам больше подходят хризантемы, гвоздики, яркие пионы - эти цветы усилят их чувственность.

- Стрельцам следует дарить сирень, розы, синие васильки и тюльпаны - они благотворно повлияют на их интеллект.

- Козерогам нужно дарить любые махровые цветы с сильным, пряным запахом и черемуху. Эти цветы усилят романтическую душевную сторону, сделают их ответственными в любви.

- Цветы Водолеев - нарциссы, тюльпаны или любые луковичные. Такие цветы позволят этому знаку быстрее найти правильное решение любой проблемы.

- Рыбам обычно дарят незабудки, фиалки, полевые цветы (все в букетах). В этом

случае они укрепят их волю, помогут быть максимально честными и правдивыми.

- Приходя на романтическое свидание к возлюбленной с одной изысканной розой, мужчина явно намекает ей, что пора от платонической любви переходить к другим отношениям.

- Если у мужчины возникло желание расстаться с дамой, то он посылает ей голубую розу.

ЧАСЫ И ВАШ ХАРАКТЕР?



По мнению американских психологов, обыкновенные часы могут много интересно рассказать о своем хозяине.

Популярный научный журнал «Сайенс» рекомендует: знакомясь с человеком и обмениваясь рукопожатием, незаметно обратите внимание на часы собеседника.

Механические часы с арабскими цифрами на циферблате, как правило, свидетельствуют, что перед вами консерватор и педант и вас ожидает довольно нудная беседа. При этом, если часы имеют указатель даты, их владелец расчетлив и из любой ситуации сможет из-

влечь для себя пользу.

Люди нерешительные, слабохарактерные, несобранные и рассеянные чаще всего обзаводятся часами со звуковыми сигналами или голосом, указывающим время.

Владелец таких часов, услышав сигнал, обычно начинает суетиться, отвлекаться от беседы.

Он внезапно вспоминает о каком-то мероприятии или неотложном деле, нервно прощается, забывает уточнить время следующей встречи.

Швейцарские часы -

свидетельство благополучия и безупречного вкуса их владельца. Кстати, стоимость часов, как правило, характер человека не определяет. Очень дорогие часы носят уважаемые политики, бизнесмены, мафиози, просто богатые пажоны и даже люди, стоимость ча-



Ух, крутые котлы у тебя, братан!

сов которых значительно превышает их реальные финансовые возможности.

Любители оригинальных вещей носят часы с экзотическими циферблатом, корпусом, символикой, драгоценной отделкой, подсветкой или озвучиванием. В маленьком уютном ресторанчике в швейцарском городке Романсхорне на стене висят часы, стрелки которых идут обычным ходом, но цифры на циферблате расположены в обратном порядке - от 12 к 1. Посетители утверждают, что хозяин этого заведения - большой оригинал.

Если же человек вообще не носит часов, значит, как отмечает журнал «Сайенс», он молод духом и романтичен, а время ему подсказывают солнце и собственное сердце.

Апрель

1 апреля - Дарья-грязные проруби. Если внешняя вода на Дарью идет с шумом - хорошие травы будут, а когда тихо - трава плохо вырастет. Первого апреля просыпается домовая, и потом нужно всячески обманывать друг друга, чтобы сбить его с толку.

4 апреля - Василий-солнечник, теплый. На Василия-теплого солнце в кругах - к урожаю.

6 апреля - Захарии и Яковы. Коли ночь теплая, то и весна будет дружная.

7 апреля - Благовещение. Третья встреча весны. Выпускают на волю из клеток птиц. В ночь на Благовещение пережигают в печах соль. Этой солью, как и солью, заготовленной в Великий Четверг на Страстной неделе, можно излечить болезнь, если подмешать ее в святую воду и дать выпить больному. На Благовещение и птица гнезда не вьет, а человеку и подавно работать не подобает. Кто не чтит Благовещение, с огнем за работой сидит - у того убьет в это лето молнией близкого родственника. Красные круги вокруг солнца на Благовещение - к урожаю. На Благовещение день тихий, теплый - лето такое же. Мокрое Благовещение - грибное лето.

8 апреля - Гавриил, Василий. Какова погода 8 апреля, такова она будет 8 октября, и наоборот. Все, что ни родится на день Гавриила, уродливо, неспоро. Если прясть на Гавриила - работа не впрок.

9 апреля - Матрена-на-

Пришел Федул - теплом подул...

стовница, полурепница. На Матрену прилетают чиби-сы. На Матрену овсянка затягивает свою песню: «Покинь сани, возьми воз!»

12 апреля - Иоанн Лествичник. На Иоанна Лествичника домовая бесится (до полуночи, пока не запоет петух). Пекут лестницы из теста для восхождения в будущей жизни.

14 апреля - Мария Египетская, Марья-зажги снега, заиграй овражки. Полагают, что в этот день просыпается от зимней спячки водяной. Водяного «задабривали» разными способами.

15 апреля - Тит-Поликарпов день. Этот день в среде торговцев назывался «барыш-день» и праздновался особенно усердно для получения барышей в течение всего года.

16 апреля - Никита-водопол, Агафья. Если лед не пройдет в этот день - рыбный лов будет неудачным. Если вешний лед не тронется, а утонет или останется на берегу - к плохому лету.

17 апреля - Иосиф-пес-

нопевец. Сверчки просыпаются. Впервые подает голос журавль.

18 апреля - Федул-ветренник. С этого дня наступает весеннее тепло. Пришел Федул - теплом подул. На Федула растворяют окна, выставляют рамы. «Раньше Федула окна настежь - весеннему теплу дорогу заставишь!» Считалось, что выставляя рамы в этот день, можно привлечь в избу тепло.

19 апреля - Евтихий. На Евтихия день тихий - к урожаю ранних яровых. Небо чистое - к урожаю гороха.

20 апреля - Акулина. Если на Акулину дождь - яровые плохие, а калина хорошая. Если много звезд на небе - много будет грибов и ягод. Но на звезды можно смотреть, только находясь на улице, через окно на звезды глядеть - не к добру.

21 апреля - Родион-ледолом и Руф. В этот день начинают пахать. Если на Руфа теплый вечер и тихая ночь - предсказывают жаркое сухое лето, пасмурно, туман на Родиона - недоброе лето будет, неурожайное.

24 апреля - Антип-половод. Если до Антипа воды не вскроются, то лето плохое. Дожливый день - грибное лето. Заморозки - урожай на грузди. В этот день не рекомендуется проводить работы по посеву и посадке.

25 апреля - Василий Парийский. На Василия земля парится, как старуха в бане. Если солнышко действительно землю парит, то год будет плодотворным. По примете охотников, в этот день медведь - лесной воевода - из своей берлоги вылезает.



27 апреля - Мартын-лисогон. На Мартына лисички-сестрички переселяются из старых нор в новые. После переселения, как говорят охотники, они три дня и три ночи ничего не видят, и можно их ловить голыми руками. Мартынов день зовется в народе еще и «вороньим праздником» - ворон отпускает своих воронят на самостоятельное житье, на новое гнездо. Ворон - птица зловещая, если каркает, так неспроста и не к добру. «Ворон каркает к несчастью, а ворона - к ненастью», - говорят на Руси. Если каркает воронья стая летом - быть дождю, если зимой - к морозу.

28 апреля - Пуд. На святого Пуда доставай пчел из-под спуда. Выставляют пчел из омшаников.

29 апреля - Ирина (Арина)-разрой берега. В этот день сеют капусту в рассадниках.

30 апреля - Зосима-пчельник. Начинается работа на пчельнике. Зосима и Савватий считаются покровителями «божьей птахи» - пчелы. В этот день возносят молитвы св. Зосиме, просят удачи в пчеловодстве. На Даверию, через которую выносили ульи из омшаника на пасеку, обязательно вбивали осиновый кол, чтобы нечисть не смогла подобраться к пчелам.

• В апреле мокро - грибное лето, гроза - к теплому лету и урожаю орехов.

• Если во время грозы раскаты грома слышатся долго и не резко - жди затяжного ненастья, если отрывисто - будет ясно.

• Если сверкает молния, а грома не слышно - к сухому лету.

• Синие облака в апреле - к теплу и дождю.

• Днем жарко, ночью прохладно - к хорошей погоде.

• Из березы течет много сока - к дождливому лету.

• Мокрый апрель - хорошая пашня.

• Если в апреле поверхность снега шершавая - к урожаю.

• Начинается сев овощей. При растущей луне (от новолуния до полнолуния) сеют и сажают те овощи, у которых съедобная часть над землей, при убывающей луне (от полнолуния до новолуния) - у которых съедобная часть находится под землей.

СТРАСТНАЯ НЕДЕЛЯ



Великие дни страданий Спасителя, вспоминаемые Православной Церковью в неделю перед Пасхой, отмечены на Руси особыми поверьями и обычаями.

С Понедельника Страстной (или «Страшной») недели весь крещеный мир начинает мыться-чиститься, готовиться к встрече Светлого Воскресения Христова. В Чистый Понедельник есть скоромное не полагалось, доедались куски, оставшиеся от Масленицы.

Во Вторник бабы готовили «соченое молоко» - толкли конопляное и льняное семя, перемешивали и разводили водой: этим «молоком» поили слабую скотину, да и больным людям давали, сопровождая лечение особым заговором или молит-

От Чистого Понедельника до Великого Четверга

вой. Это снадобье нельзя было показывать мужчинам, иначе никакого толка от лечения не будет.

В Страшную Среду всю скотину на дворе обливали специально заготовленной талой водой из мартовского снега, собранного на Евдокию Глущиху - это помогало предотвратить падеж скота и защищало животных от дурного глаза.

В Великий Четверг перемалывали соль в печи: чет-

верговая соль входит в состав множества народных знахарских рецептов, ее сохраняли до будущего года за божницей, применяя по мере надобности. В Великий Четверг советуют подстригать в первый раз волосы годовалому ребенку. Девушки в этот день подстригают кончики своих кос, чтобы волосы росли длиннее и гуще. От четверговой всенощной приходили домой с зажженными

свечами и выжигали ими кресты на дверях, чтобы отпугнуть нечистую силу. Огарки четверговых свечей хранили дома, за иконами. Тяжелобольному или женщине, мучающейся родовыми схватками, давали такой зажженный огарок в руки, чтобы облегчить их страдания. Если четверговую свечу зажечь в грозу, можно не бояться молнии - гроза пройдет, не причинив вреда ни дому, ни двору.

С Великого Четверга не следует мести пол до самого Светлого Воскресенья.

Если на Великий Четверг холодно, то вся весна будет холодной, если идет дождь - будет стоять мокрая погода до самого Вознесения.

Как
встречать
святую
неделю?

Пасха

† Счастлив тот, кто умрет в Пасху - ему прямая дорога в рай. Умерших на Святой неделе хоронят с красным яйцом в правой руке - будет чем похристосоваться со святыми угодниками на том свете.

† На Святой дождь - хорошо уродится рожь.

† В первый день Пасхи после заутрени идут на кладбище христосоваться с усопшими, иногда зарывают красное яйцо в могильный холмик.

† Чтобы лошади были здоровы, их оглаживают пасхальным яйцом каждый день на святой неделе, приговаривая: «Будь гладка, как яичко!»

† На Пасху одним из основных развлечений было катание крашенных яиц

с небольших горок: чье яйцо дальше прокатится, у того и будет больше денег в этом году.

† В Пасхальную ночь зачерпывают воду из родника, ею окропляют дома, горницу, амбары, чтобы счастье и благополучие не оставляло хозяев весь год.

† Чтобы ребенок быстрее начал ходить, нужно провести его на полу в любой день на Святой неделе.

† Девушки, желающие побыстрее выйти замуж, должны во время Пасхальной службы прошептать: «Воскресенье Христово! Пошли мне жениха холостого!»

† Если вор во время Пасхальной заутрени умудрится украсть что-нибудь, то ведь год ему будет сопутствовать удача.

† Если картежник во время Пасхальной службы на слова священника «Христос воскрес!» ответит: «Винный туз здесь!», держа в кармане туз пик, то такое кощунство принесет ему удачу в игре.

† Если собака во время Пасхальной заутрени будет лаять, повернувшись к востоку, - ожидай пожара, обратится мордой на запад - жди несчастья.

РИТУАЛ СО СВЕЧАМИ ДЛЯ УДАЧИ



свечей, сконцентрируйте мысли на улучшении своего финансового положения. Представьте себе, что вы получили крупную сумму.

Если вы решили прекратить обряд до того, как свечи догорят, потушите их в обратном порядке: начиная с белых, затем зеленые, а потом золотую.

руг зеленых, так, чтобы получилось три круга.

Точно через минуту после полуночи насыпьте солью круг вокруг кольца свечей. Зажгите их в том же порядке, как расставляли: сначала золотую свечу, потом зеленые, а только потом белые.

Три раза обойдите вокруг стола, где расположены свечи, двигаясь по часовой стрелке, произнося при этом заклинание:

«Трижды Юпитер вокруг Солнца пройдет, Денежный дождь на меня он прольет!»

Наблюдая за пламенем

Для наибольшей эффективности этот ритуал следует проводить в первую минуту наступающего квартала, то есть в первую минуту после полуночи 1 февраля, 1 мая, 1 августа и 1 ноября.

Используются: пихтовое масло, золотая или желтая свеча, 6 зеленых свечей, 9 белых свечей, соль.

Чтобы ритуал начался в точно отведенное для него время, смажьте свечи маслом и установите их на самодельном алтаре за день до намеченной даты. Золотую свечу установите первой. Зеленые свечи расположите вокруг нее, а белые - вок-

ЕСЛИ В ДОМЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗРАК

«Дорогой «Морфей»! Мне кажется, что ночью в моем доме что-то происходит... Вижу тень, слышу шорохи и скрип. Можно ли избавиться от этого наваждения?»

А.Б., Н.Новгород.

На заходе солнца любого четного числа зажечь восковую свечу и, начиная от порога, ходить по часовой стрелке, читая любую известную вам молитву, время от времени широко крестя окна, двери и углы каждой комнаты. В это время молитву не читать, а произносить следующее заклинание: **«Видимый-невидимый, улети, пропади, исчезни. Да будет так!»**



Вернуться в исходное положение и загасить свечу, не дуя на нее.

В любой четный день до полудня пешком посетить церковь и там поставить огарок свечи за здоровье своих врагов.

Если во время манипуляций свеча погаснет - ищите другую методику.

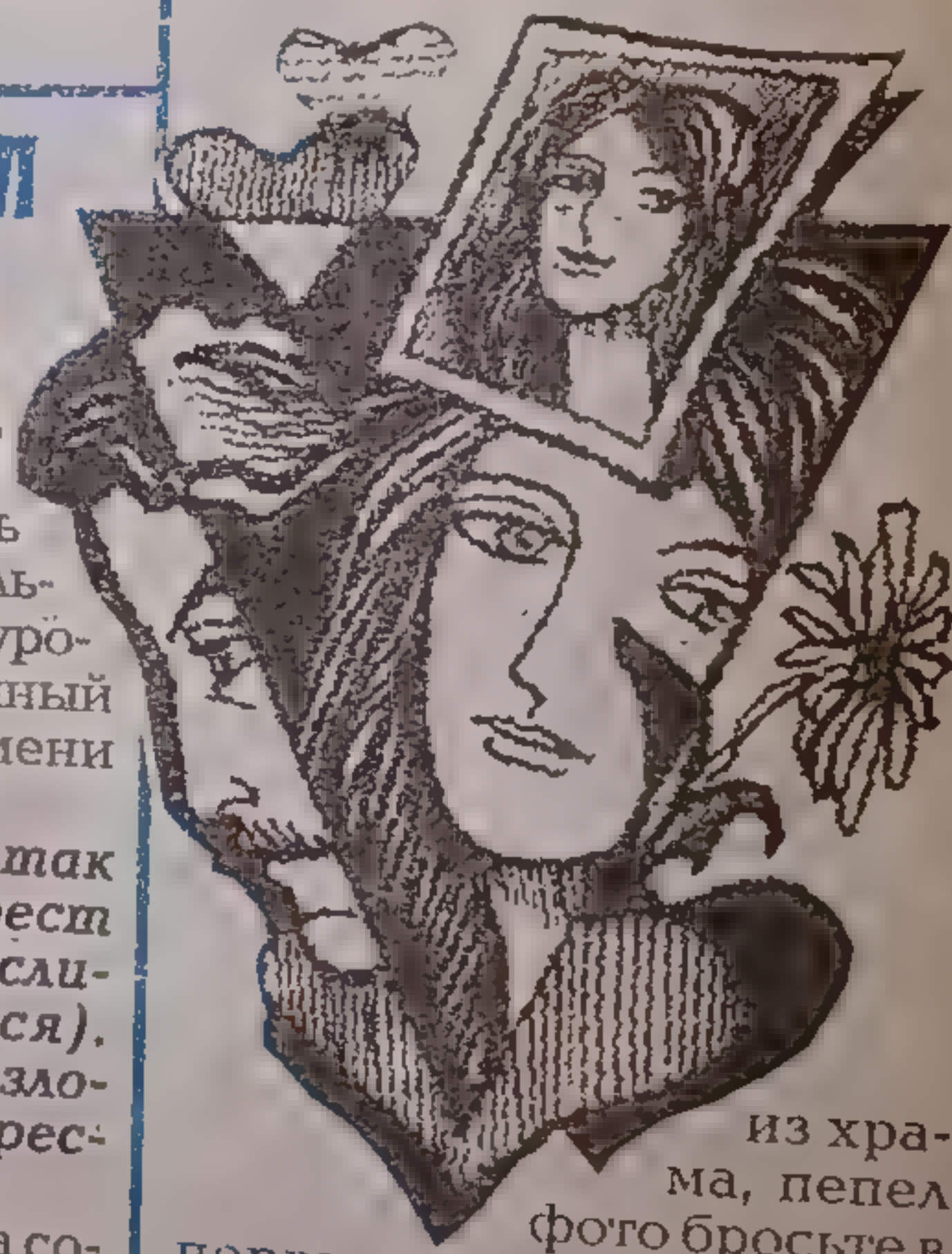
Если же будет гореть, то от призрака избавитесь.

ЧТОБ СУД БЫЛ СПРАВЕДЛИВ

Для того чтобы суд был честен и справедлив, попробуйте поступить так. Во время обвинительного выступления прокурора пусть заинтересованный человек время от времени мысленно произносит:

«Так, да не совсем так (перекреститься). Крест святой, отсеки напраслину (перекреститься). Иисус Христос, не дай злому свершиться (перекреститься). Аминь».

Когда же суд уйдет на совещание, то успеете за это время навестить церковь и там перед образом Николая Угодника поставить свечу за здоровье суда, а подсудимому - перед иконой, в честь которой он носит имя.



из храма, пепел фото бросьте в первую встречную урну для мусора (пепел должен быть завернут в чистую бумагу) со словами: **«Пошел, откуда пришел!»**.

В течение трех суток ситуация должна нормализоваться...

Использованы материалы Интернета, изданий "Тороскоп", "Ведунья", "Магия", "Für Sie" (Германия).

"МОРЕЙ" №4(26), апрель 2002

Главный редактор -
В. И. УРУСОВА.

Телефон - 32-78-13

Учредитель - ЗАО "Издательство
"Газетный мир"

Генеральный директор
А.А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова 192, корп. 1

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

24 марта 2000 г.

Регистрационное свидетельство
ПИ № 77-3091

Рекламное агентство -
тел.: 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки,
телефоны: 34-91-15, 34-82-57

Набор ЗАО "Издательство "Газетный мир"

Подписано к печати 01.04.2002 г.

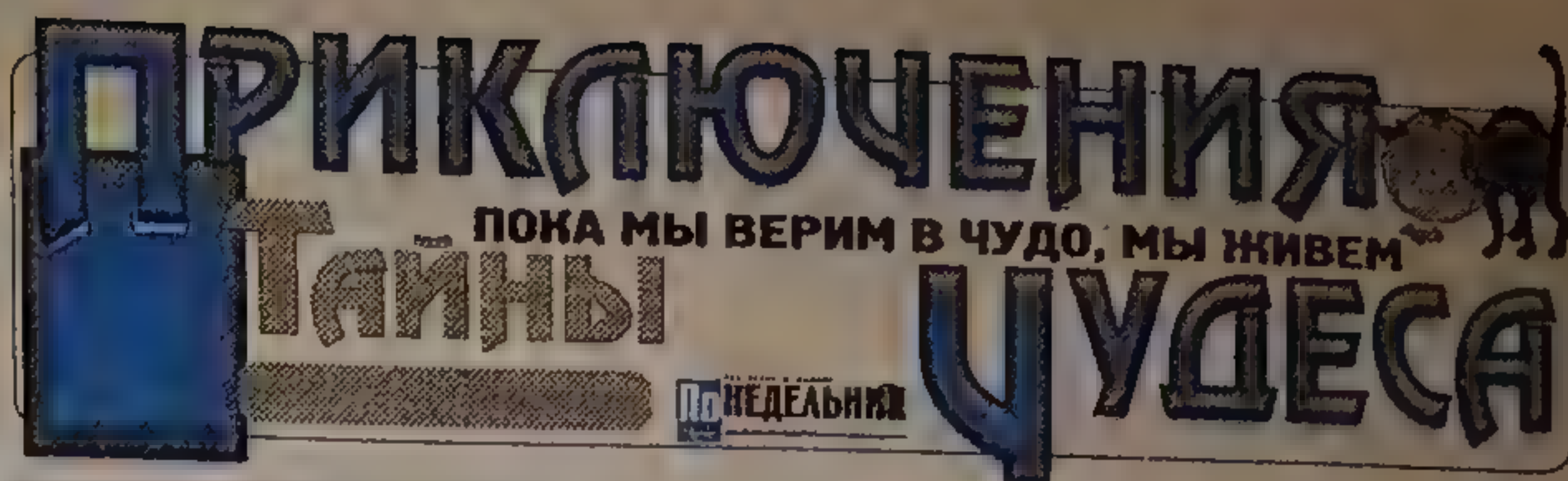
Тираж 41654

Заказ №1618

Распространяется только в розницу
Отпечатано
в ОАО "Нижегородский печатник",
Нижний Новгород, ул. Горьковская, 7

Только 6 сон приснился
пламенный,
Как войду в нагорный храм,
Пятиглавый, белый, каменный,
По запомненным тропам.

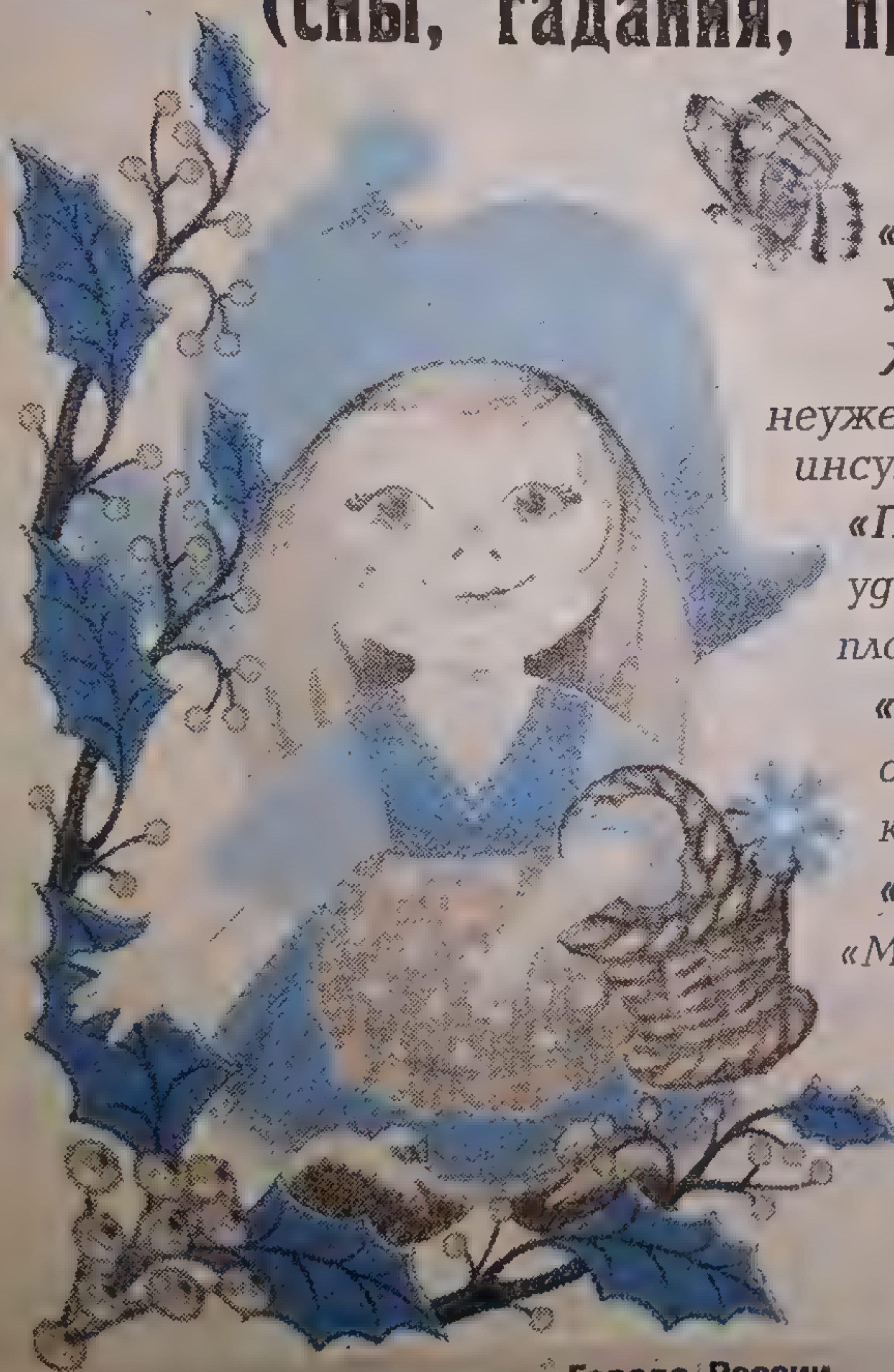
А.Ахматова.



№ 6(28), 2002 г.

МОРФЕЙ

(сны, гадания, приметы)



«ДРЁМА
УКОРАЧИВАЕТ
ЖИЗНЬ» -

неужели любителям вздремнуть грозят
инсульты?

«ПРИВЕДИ УДАЧУ В ДОМ» -

удерживайте хорошие мысли и гоните
плохие.

«МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ЦВЕТОВ» -

одуванчики - к измене, гвоздики -
к любви.

«НЕ РУБИТЕ СГОРЯЧА» - сновед

«Морфей» разгадывает ваши сны.

«ОБЕРЕГ НА СВОЕ ФОТО» -

не разбрасывайте бездумно свои
фотографии...

Только у нас: приметы на каждый
день **ИЮНЯ**.

Нижегородская область

Основная подписка с 14 мая
Индекс **14218**

Цена: 1 мес. - 5,83
3 мес. - 17,49
6 мес. - 34,98

Города. России

Индекс **14218**

Каталог "Пресса России" (зеленый каталог),
т.1, стр. 91.

Для жителей Москвы подписка по каталогу
"Пресса России" (зеленый каталог), стр. 97
Местный каталог Тульской области

«Морфей» - для любого из нас,
на каждый день и на все случаи
жизни. Ведь все мы - дети
сонного царства.

О, лучших дней живые были!
Под вайшу песнь из глубины
На землю сумерки сходили
И вечности вставали сны!
А. БЛОК

ДРЕМА УКОРАЧИВАЕТ ЖИЗНЬ

Вопрос спать или не спать перед нами не стоит. Ответ на него однозначно утвердительный. Но вот вопрос: «Сколько спать?» - очень актуален.

От продолжительности сна зависят наше самочувствие и здоровье. Казалось бы, несколько лет назад на него нашли ответ: оптимальная продолжительность ночного сна должна быть не менее 8 часов в сутки.

Восемь часов и ни минутой меньше...

Именно столько нужно спать студентам, чтобы качественно усваивать новые знания или навыки. Чтобы прийти к такому заключению, студентам знаменитого Гарвардского университета пришлось на некоторое время примерить на себя роль подопытных кроликов. Сначала их заставляли выполнять небольшое упражнение на компьютере, требующее включения умственных способностей. Тем, кто хорошо выспался, на решение этой задачи требовалось всего 75 миллисекунд.

После этого школярам устроили не самую лучшую ночь в их жизни, но и не самую худшую - им разрешили поспать не более 6 часов. Результат стал чуть хуже, а вот сон, продолжавшийся не менее 8 часов, сделал их более сообразительными: задачу они решали уже за 62 миллисекунды.

Кстати

Продолжительность сна во многом зависит от воз-

Сколько же нам надо спать?

раста. Как правило, чем он больше, тем потребность во сне у человека меньше. Продолжительность сна младенцев составляет 16-18 часов, 10-летние дети спят около 10 часов, а подростки - в среднем 8 часов в сутки. В 70 лет человек спит ночью около 6,5 часа.

Но, несмотря на ночные соблазны, очень многие приняли концепцию восьмичасового сна на ура, став адептами такого философско-медицинского подхода к жизни. И это понятно: при такой продолжительности сна высыпаться практически все - даже сони.

Лучше меньше, да лучше

Но, похоже, реальность оказалась гораздо жестче, чем философские рассуждения. Вот заключение, сделанное на основе только что закончившегося масштабного наблюдения за более чем миллионом человек в течение нескольких лет: «Восьмичасовой сон ночью, так долго рекламировавшийся как идеальный, согласно новым исследованиям, может сокращать вашу жизнь». Оптимальная продолжительность сна согласно новым данным - от 6 до 7 часов. Как показало исследование, люди, спавшие

столько времени, жили дольше.

Конечно, не нужно рассматривать сон, продолжающийся не менее 8 часов, как убийцу: любители поспать не должны неизбежно готовить себя к ранней смерти. Вот как выглядят все «сонные» риски в свете большой статистики, полученной при этом исследовании: на протяжении 6 лет, в течение которых продолжалось наблюдение, любители долго спать рисковали умереть на 12% чаще, чем те, кто спал от 6 до 7 часов в сутки.

Это было первое такое крупномасштабное популяционное исследование сна, при котором оценивались и прочие негативные факторы, влияющие на продолжительность жизни. Медики делали поправку на возраст, тип питания, физическую активность, любые проблемы со здоровьем и курение. При расчетах влияние этих факторов было устранено. А это значит, что полученные данные о взаимосвязи продолжительности

жизни и сна весьма точны.

Снотворные пилюли до добра не доведут

Параллельно медики оценили и эффекты некоторых других феноменов, связанных со сном. Так, они установили, что случайные бессонницы не в счет - они не влияют на продолжительность жизни. А вот любители снотворных таблеток попали в категорию риска - у них больше «шансов» умереть раньше.

Некоторые предположения о механизмах негативного действия долгого сна уже можно сделать. Конечно, они не претендуют на полноту, но в контексте нового исследования очень интересны. Около года назад американские исследователи из Университета Буффало (Нью-Йорк) обнаружили, что сон продолжительностью более 8 часов и храп увеличивают риск инсульта. Любители такого сна страдают этим тяжелейшим заболеванием на 9% чаще, чем остальные. Если же они еще дополнительно спят днем, то риск инсульта увеличивается еще на 10%.

К таким выводам пришли ученые, исследовавшие 1348 добровольцев, участвовавших в программе по изучению инсульта в Буффало. Конечно, это не миллион наблюдений, но в серьезности данной работы сомневаться не приходится. С большим вниманием к исследованиям

отнеслись и специалисты Американской ассоциации по изучению инсульта. Они выразили надежду, что исследования в этой области продолжатся. А больным с факторами риска инсульта они советуют обратить внимание на свой сон и на тягу вздремнуть в течение дня. По их мнению, это не самый лучший прогностический признак.





СОН В РУКУ

Как увидеть пророческий сон?

Мы утратили искусство разгадывать сновидения. А жаль! Потому что уберегли бы себя от многих неприятностей. Но что если попробовать вернуть это умение?

Трудно ли научиться подобному? Однозначного ответа никто и никогда не даст. Однако вспомните, сколько часто говорили наши дедушки и бабушки: «Смотри-ка, сон в руку!» Они, значит, владели таким даром. Не исключено, обретете его и вы.

Мама и бабушка потихоньку познакомили меня с тайнами разгадывания снов. Чаще всего такие разговоры происходили утром, во время завтрака. Разливая чай, моя мама как бы невзначай спрашивала бабушку:

- Сегодня приснилось мне, что помыла я руки, а вытереть нечем. Ищу, смотрю, вдруг вижу: на столе - белая салфетка. К чему бы это?

- Значит, письмо нако-

нец получим, - отвечает бабушка. - Сходи-ка, Нюся, (так она называла мою маму) за почтой.

Мама спускалась вниз по лестнице к почтовому ящику и действительно возвращалась, держа в руках конверт с известиями от подруги.

Потом аналогичные вопросы стала задавать и я. И не только получала обстоятельные ответы. Вскоре происходили события, подтверждающие правильность толкования снов, которые давали мама и бабушка.

Вот как нужно готовиться к тому, чтобы увидеть пророческий сон.

- Сначала выберите день. Народная мудрость гласит, что ярче всего проступают приметы грядущего в снах, увиденных со вторника на среду, с четверга на пятницу, а также на 7-е, 9-е, 13-е,

17-е, 21-е и 27-е календарные числа каждого месяца.

- Итак, день выбран. Теперь постарайтесь за несколько дней до него не употреблять никаких спиртных напитков (даже пива), наркотических, сильнодействующих лекарств и не позволяйте себе излишеств в еде. За семь часов до сна лучше всего вообще отказаться от приема пищи и не пить много жидкости, даже если разбирает.

- Не читайте в этот день книг, газет и журналов, не смотрите телепрограммы и видеофильмы, не думайте о проблемах сегодняшнего дня и по возможности не обращайтесь внимания на свое отражение в зеркалах (если, конечно, не хотите узнать только о своем личном будущем).

- Вечером необходимо тщательно вымыть голову. А за день или за два при-

браться в квартире.

- И еще. Если вам в этот день потребуется пришить пуговицу к халату или блузке, ни в коем случае не делайте этого на себе. Лучше снять, а если так поступить по какой-либо причине неудобно, возьмите в зубы нитку, такую же, какой собираетесь шить, и не вынимайте ее, пока не закончите работу.

- Чтобы увидеть пророческий, или, как говорили в старину, вещий сон, перед тем как лечь спать, тщательно расчешите волосы, но не снимайте волоски с зубьев, а положите расческу, как есть, под подушку.

- И вот среди ночи вы проснулись. Сразу же запишите все, вплоть до мельчайших деталей, на листе бумаги или постарайтесь запомнить, либо вовсе не ложитесь спать, либо попытайтесь уснуть на другом боку. Таким образом вам будет легче восстановить в памяти все фрагменты ночных видений и порядок их следования.

- Не упустите из виду, что сон имеет пророческий смысл только в том случае, если он приснился до четырех часов утра. При этом совершенно неважно, проснулись вы утром в девять или десять часов. Но если вы встали после четырех часов утра, а потом снова уснули, считайте, что эксперимент не удался.

Прочь, бессонница!

«Вы часто печатаете письма тем, у кого бессонница. И отвечаете, что нужен покой, нужно считать баранов, пить теплое молоко с медом, спать на подушке из хмеля. И забываете о главном: нужна релаксация, расслабление. Когда мышцы зажаты, не заснешь. Хочу порекомендовать свой метод релаксации для избавления от бессонницы».

Для этого надо лечь на спину, руки - вдоль туловища, ноги свободно вытянуты. Мысленно медленно повторяйте, тщательно представляя смысл каждой формулы:

Мои ноги теплые и тяжелые, мои ноги расслаблены, все мышцы ног расслаблены. 3-4 раза.

Мои руки теплые и тяжелые, мои руки расслаблены, все мышцы рук расслаблены. 3-4 раза.

Мышцы лба расслаблены, мышцы надбровных дуг расслаблены, мышцы щек расслаблены, мышцы подбородка расслаблены, зубы разжаты, нижняя челюсть

свободно провисает, все мышцы лица расслаблены - последняя фраза повторяется 3-4 раза.

Все тело расслаблено, каждая мышца расслаблена. 2-4 раза.

Тело своей тяжестью приятно давит на постель. 2-4 раза.

Кровь теплой волной омывает тело, проникает в кончики пальцев рук, ног, приятное тепло разливается по всему телу. 2-4 раза.

Дыхание свободное, глубокое. 2-4 раза.

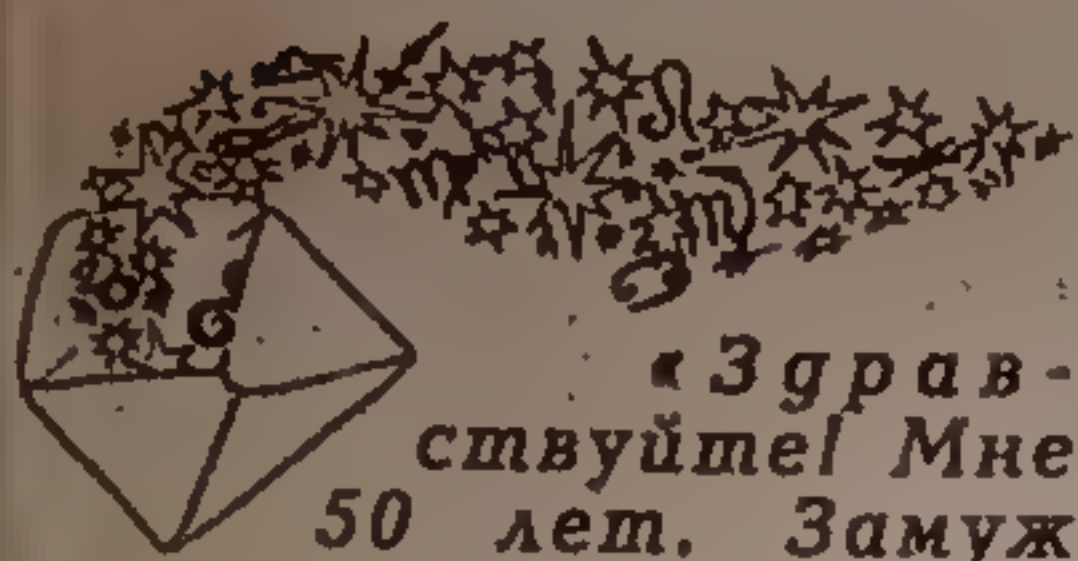
Я спокоен, совершенно спокоен. Приятное чувство покоя разливается теплой волной. 2-4 раза.

Все тело расслаблено и неподвижно. 2-4 раза.

Хочется отдохнуть. 2-4 раза.

Приятный покой и дремота все полнее и глубже обволакивают меня. 2-4 раза.

Каждую формулу сопровождайте образным представлением теплой воды пруда, легких теплых струй реки, солнечного тепла, шума моря о прибрежную гальку, каких-то других приятных образов, с которыми у вас ассоциируется представление о тепле, тяжести и покое.



«Здравствуйте! Мне 50 лет. Замуж вышла рано, прожила в браке 19 лет. От первого мужа Владимира у меня трое детей. Старший сын уже живет отдельно со своей семьей, а двое других - сын и дочь - со мной. Лет шесть назад я встретила своего второго мужа, Виктора. Он бывший военный, сам с Сахалина. Договорились мы переехать к нему на Сахалин. Он уехал, а я осталась продавать жилье. И тут мне приснился первый сон.

Вижу, что он вернулся, привез много денег, но тут же ушел из дому с какой-то женщиной. Я - за ними. В толпе их то теряю, то вижу опять. Они вошли в какой-то дом, я стала ждать на улице. Темнело, я прилегла прямо возле ограды на какую-то тряпку, чтобы передохнуть. Слышу чужой голос: что ты тут разлеглась? Встала и вижу - они из дома выходят вместе. Я опять иду следом, а темно так, что хоть глаза коли. Спотыкаюсь. Уж их и не вижу, но иду.

Вдруг - свет в каком-то окне. Захожу, а там девочка лет пяти плачет. Я откуда-то знаю, что это той женщины дочь. Она зовет маму и просит поест. Беру ее на руки и несую домой. Прихожу, а квартиры моей не узнаю! Из мебели - одна кровать, подушки разложены, одеяло сброшено в сторону. На лавке - жакет той женщины. А кругом мусор, шелуха от семечек, и посреди комнаты стоит бак с грязной водой. Куда-то я пристроила ребенка, кормлю, а сама стала полмыть, прибираться. Тут является та женщина за

ребенком. Я ей говорю: «Вы меня бросили в темноте одну. Я могла бы погибнуть. Раз вам так хо-

мне жить. Но жизни не получилось. Он то со мной, то куда-то уходит, потом

ТЕМЕН БОР, ДОЛОГ РАЗГОВОР



рошо вместе, забирай к себе Виктора, живите вдвоем». Она стала кричать на меня, хулить Виктора. Кричит, что он ей без денег не нужен. Да так все это громко, что на улице под окнами собралась толпа.

Я вышла из дома и вижу там моего первого мужа, Владимира. Он стоит в толпе, молчит, но я чувствую, что жалеет меня. А лицо у него почему-то моего отца, умершего несколько лет назад. И тут кто-то дает мне глиняную полотноную рубаху, а на ней черным выведен огромный крест. Уронила я эту рубаху наземь и плачу над ней.

А второй сон приснился недавно. Сначала скажу, что квартиру я продавать не стала, Виктор приехал сам ко

приходит, кается. Просил прощения. Развода мне давать не хочет. Живу и не живу, не знаю, что со мной дальше будет. Первый муж зовет сойтись снова, но ведь мы врозь уже 13 лет! И вот третий сон.

Снится мне мост. На нем чужие, незнакомые люди. Куда я собралась, не знаю, но дорогу спрашиваю у всех. Они что-то мне объясняют. Смотрю поверх их голов и вижу, что там, за мостом - гора, вверх ведет белая ровная дорога. А наверху лес, скорее всего, бор сосновый. А время хоть и летнее, но дорога припорошена снегом. Тут ко мне подходит незнакомый мужчина и говорит: «Уходи отсюда, от тебя пахнет мертвым мужем!» Вот такая ерунда. Я удивилась и пошла дальше, к той горе.

Вот такие сны.

С самыми лучшими пожеланиями - В.А., Красноярский край».

Думаю, что первый сон

нельзя лучше расшифровать, чем это сделали последующие события вашей жизни. Вы, как и многие, не привыкли, к сожалению, себе доверять. Но ваша интуиция во сне нарисовала вам картину будущего, естественно, не напрямую, а в символах сновидения.

Хочу обратить внимание на одно обстоятельство: персонажи сновидений могут быть зашифрованы самым неожиданным образом. Можно увидеть себя в образе домашнего животного или любимую собаку в облике Чингисхана. Вот и в вашем сне девочка, которую вы кормите, вам не чужая. Сказалась ваша тревога за судьбу собственных детей в случае переезда.

Ваши блуждания в темноте - из той же неуверенности родились. Бак с грязной водой и потребность мыть пол - это уже о ваших с ним личных, интимных отношениях. С одной стороны, постель в



МОРФЕЙ

них занимает важное место, даже несмотря на чужой жакет на лавке (кстати, никакой женщины в том сневидении нет, она тоже - символ, скорее всего, часть вас самой). С другой - личность этого человека для души вашей мелковата, о чем говорит и бак с водой (не озеро же, не река, даже не пруд!), а особенно - шелуха от семечек.

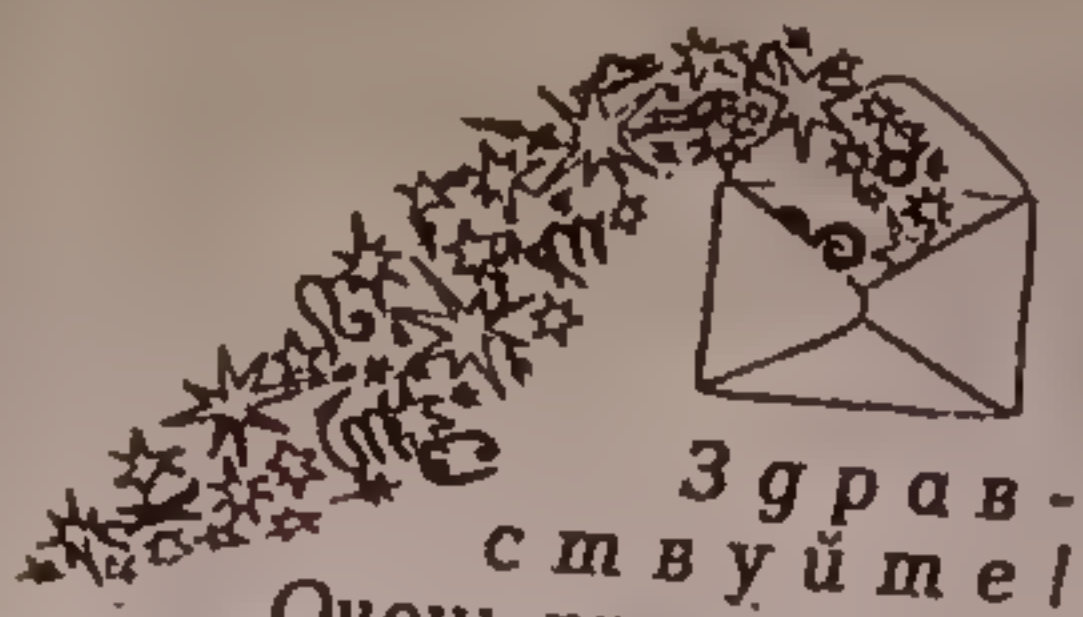
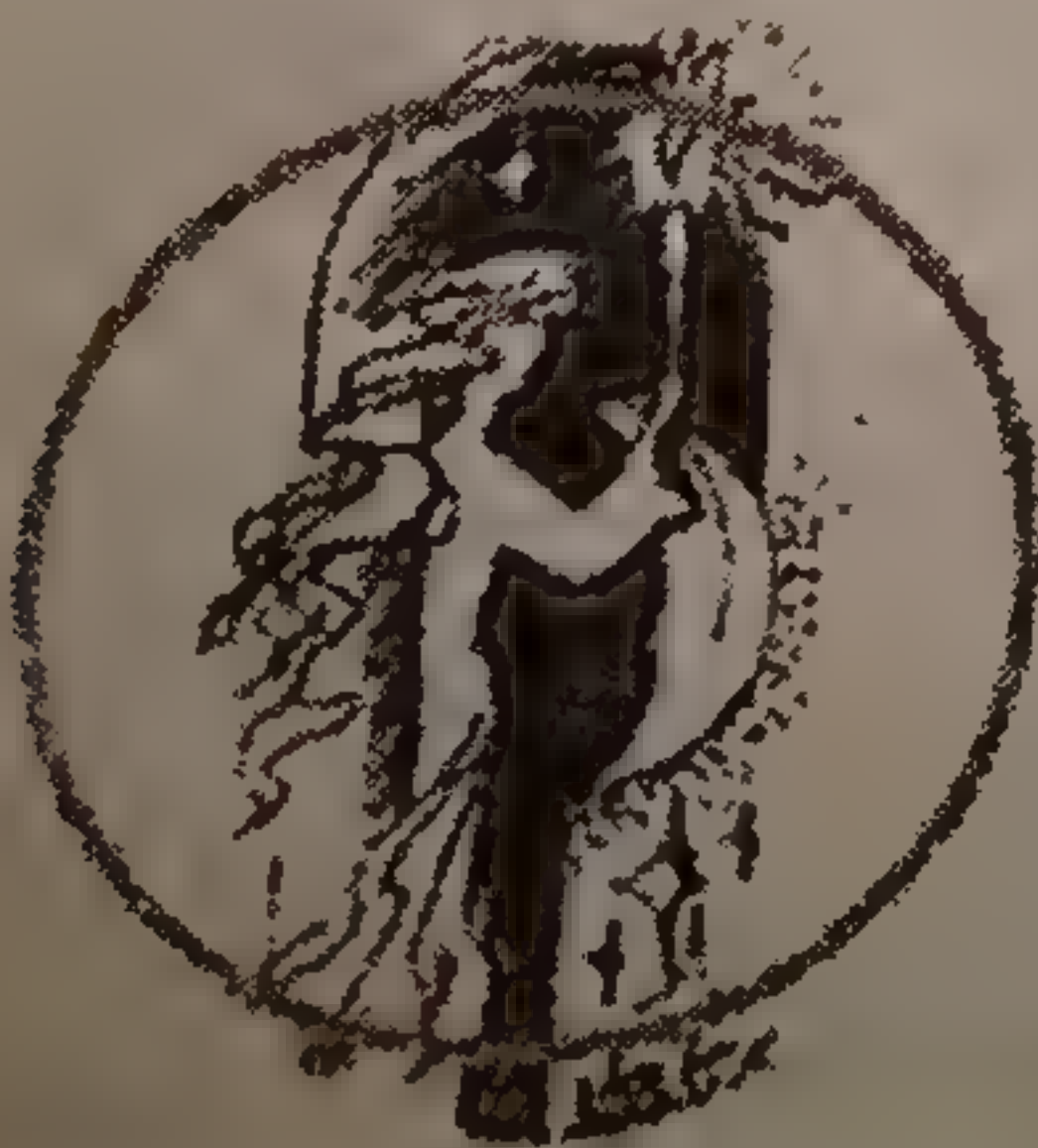
Рубаха во сне тоже не случайно появилась. Это важный символ: она и к миру повернута, и жар тела хранит. Но крест накрест перечеркнута.

Почему у вашего первого мужа лицо отца? Потому что в его реальном лице вы перестали видеть мужчину, а только родного, доброго человека.

Но что же дальше! Об этом говорит третий сон.

Чем-то мертвым, как вам кажется, веет от прошлого: вы ни того, ни другого мужа не хотели бы видеть рядом. Но и поиски будущего вас еще смущают: вы сами все бы расспрашивали и расспрашивали других, вас надо было просто прогнать с моста, чтобы вы направились в гору. Очень важно, что там, в вышине - лес, символизирующий жизнь. Важно и то, что вам рекомендовано смотреть поверх голов, не особенно прислушиваясь к мнению других.

Дорога чистая, припорошенная холодноватым снежком, вся еще впереди. И кто там на ней встретится, как знать... Не зря ведь поется: «Темен бор, долог разговор...»



Здравствуйте!
Очень прошу, не оставьте без внимания мое письмо! На 13 января поутро приснился сон. Помогите мне разобраться в нем.

Как будто задавили ребенка, вроде бы мальчика, на месте, где должен быть шлагбаум, которого почему-то нет. Вот я и решила его сделать. Стараюсь, что-то делаю, но меня отговаривают, а я настаиваю (рядом мужчина, но его не вижу).

Внезапно появляется другой мужчина, с женщиной, и собираются вырубать деревья. У мужчины ясно вижу в руках большой топор, он выбирает, какое бы дерево ему срубить. Я не разрешаю это делать. И он начинает играть с топором, подбрасывает его, как перед началом работы, а я ему не разрешаю. И у нас с ним происходит драка и ругань. Я ему говорю, что я милиционер, но он на это не реагирует, и мы продолжаем неистово драться. Вижу ясно его лицо: полное и гладкое, средних лет. Разъясните, пожалуйста, «Ведунья», мой сон.

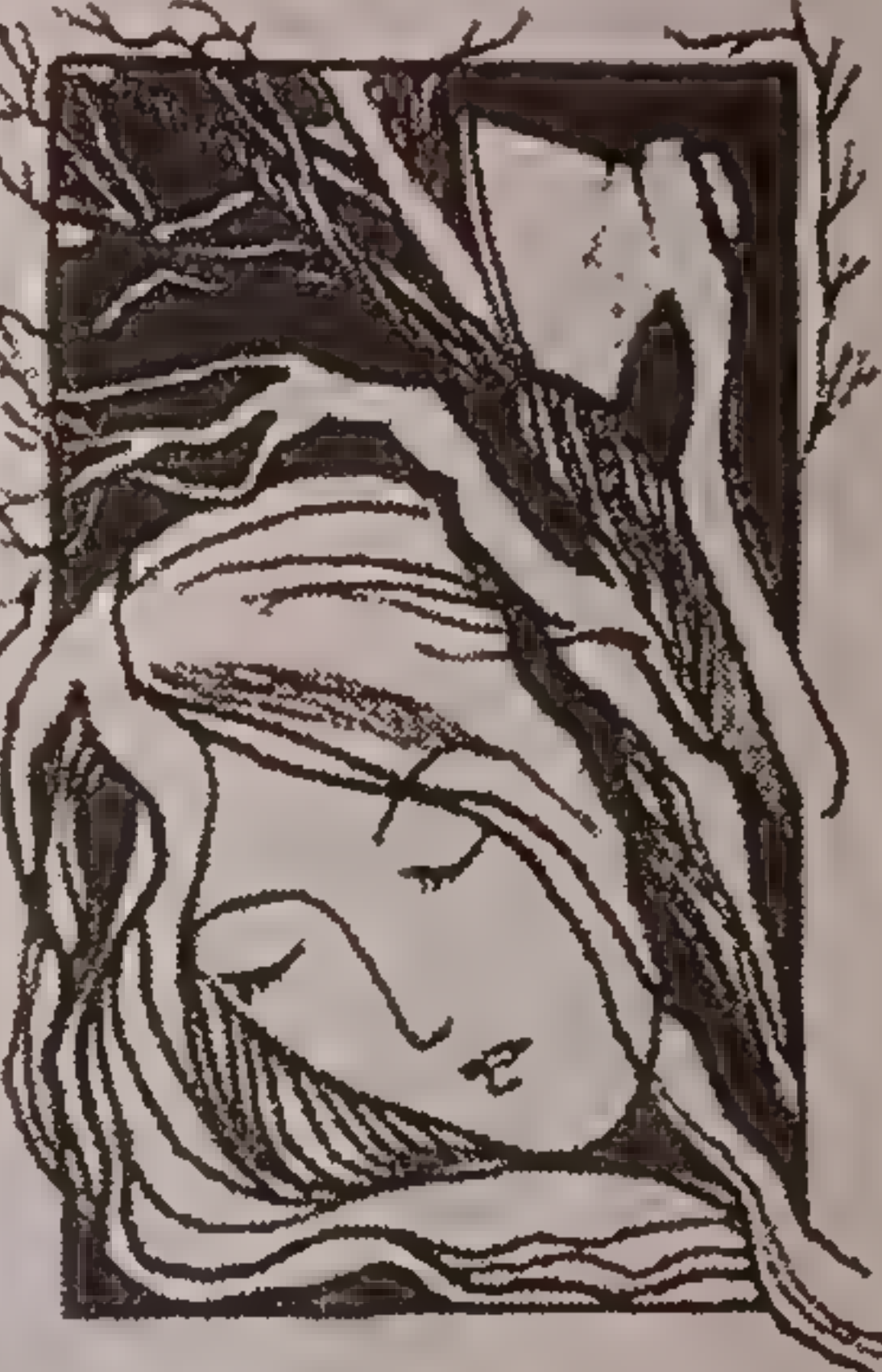
И второй вопрос.

Дело было на Старый Новый год, когда можно гадать с 13 на 14 января. Я положила записочки на трех человек под подушку, где-то в час ночи легла, закрыла глаза и думаю: скорее бы мне заснуть (я засыпаю с большим трудом). И что вы думаете? Вижу своего мужа голого, лежит он и говорит: «Мне плохо одному» и крутится. Он умер в 1999 году. Был человек замечательный. Похоронила его по всем правилам, поминки были очень хорошие, отпевала. Дело в том, что 14 января у меня с мужем была регистрация брака. Может быть, зря я занялась гаданием, и ему это не понравилось? Он меня при жизни ко всем ревновал. Растолкуйте, пожалуйста, мои видения.

Вера С.
Н.Новгород.

НЕ РУБИТЕ СГОРЯЧА!

Начну, уважаемая Вера, с последнего вашего «видения». Это, конечно, был сон, хотя вы еще не отключились полностью. Сон, продиктованный вашим собственным чувством вины перед мужем. Это чувство, сразу скажу, - ложное,



так как никакой вины по существу, конечно, нет. Живое тянется к живому, и это - закон самой жизни.

Но, укладывая под подушку записочки, вы были как бы не наедине со своими планами и вопросами, незримо, в подсознании с вами была память о муже, она продиктовала вам что-то свое, похожее на обвинение в легкомыслии и предательстве его памяти.

Это и реализовалось в вашем «видении».

Вас, судя по письму, не оставляет вопрос: как он там? Осталась ли на Земле его ревность? Иными словами, вас интересует, покойна ли его душа?

Думаю, что его душа уже там, где земной ревности места нет. Где силу обретает

иная любовь, а к Земле может притянуть только тревога за оставшегося и попавшего в беду близкого человека. Тогда-то посещают наши сны родители или другие умершие родственники, чтобы предупредить и помочь. И уж, конечно, они снятся совершенно иначе.

Теперь о первом сне.

Задавленный ребенок ничего плохого вам не сулит, скорее это знак вашей готовности к переменам, переходу в новое качество. Но вот что удивительно: вы сами же создаете для себя препятствие (шлагбаум!). Такая же двойственность в эпизоде с мужчиной-дровосеком: дерево это - ваша индивидуальная жизнь. Но и топор - это не нож и не тесак, он несет часто положительную нагрузку, так как связан с трудолюбием, с обеспечением тепла. Вы же умудрились повернуть этот топор против себя же!

Кстати, и лицо мужчины, каким вы его видите, - хороший знак. Густав Миллер в своем соннике утверждает: «Верных друзей на всю жизнь обещает сон, в котором вы видите человека с топором. Женщина после такого сна встретит небогатого, но весьма достойного суженого».

Надеюсь, что имя его было в одной из трех записочек из Новогоднего гадания! Но все же, исходя из всех деталей сна, должна вас предостеречь: не исключено, что вашим главным «противником» являетесь вы сами, порываясь к новой жизни и в то же время оставаясь в плену прошлого.

Не забудьте: счастье приходит к тем, кто готов принять его со спокойной открытой душой!

СПОКОЙСТВИЕ ПОДАРИТ СВЕЧА



Свечи горят и в храме, и на именинном пироге, и на новогодней елке. И - во время магических обрядов.

Тайны вроде никакой - фитиль, воск, спичка, язычок трепещущего пламени. Декорация, да и только. Но лишь когда на меня с двух сторон обрушились проблемы моих сыновей (младшему - 9, старшему - 13), мне открылись истинная ценность и необычные возможности свечи.

Не сами по себе, конечно, - о тайнах свечи мне рассказала знакомая ворожея-гадалка.

Оба мои «лба» приходили с синяками и царапинами, от них пахло табаком. Оба смотрели исподлобья и врали упорно, нагло, зло. А от старшего нередко пахло спиртным. В школе перебивались с двойки на тройку. Что было ждать дальше? Наркотики?..

Тогда я и обратилась за помощью к своей подружке-гадалке. И она предложила начать с самого простого: восстанавливать свой авторитет с помощью свечи. Как? А вот как.

Приходит один из сыновей домой, я тут же зажигаю свечку. Я ему суп наливаю, котлеты с кашей накладываю, а сама потихоньку выпрашиваю о том, о сем. Если огонь ровный, спокойный, значит, он соединяет наши слова и мысли, ребенок открыт моим словам, и я могу рассчитывать на его откровенность, а главное - могу помочь советом. Пока свеча

Как с ее помощью обрести душевное равновесие?

горит ровно, мои слова дойдут до него. И я тут же спешу вместе с обедом «впихнуть» в него доброе, разумное, вечное. В общем, все, от чего он стал стремительно удаляться под влиянием плохих друзей, а главное - под мощным и постоянным воздействием окружающей среды, которая тысячами своих примеров доказывает ему, что черное - это белое, а белое... - пустая трепотня старшего поколения, пустые словеса, которые вызывают лишь раздражение.

Если во время беседы воск, как слезы, медленно стекает в подсвечник - это первый признак того, что душа человеческая плачет, что больно ей. Тут уж я начинаю насесть на своего оболтуса, потому что он готов на задушевный разговор и нуждается в помощи.

Родительская ласка в трудную минуту, когда душа ребенка страдает, мечется в выборе пути, никогда не забывается. Может, через минуту после того, как прильнул к вам чуть ли не со слезами, ребенок вырвется и убежит, но это уже неважно. Его подсознание вновь установит с вами контакт, «запишет» программу родительской помощи в число средств «скорой» или «необходимой помощи», к которой следует обращаться в трудную минуту.

Бывает, разговор никак не клеится. Посмотришь, а свеча трещит, коптит, почти вся потемнела. И сразу ясно: в сидящем рядом ребенке много тьмы и злобы, коварных мыслей. Свеча это чувствует и потому коптит. Может она повести себя в такой ситуации и по-другому: начать выгорать с одного боку. Не надо никакой магии, свеча подскажет, что на душе и на уме у ваших сына или дочери. Как использовать это ее свойство на благо ребенку? Постарайтесь невзирая ни на что (главное, не реагируйте на обидные слова подростка, с их помощью он хочет уйти от откровенности) разговаривать с ним, не стесняйтесь быть назойливой(ым) и пытайтесь у него все, что сможете: откуда такая злоба? Почему его все раздражает? Что он задумал? Что думает вообще о жизни?

И в такой ситуации вам поможет свеча.

Вот еще несколько простых секретов моей подружки-гадалки. Если вас сильно обидели, оскорбили в лучших чувствах, истрепали вам нервы, ступайте на кухню или в комнату - туда, где никто вас не побеспокоит. А если дети дома, то закройте в ванной комнате и зажгите свечу. По-

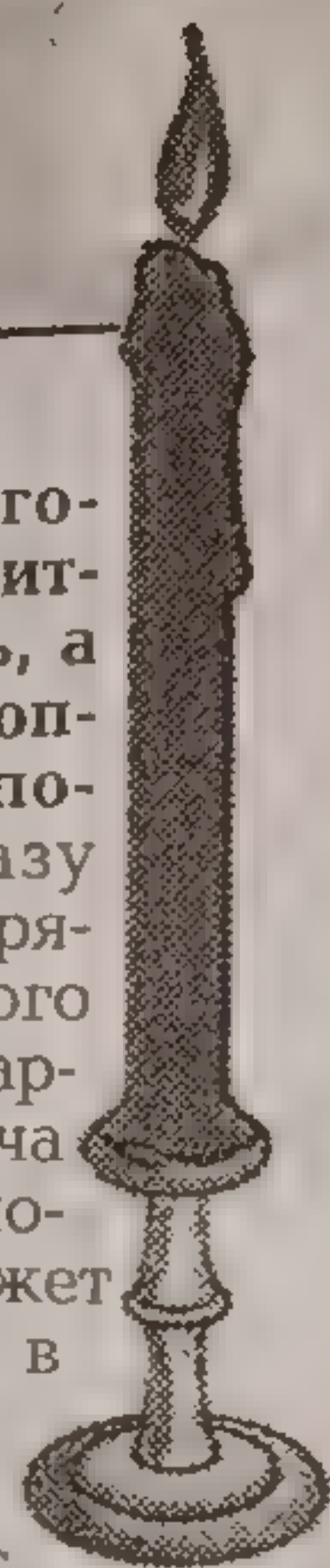
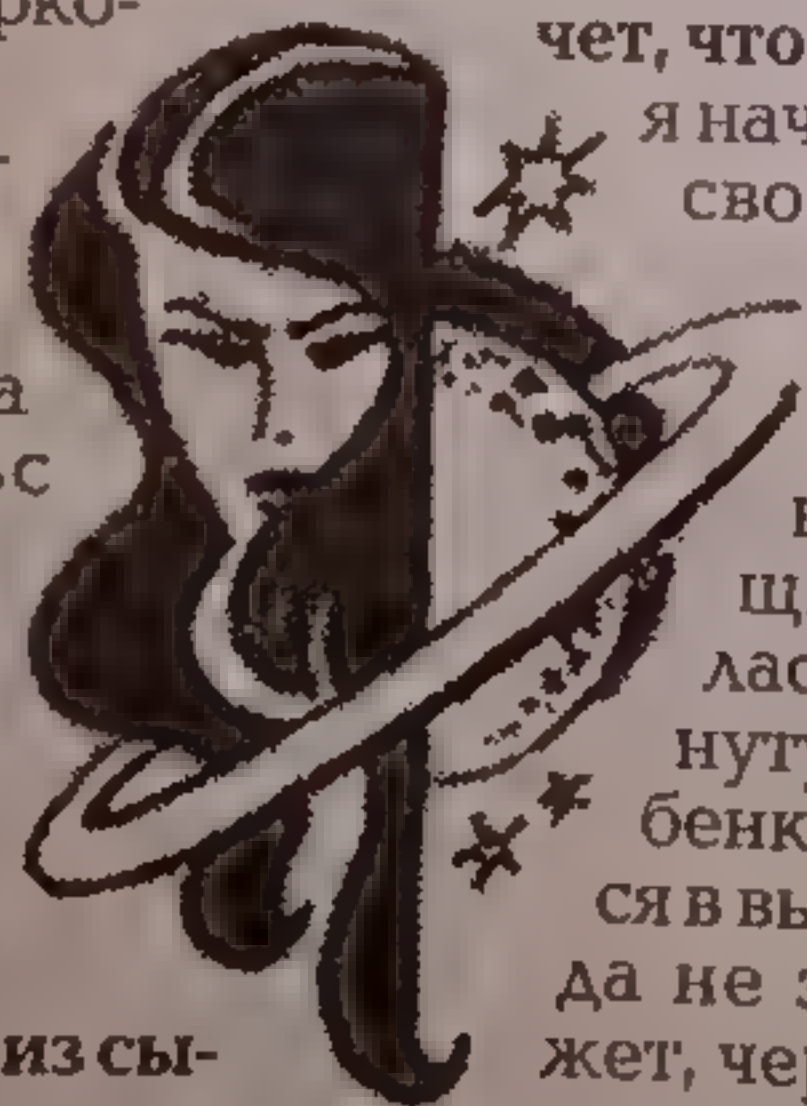
ставьте ее перед собой, сядьте рядом и, не торопясь, шепотом расскажите ей о том, что случилось. Появятся слезы, не стесняйтесь их, поплачьте. Пусть обида и боль выйдут слезами. Огонь свечи будет дрожать, мерцая, слушать вас и успокаивать. И как тает воск, растают ваши обиды, покажутся не такими значительными, как сначала.

После такой процедуры вы почувствуете себя обновленной, и у вас появятся силы, чтобы заняться детьми.

Другой совет: если дома произошел скандал и было сказано много грубых, жестоких слов, терпеливо дождитесь ночи, когда все уснут и воцарится тишина. Зажгите свечу и с ней в руке обойдите всех домочадцев. Стоя у изголовья каждой постели, мысленно пожелайте им спокойной ночи. Не думайте о плохом. Вспомните, сколько счастливых, радостных дней было

прожито вместе. Пожелайте, чтобы они повторились много, много раз. Свеча будет гореть в ваших руках, и слова доброты, нежности и любви станут, как дымок, опускаться на лица спящих. Все доброе, что есть в вашем сердце, через огонь свечи перейдет в сердца ваших родных и близких.

И, наконец, последний секрет. Если сами согрешили, поступили пакостно, нанесли кому-то боль - никогда не поздно в этом признаться и повиниться. Сначала - самому себе. Зажгите перед зеркалом свечу. Глядя на свое отражение через ее огонь, расскажите все как было. Не лгите, иначе ничего не получится. Говорите - огонь уничтожит мерзкие поступки и дела. Очищаясь в пламени свечи, почувствуете, что даже самое плохое в себе всегда можно исправить к лучшему. И станет на душе намного легче и светлее.





Одно из главных мест, где мы проводим значительную часть жизни, а следовательно, где закладывается фундамент нашей судьбы, - это квартира, дом.

Как нужно вести себя в них, чтобы вам сопутствовала удача?

Незримые следы

В первую очередь необходимо научиться контролировать свои мысли: удерживать хорошие, гнать плохие. Ведь мысли материализуются, оседают, как пыль, на обстановке, стенах. Все, что есть в доме - мебель, вещи, картины, цветы, одежда, - пропитывается нашими тревогами или радостями. Взгляд, вздох, слезы, смех - все это не пропадает, как нам кажется, бесследно, а наполняет квартиру, оставляя свои незримые следы.

Сосуд печалей

Создать благоприятную энергетическую обстановку в жилище можно, следуя некоторым правилам. Заведите какой-нибудь сосуд, например кувшин, и мысленно складывайте в него дурное настроение, печали, неудачи. Через некоторое время, когда покажется, что сосуд уже полон, выбросьте его и заведите новый.

Летопись счастья

Придать мыслям и действиям позитивный характер помогают вещи-талисманы, накапливающие энергию успеха. Талисманом может стать любой предмет - камешек, некая вещь. Когда происходит что-то хорошее, когда вы испытываете радость, подъем, чувствуе-

ПРИВЕДИ УДАЧУ В ДОМ

Удерживайте хорошие мысли
и гоните плохие



те себя прекрасно, влюбляетесь, не забывайте «записывать» эту информацию на талисман. Сделать это можно мысленно, взяв его в руки или потерев пальцами. При неудачах, дурном расположении духа точно так же прикоснитесь к своему талисману, и он вызовет в вашей памяти добрые воспоминания, поднимет настроение, успокоит. Ведь вы сами «привыкли» к нему все лучшее, что происходило в вашей жизни, рождалось в сердце и голове.

Укрощение бури

Учась контролировать свои мысли, прежде всего вспомните о страхе. Каждый из нас боится чего-то: болезни, смерти, денежных или любовных потерь. Этот страх, оседая на стенах жилища, приходит в движение от любого легкого переживания, приумножая ваши неудачи. Мысли о несчастьях, их ожидание неизбежно влекут за собой ре-

альные невзгоды. Они идут лавинообразно вслед за потоком мыслей. Образуется замкнутый круг, выход из которого рядом. Он одновременно и прост, и невероятно труден. Думайте о хорошем. Лучше не общаться ни с кем, чем доверять свое горе людям, своим плохим настроением ранящим вас, за-

мечаниями усугубляющим ваше дурное настроение и вызванное им невезение. Говорить о своих планах, надеж-

дах на успех можно только с теми, кто понимает вас, желает вам добра, полон оптимизма. С теми, кто «приподнимет» вас, а не опустит в глубины печали.

Помните: каждое слово, каждая мысль - это сила, которая приближает или отдаляет успех.

Нельзя позволять себе гневаться или предаваться унынию перед сном. Делая это, вы как бы программируете себя на ночь. Эта программа не даст вам отдохнуть. Плохое настроение нужно нейтрализовать любыми средствами: интересной книгой, хорошим вином, любимым за-

нятием. Нельзя также делать что-либо наспех: завтракать, одеваться, думать о делах, проблемах и т.п. С питием, едой эти мысли попадают в ваш организм.

Кроме того, следует безжалостно избавляться от некрасивой мебели, ненужных вещей, особенно вещей с негативной «энергетической нагрузкой» - связанных с грустными воспоминаниями, неудачами.

Старайтесь в связи с приятными событиями, крупными жизненными успехами, сделками приобретать какие-либо вещи. В минуты горя, отчаяния, просто плохого настроения возьмите их по очереди в руки, и каждая вещь вернет вас к тому хорошему моменту жизни, с которым она связана. Это путешествие по прошлому поможет обрести силы, веру и радость.

Во всех этих советах нет ничего надуманного, фальшивого. Рассказанные мной секреты знали еще египетские жрецы, шаманы индейских племен Северной Америки. Известны они и современным психотерапевтам, гипнологам, магам.

НОВЫЙ СЕМЕЙНЫЙ СОННИК

Год издания 2001-й



МОРФЕЙ

Это самый полный универсальный сонник для читателей любого возраста и рода занятий, составленный на основе векового опыта толкования снов. Такого количества «снов», их вариантов и такого четкого, адаптированного к современным реалиям толкования сновидений еще не было.

КЛАССИФИКАЦИЯ СНОВ

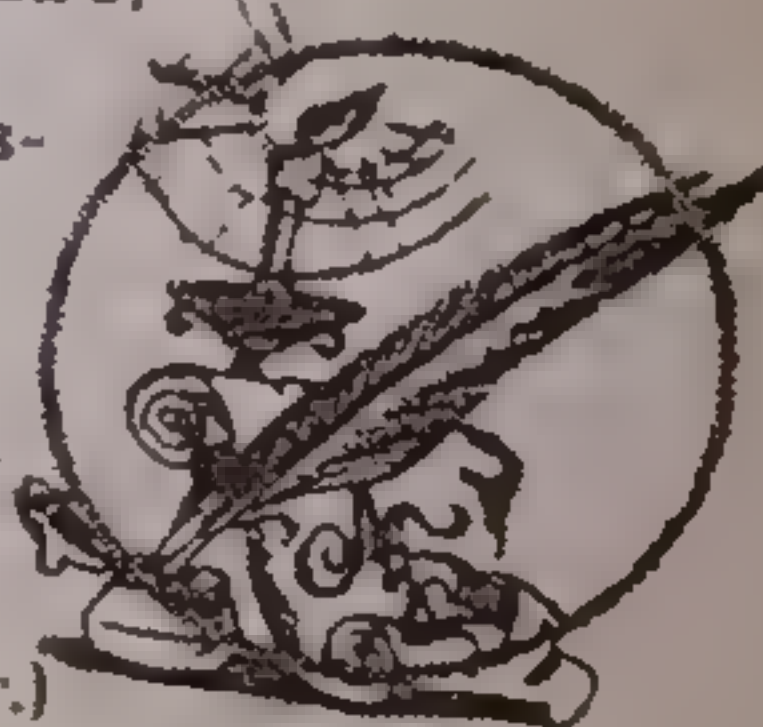
Круг проблем, которые на протяжении веков волнуют человечество, остается практически неизменным. Это так называемые вечные ценности. Поэтому все сны можно разделить на 15 групп.

9. СНЫ О ПРЕДАТЕЛЬСТВЕ, ИЗМЕНЕ, ОБМАНЕ, ВРАГАХ

Сны о чудесной музыке, которая опьяняет ваше воображение, ярко накрашенные лица близких людей, друзей, партнеров по бизнесу, сон о масках и маскарадах, актерах, клоунах, театральном представлении, диких разъяренных зверях, змеях, которые испугали вас, предметы, которые режут или могут уколоть, оружие, какие-то ловкие трюки, сети, крючки, спутанные нитки, пряжа, веревки, проволока (в том числе колючая), иностранцы, иноверцы, спутанные веревки, в которых вы запутались, проволока, за которую вы зацепились, колючие кусты, приторный или горький вкус еды и т. п. - все это предупреждает вас об опасности и предсказывает измену, предательство, обман.

Размер этих предметов (одушевленных или неодушевленных) или то, насколько сильно вы напуганы или неприятно удивлены после такого сна, указывает на то, насколько сильным будет удар, уготованный вам судьбой.

(Продолжение. Начало в № 10 за 2001 г.)



БОЛЬНОЙ, СОЙТИ С УМА

Сон о болезнях, вообще, неудачен и хорош только для узников и преступников.

Сон, в котором вы больны, - знак душевного беспокойства. Однако если вы ощущаете во сне физическое недомогание и не можете двигаться или что-то делать, то вам следует позаботиться о своем здоровье. Такой сон также предвещает неприятные разговоры и заботы, которые нарушат привычное течение вашей жизни. Только беглецам или преступникам такой сон предвещает, что им удастся избежать расплаты за содеянное.

Молодым людям сон предсказывает, что их брак может оказаться несчастлив. Старикам сон предсказывает получение помощи или поддержки. Молодой женщине видеть во сне, что она неизлечимо больна, сон предсказывает, что скоро необычное происшествие послужит причиной того,

что она разочаруется в браке. Другим людям такой сон может указывать на их пагубное пристрастие к алкоголю. Сон, в котором вы навещаете больного, предсказывает вам скорое получение дурных новостей.

Такое же значение имеет и сон, в котором вы бьете больного. Ухаживать за больным во сне - предвестие скорого счастья и радости. Вы окажете помощь другу или родственнику, оказавшемуся в трудном положении, и впоследствии вас щедро наградят за это. Видеть своего родственника больным во сне - предвестие того, что скоро некое событие внесет раздор в вашу семью, вас ждут волнения и огорчения. Больные дети в вашем сне - дурное предзнаменование.

Сойти с ума во сне или испытывать панический ужас вследствие какого-то психического заболевания означает, что вам следует остерегаться происков врагов, которые замышляют не доброе. См. сумасшествие.

увидеть сон, в котором вы больны одной и той же болезнью с кем-нибудь, означает, что вам следует опасаться разоблачения и воздержаться от участия в рискованных предприятиях.

БОЛЯЧКА

Увидеть у себя на теле болячку во сне означает, что скоро вы станете участником какого-то неожиданного и неприятного события, которое не пройдет для вас бесследно. Залечивать болячки и увидеть, как они исчезают, - предвестие успеха и исполнения желания. Чем отвратительнее болячки на вашем теле, тем неприятнее будут события, которые ожидают вас. См. рана.

БОМБА

Ваш сон, в котором неожиданно взорвалась бомба, предсказывает вам скорую развязку в рискованном деле или в интриге, которые изменят ход вашей жизни. Возможно, вас ожидает разрыв с близким человеком, который предаст вас в ответственный момент. См. взрыв. Если во сне вы услышали несколько взрывов подряд, то обстоятельства вашей жизни очень скоро изменятся не в вашу пользу.

Вас ждет много разочарований, потеря любимого человека, денежные проблемы и неудачи в делах. Если во сне вы только слышите взрывы, но не видите их, то скоро вас ожидает неожиданное получение известий, которые просто ошеломят вас, подобно разрывам бомбы. Если во сне вы увидите разрушения, последовавшие в результате взрывов, то это будет означать крах ваших планов и надежд.

БОМБАРДИРОВКА

Если во сне вы попали под вражескую бомбардировку, то ваше предприятие рухнет, а заветное желание никогда не исполнится.

БОМБАРДИРОВЩИК

Если во сне вы видите, что над вами летает вражеский самолет, то решительность и твердость характера помогут вам преодолеть препятствия в трудном деле.

БОМБОНЬЕРКА, КОРОБКА КОНФЕТ

Увидеть во сне коробку конфет - знак получения приятного известия от дру-

га или возлюбленного. Если она окажется пустой, то вас ждут неудачи и разочарования; полная - небольшой подарок и приятное время препровождение. Получить ее в подарок от знакомого или друга - знак помощи, которую вы получите от близких, оказавшись в трудном положении. Если во сне вы сами наполняете коробку конфетами, то вас ждут приятные события и развлечения.

БОРДЕЛЬ

Бордель во сне - символ заботы о домашнем очаге и указание на скупость. См. проститутка.

БОРЗАЯ

Сон, в котором вы видите борзую собаку и она гонится неизвестно за кем, предсказывает вам, что ваши поиски работы не увенчаются успехом, так как вы сами не знаете, что вам нужно. Ходить с ней на охоту - предвестие получения денег или высокого дохода. Иногда такой предсказывает приобретение недвижимости. См. собака.

БОРОВ

Видеть во сне хорошо откормленного борова - предвестие богатства и благополучия. Тощий, напротив, предвещает дурные перемены. Если он набросился на вас, то остерегайтесь врагов и недоброжелателей. См. кабан.

БОРОДА (см. усы, волосы, стричь, бакенбарды)

Сон, в котором вы вдруг увидите себя с бородой, предсказывает вам успешное течение дел и прибыль от них. Женщине увидеть себя с бородой сон предсказывает, что ей придется в жизни нелегко. Она расстанется либо со своим возлюбленным, либо овдовеет, либо ей придется самостоятельно принимать ответственные решения и выполнять их. Сон предсказывает, что она успешно справится со своими проблемами и судьба щедро вознаградит ее за мужество и упорство. Вдове такой сон предсказывает скорое замужество. Девушке такой сон обещает скорое вступление в брак. Беременной женщине сон предсказывает рождение сына. Подравнивать бороду во сне - знак скорого вступления в

брак или любовной связи для молодой девушки. Остальным такой сон предсказывает смерть или потерю состояния. Расчесывать бороду во сне - знак того, что всякое запутанное дело прояснится и те, кто в ссоре, помириятся.

Остричь кому-нибудь бороду во сне - знак получения прибыли нечестным путем или несправедливости по отношению к другим. Если во сне вы

щипываете кому-нибудь бороду, то по вашей вине пострададут люди, которые доверились вам. Увидеть во сне черную бороду - знак здоровья. Если борода при этом еще роскошная и длинная, то ваши друзья и близкие не оставят вас в трудную минуту. Если борода в завитках, то вас ждут ссоры с родственниками. Рыжая борода во сне - неприятное предзнаменование. Сон о ней предсказывает вам, что ваши друзья и родственники обведут вас вокруг пальца, как только им представится такая возможность. Сон предупреждает вас о коварстве ваших друзей. Если вам приснится, что ваша борода выпадает или лезет, то вас ждет много потерь и страданий; если бороду вырвали, то остерегайтесь несчастного случая с родственниками, потери дорогой и любимой вещи или больших неприятностей. Если видите во сне, как растет борода, то вас ждет успех в делах и прирост состояния. Увидеть себя во сне с длинной бородой - знак почестей и наград, успех в делах, которые ожидают вас. Для женщин такой сон менее благоприятен, так как им эти почести и награды достанутся очень нелегко. Иногда такой сон предвещает им скорое исполнение их желания. Маленькая борода во сне - неблагоприятное предзнаменование, означающее, что скоро вы окажетесь втянутыми в судебное разбирательство. Если при этом во сне ваша борода начнет лезть, то вас ждет

позор, унижение и проигрыш процесса.

Если во сне мужчина видит, что он сбривает свою бороду, то его ждет много неприятностей, которые свалятся на него как снег на голову. Если во сне вы увидите древнего старца с седой бородой, то вы окажетесь в положении, когда вам понадобится умный совет опытного человека. Если во сне старец заговорит с вами, то вам следует запомнить его слова, потому что, возможно, позднее вы

найдете в них ответ на свой вопрос или подсказку.

Мыть бороду во сне - предвестие печали, а сухая борода - к веселью. Если маленький ребенок увидит себя во сне с бородой, то его ждет скорая кончина. Молодому человеку сон предсказывает успехи. Если во сне вы подпалили свою бороду, то вас ждет разлука с возлюбленной.

БОРОДАВКА

Бородавка во сне - символ неприятностей. Однако видеть у себя много бородавок - хорошее предзнаменование. Такой сон предсказывает вам богатство, получение известия, которое ошеломят вас, почести и победу над врагами. Если бородавки очень беспокоят вас тем, что портят вашу внешность или тело, то вам грозит бесчестье или вас опорочат. Если бородавки исчезнут на ваших глазах, то вас ждет успех и счастье. Видеть во сне бородавки у других - предвестие скорой опасности, которая неожиданно нависнет над вами. Сон предупреждает вас, что вы не должны доверять друзьям и рассказывать им все о своих делах, потому что среди них есть недоброжелатели, которые только и ждут случая, чтобы подставить вас.

БОРЩ

Сон, в котором вы едите борщ, предвещает вам скорое развитие неожиданных событий, успех в делах, если только он не очень горячий, кислый или пересоленный. Если обожжетесь, то вас ждут неприятные сюрпризы и неудачи. См. ела.



БОРЬБА

Борьба с кем-то или чем-то во сне - символ хлопот, неприятностей, конфликтов с партнерами. Если во сне вы боретесь со злом, то вас ждет заслуженная награда и почести. Если во сне вы видите, как другие борются между собой, то вам следует быть внимательнее к вашим близким, потому что вы относитесь к ним бесщадно, беспощадно и заставляете их страдать понапрасну. Видеть во сне кровавую битву - см. битва, бить, драка.

БОСОЙ

Если во сне вы видите себя босым, то вас ожидает много неприятностей и переживаний, бедность и потеря источников существования. Если вы стараетесь ступать осторожно, чтобы не поранить ноги, то ваши друзья поддержат вас в трудную минуту и вам удастся благополучно избежать большого скандала. Однако сон может иметь совсем иное значение, если вам приснится, что вы отправились босиком в дальнее путешествие. Такой сон предвещает вам богатство, благополучие, приобретение имени, успех в делах и высокую прибыль. Иногда сон предсказывает успех в сомнительном и рискованном деле. Быть во сне босым и в лохмотьях - знак потерь и убытков по обстоятельствам, которые вовсе не будут зависеть от вас. Идти босиком по улице и бояться наступить на осколки стекла - знак того, что вы совершили ошибку, от которой ваша репутация может серьезно пострадать. См. обувь, бег.

БОТАНИКА

Сон, в котором вы занимаетесь ботаникой, перебираете и сортируете различные растения, означает, что вы тратите свое время на пустое дело, которое никогда не увенчается успехом.

Такой сон призывает вас к действию.

БОТВА

Если во сне вы едите ботву, то скоро вы получите неожиданное известие о происшествии или событии, которое плохо скажется на вашем благополучии. См. бахча, овощи.

БОТИНКИ

Если во сне вы увидели свои ботинки на ком-то другом, то ваш возлюбленный или супруг изменяет вам. Если во сне любимый человек дал вам ботинки своего супруга или супруги, то не рассчитывайте, что вы сможете спокойно расстаться с ним. Ваша связь будет продолжаться долго, как бы вы ни сопротивлялись этому. Выбирать ботинки в магазине - знак того, что скоро у вас появится новый вид заработка. Чем качественнее и дороже будет выбранная вами пара, тем лучше и выгоднее будет ваша работа. Надеть во сне красивые и новые ботинки - знак почта и уважения, повышения по службе, успеха в делах. Если ваш любовник принес к вам в дом свои старые ботинки, то это означает, что в трудную минуту он отвернется от вас. Видеть во сне свои старые ботинки в ужасном состоянии - предвещает того, что ваши дела ухудшатся. Надевать свои ботинки во сне - к получению известия о продвижении дел; если ботинки порвались и вы не можете их надеть, то обстоятельства изменятся в худшую сторону и вам придется искать работу и средства к существованию. Надевать во сне грубые башмаки - к скорой свадьбе или большим и счастливым переменам в жизни. Если они развалятся, то ваш брак или связь распадется. Покупать ботинки - новые планы и перемены. Все зависит от вашего выбора во сне: чем лучше и добротнее будут ваши ботинки, тем лучше будут складываться ваши дела. Видеть во сне много ботинок -

большие возможности. Сделайте во сне правильный выбор. Грязные ботинки - предвещает большого скандала, который опорочит вас в глазах окружающих. Чистить ботинки во сне - знак того, что вам удастся восстановить ваше доброе имя. Дарить во сне ботинки означает, что вы будете признательны другу за его помощь. Если вам преподносят ботинки, то этот человек неравнодушен к вам и вы можете рассчитывать на него. Если во сне вы не можете отыскать свои ботинки, то вас ждут потери и разлука с другом. Иногда такой сон может предсказывать, что ваш супруг или возлюбленный станет жертвой несчастного случая. Если ботинки малы вам, то вы взяли не за свое дело и вам лучше отказаться от него сразу. Спортивные ботинки - знак того, что вам предстоит проделать много работы, которая увенчается успехом. Деревянные, тряпичные или соломенные ботинки во сне - знак нужды и потерь. См. цвет, каблук, обувь, сапоги, туфли, тапочки.

БОЧКА

Увидеть во сне бочку, наполненную чем-нибудь, - знак прибыли, успеха в делах и богатства. Пустая бочка во сне предвещает ущерб в делах, потери и разочарования. Такой сон предвещает вам перемены к худшему в вашей жизни. Если вы вовремя не спохватитесь, то окажетесь за чертой бедности. Дырявая бочка во сне предвещает убытки и тщетность ваших усилий. Сон предсказывает, что вам не скоро удастся разбогатеть и вы будете всю жизнь работать, чтобы свести концы с концами. Однако если во сне вам удастся заделать дыру в бочке, обнаружить течь или установить причину утечки, то вам удастся преодолеть все препятствия на пути к успеху, выявить свои слабые места и осуществить свои намерения. Если во сне вы увидите много бочек, то вас ждет счастливая и благополучная семейная жизнь. Если на бочках написаны номера, то вам повезет в рискованном деле или в азартной игре. См. дыра, трещина, клей, соединять, цифры.

Сон, в котором вы окажетесь в закрытой бочке, обещает вам много неприятностей.

Ваше положение покажется вам безвыходным. Постарайтесь во сне выбраться из нее - в жизни вам улыбнется счастье. Видеть, как катят бочки, - знак того, что скоро вам предстоит дальнее путешествие. Видеть во сне, как бондарь делает бочки и надевает на них железные обручи, - знак неудач. Если он попросит вас во сне помочь и вы сразу согласитесь, то ваше положение будет безвыходным. Если бочка в вашем сне наполнена водой, то вас ожидает счастливая семейная жизнь. Бочонок с вином или другим спиртным напитком во сне означает, что вам следует лучше присматривать за своими детьми, если не хотите, чтобы с ними что-нибудь случилось. Мыть бочки во сне - знак окончания запутанного дела, а сломанная бочка во сне предвещает крушение надежд и провал планов. Иногда такой сон предсказывает, что вы напрасно надеетесь на помощь другого человека, потому что он никогда не поможет вам в трудную минуту и вам самому придется проделать всю черновую и неблагодарную работу. См. напитки, склад.

Если вам приснится, что на вас катится бочка, то опасайтесь козней врагов или завистников. Такой сон обычно предупреждает об опасности, и после него надо быть предельно осторожным с окружающими вас людьми. Если во сне бочка вырвалась и покатила, то сон предупреждает вас о том, что вы сорветесь и дадите волю своим чувствам, чем очень навредите себе и испортите отношения с человеком, который вам безразличен.

БОЯРИН

Увидеть во сне боярина, одетого в старинные богатые одежды, отороченные мехом, - знак получения важного известия. Если во сне вы разговариваете с ним и кланяетесь ему, то вам придется выполнить неприятное поручение или приказ, которые поразят вас как гром среди ясного неба. Увидеть своего знакомого, одетого боярином и выходящего вам навстречу со свечой в руке, - знак помощи и поддержки, которую вы получите от преданного друга в трудную минуту. Он не оставит вас в беде и поможет советом и делом. См. одежда, политик.

БОЯРЫШНИК

Боярышник во сне - символ застенчивости. Если во сне вы видите его цветущим, то у вас есть тайный воздыхатель, который не решается заговорить с вами. См. кусты.

БОЯТЬСЯ

Бояться во сне - к переживаниям и потрясениям, которые закончатся благополучно. Не бояться - знак быстрого успеха. См. испуг.

БРАГА (СМ. НАПИТКИ, ПЬЯНЫЙ)

Сон, в котором вы пьете брагу и пьянеете, - предвестие дурных перемен в ваших делах. Причем вам некого будет винить в ваших несчастьях, кроме себя самого. Если во сне вы пьете ее и она обжигает вам губы, то вам следует придержать свой язык и не болтать о ваших делах с каждым встречным и поперечным, потому что из-за этого у вас возникнет множество

БРАК (СМ. СВАДЬБА, ЖЕНИТЬСЯ)

Если холостому мужчине снится, что он женился на очаровательной девушке, то его ждет успех во всех предпринятых и прибылей от выгодного дела. Если вдове приснится, что она вышла замуж за молодого человека, то ее ждет досада и ссоры. Девушке выйти во сне замуж за дряхлого старца сон предсказывает много неприятностей и болезнь. Незамужней женщине увидеть сон, в котором она вышла замуж, является предвестием перемен в ее жизни. От худшего к лучшему и наоборот. Женщины видеть себя невестой во сне - знак горестей и печали, мелких обид и ссор.

БРАКОСОЧЕТАНИЕ

Присутствовать во сне на церемонии бракосочетания в качестве гостя - знак того, что вам предстоит исполнить ваши обязанности независи-

мо от того, нравятся они вам или нет. Такой сон также предсказывает вам какие-то значительные события в вашей жизни и получение известий. Известия будут хорошими, если брачная церемония пройдет без происшествий. Если же во время церемонии что-то случится, то известия будут плохими и неожиданными для вас. Несчастный случай или неразбериха во время церемонии предвестие бед и страданий. Если во сне вы являетесь одним из брачующихся и ваш жених (или невеста) вдруг пройдут мимо вас, то вас ожидает размолвка с возлюбленным и горькие разочарования. Черная одежда на гостях и их мрачные лица во время бракосочетания не сулят вам ничего хорошего.

Чествовать новобрачных на церемонии - знак здоровья и счастья.

БРАКОНЬЕР

Сон, в котором вы увидите

или встретите браконьеров, предвещает вам счастливый исход опасного дела и успех в ваших предприятиях при условии, что вы будете держать язык за зубами. См. охота.

БРАТ

Увидеть во сне брата - знак получения известий от него или о других ваших родственниках; расставаться с ним во сне - случаи необычайного везения; потерять его - бурное развитие событий, которые могут изменить вашу жизнь. Видеть ваших братьев во сне полными сил и жизненной энергии - знак радости за их удачей. Если они просят вас о помощи во сне, больны или немощны, то не ждите приятных событий. Если во сне вы поссоритесь с братом, то вас ждет много огорчений, ссора с родственниками и плохие известия. Подражаться с братом во сне - знак большой привязанности и родственных уз, которые ничто, кроме денег, не сможет разрушить. Сон, в котором вы тоскуете по отсутствующему брату, означает, что вы очень признательны ему за поддержку и помощь. Увидеть своего брата слепым во сне - предвестие его скорой кончины. Если увидите во сне, что он тонет, то вам придется заниматься каким-то запутанным делом, в которое втянул вас ваш брат. Если во сне вы случайно встретите брата, то вас ошарашат ужасные слухи о ваших родственниках, которые случайно достигнут ваших ушей. Увидеть во сне двоюродного брата означает, что вам предстоит приятная встреча с близким другом или получение известий от человека, которого вы не видели долгое время, но который всегда был дорог вашему сердцу. Расставаться с братом во сне предзнаменует счастливый случай. Девушке сон о брате предсказывает, что некто сделает ей предложение. Брату сон о брате предсказывает семейные склоки. Сводного брата видеть во сне - знак обмана с его стороны. Умершим его видеть - знак прибыли, богатства и победы над врагами. Такой сон также предвещает выигрыш дела в суде.

(Продолжение следует.)



Подписался?

Разыгрываются
пылесос и магнитола!

Суперприз - новинка от "Бытовой автоматике" - телевизор POLAR! Телевизоры POLAR - сочетание надежных элементов: современные микросхемы Philips, кинескопы Samsung, отличное изображение и звук и много полезных функций.

Каждые 2 недели разыгрываются
призы от сети магазинов
"Бытовая автоматика"



Выигрывай!

1 Для жителей Н.Новгорода и Нижегородской области. Подпишитесь на любую из следующих газет: "Понедельник с телепрограммой", "Нижегородская газета", "Криминал в Нижнем Новгороде", "Формула счастья: Он и Она", "Приключения. Тайны. Чудеса", "Твое здоровье. Нижегородский выпуск", "Сам себе лекарь", "Твое здоровье в вопросах и ответах", "Ваша Диван-газета", "Огород", "Морфей", "Хозяйка в доме", "Уютная газета", "Соляночка".

2 Разборчиво заполните и вырежьте по линии отреза купоны и вышлите их в редакцию по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, "Розыгрыш - подписка". Жители других регионов России могут подписаться на газеты: "Формула счастья: Он и Она", "Приключения, тайны, чудеса", "Сам себе лекарь", "Твое здоровье в вопросах и ответах", "Морфей", "Хозяйка в доме", "Твое здоровье", "Уютная газета", "Соляночка".

3 Количество купонов от одного участника НЕ ОГРАНИЧЕНО. Если ваш купон не выиграл, то он будет участвовать в следующих розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах, публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто подписался на одну или несколько наших газет на 6 месяцев второго полугодия 2002 года.

Посмотрите на телевизор POLAR в "Бытовой автоматике" - и вы сразу захотите подписаться на наши газеты.

Заполните купон и пришлите его по адресу:
603126, Нижний Новгород, а/я 16,
с пометкой "Розыгрыш - подписка"

Ф.И.О. _____

адрес, телефон
для связи _____

на какую газету подписались _____

номер почтового отделения,
где была оформлена подписка _____

ОСТОРОЖНО: В ЦЕРКВИ - ВЕДЬМА

Как ее распознать
и оборониться?



Многие верующие, посещающие церковь, не знают, что даже и здесь ведьмы и колдуны могут навести на человека порчу.

Оборониться от них, однако, можно. Как это делается, рассказывает деревенский знахарь Семен Прокудин.

Ведьмы и колдуны стараются скрестить пальцы рук или сами руки так, чтобы левая рука лежала на правой руке.

Когда они становятся на колени, то стараются в таком положении скрестить сзади ноги.

Эти приспешники зла на-

чинают очень быстро креститься левой рукой, то есть делают откест: сначала крестят живот, потом левое плечо, затем правое и, наконец, лоб.

Ведьмы и колдуны могут креститься и правой рукой, но когда, завершая крестное знамение, прикладывают пальцы к животу, то резким движением правой руки в сторону и назад как бы сбрасывают с себя крест.

В церкви они стараются стать таким образом, чтобы спина была постоянно прикрыта от алтаря. А выйти из церкви норовят по возможности спиной и как бы пятясь. Это связано с тем, что в спинном мозге находится множество нервных окончаний, а лучи, исходящие от икон и алтаря, сильно жгут спину ведьмам и колдунам.

Когда вы ставите свечку за здоровье перед иконой какого-нибудь святого и начинаете молиться, то не разрешайте посторонним переставлять вашу свечку, смотрите за тем, чтобы она догорела до конца.

Следите за тем, чтобы вашу свечу не затушили, чтобы на вашу свечу не поставили другую свечу - таким образом на вас наводят порчу.

Многие недавно окрещенные или редко ходящие в церковь люди не знают, куда поставить зажженную свечу. К такому человеку обязательно постарается подойти ведьма или колдун с советом. Человеку говорят: «Поставь свечу и выходи из церкви задом». Если человек сделает такое, то наведет на себя порчу.

Бывает и другая ситуация. У вас в руках зажженная свеча, а к вам обращаются с просьбой зажечь свою свечу от вашей. Лучше вежливо отказать, пусть зажигают свою свечу от горящих свечей, стоящих на подсвечнике. Ибо таким образом тоже может быть наведена порча.

НАРОДНЫЕ ОБРЯДЫ ЗАЩИТЫ

Очищение

Возьмите за правило ежедневно после дача, школы либо вечером проводить этот ритуал, который помогает «смыть» с ребенка всю «энергетическую грязь», приставшую к нему за день. Пустите холодную воду в ванной комнате и умывайте ею ребенка, приговаривая: «С утицы водица, с младенца лихотица, от кого взялось, тому передалось. Кто с бедою корючею, тому слезою горючею».

Заговор нужно прочесть трижды. Затем сварите вкрутую яйцо. Очистите его от скорлупы. Катайте яйцо в области солнечного сплетения ребенка одиннадцать раз по часовой стрелке, одиннадцать раз - против. И так трижды. Итого - 66 раз. Яйцо заверните в

бумагу и закопайте либо сожгите.

От испуга

Усадите ребенка около порога лицом к двери. До начала обряда следует обратиться к высшим силам, прочесть молитву «Отче наш». Затем произнесите: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Теперь лейте в воду, которой наполнили какую-нибудь посуду, расплавленный воск. И так девять раз. При этом читайте заговор: «Покори, Бог, младенца (имя), которого напугал невидимый глаз любого зверя, пускай этот зверь, который мешает (имя) в хорошей жизни, откинется от его судьбы: Аминь».

Обряд нужно совершить 3, 6 или 9 раз. Иногда этот заговор помогает от заикания.

От частого плача

В народе это заболевание называют полуночица или полуденница. Чтобы избавиться от него, бросьте в воду уголек (воды должна быть проточной из-под крана). Трижды прочтите заго-



вор так, чтобы дыхание касалось воды: «Воду держит мать у левой груди. Полуночная полуденница, полуночная полуденница, денно, ночью, полуночно не галься, не деканься над рабой (рабом) Божьей(им) (имя ребенка), дитяткой крещеной. Галься, деканься над черной сажой, над поперечной патицей. Аминь».

Эту процедуру проводят рано утром. Заговоренной водой обрызгайте ребенка утром, днем и на вечерней заре.

Не поможет - проведите другой ритуал: поите перед сном ребенка заговоренной водой, в которую добавлена 1 ч. л. меда. Заговор такой: «Соня-сонятко, усыли дитятко. Обволоки дремой в сонных хоромх. Заведи глаза, шепну три раза: «Спитко, посыпат-

Не часто, но все же бывает и такая ситуация. Стоит подсвечник, у которого большие гнезда, предназначенные для толстых свечей, а у вас в руках тонкая свеча. Как правило, тут же подвернется «добрый» дядя и подскажет вам, чтобы вы свою свечу ставили в то гнездо, где уже горит одна или две свечи. Не делайте этого.

Следите за тем, чтобы вашу свечу не затушили, чтобы на вашу свечу не поставили другую свечу таким образом, на вас наводят порчу.

Если стоят мужчина или женщина с горящей свечой и свечу держат не вертикально, а горизонтально, значит, они наводят на кого-то порчу.

Перед причастием обязательно перекрестите себе рот.

Ведьм и колдунов видно в день Рождества Христова, когда закрывают входные двери в церковь. В этот момент они стараются руками подержаться за замок для того, чтобы зарядиться энергией.

ДЕТЕЙ

ко, Соня-сонятко, чтоб дитя спало, душа крещена отдыхала. Аминь».

Защита - оберег

Наговаривают на воду и умывают ею ребенка, когда относят к чужим людям, в сад, ясли, к знакомым. «Заговариваю свое дитячко от слез напрасных, от бед ужасных, от ушиба и от боли, и от напрасных хворей. Запираю своим словом, берегаю своими делами. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Шепоток вслед

Чтобы ребенок никуда не убежал и с ним ничего не случилось на улице, прочитайте следующий заговор: «Иди, дитя, гуляй, себя не потеряй. Господь тебя сохранит, ко мне назад вернет. Аминь».

МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ЦВЕТОВ

Одуванчики - к измене, гвоздики - к любви



• Застенчивость при объяснении в любви вам поможет преодолеть скромный букетик нарциссов.

• Лилию дарят молоденькой неопытной девушке, тем самым заявляя ей о своем нежном и бережном к ней отношении.

• Если у вас серьезные намерения, то приходите к даме своего сердца с букетом красных гвоздик.

• Не дарите желтые цветы, даже если возлюбленная таковые любит - это символ измены.

И еще: Овнам дарят фиалки, василек, душистый горошек - эти цветы помогут им открыть сердечную чакру.

Тельцам преподносят сирень и ландыш, они несколько смягчат им сердце.

Для Близнецов хороши жасмин, нарцисс, маки - они напомнят о чувстве собственного достоинства.

Ракам нужны все белые цветы: они возвысят этот знак.

Львам - ноготки, пионы, хризантемы - они благотворно влияют на их нервную систему.

Девам дарят астры всевозможных цветов - они усилят их романтические чувства.

Весам предпочтительнее дарить каллы, ромашки, флоксы - они разовьют в них эмоциональность.

Скорпионам больше подходят хризантемы, гвоздики, яркие пионы - эти цветы усилят их чувственность.

Стрельцам следует дарить сирень, розы, синие васильки и тюльпаны - они благотворно повлияют на их интеллект.



Козерогам нужно дарить любые махровые цветы с сильным, пряным запахом и черемуху. Эти цветы усилят романтическую душевную сторону, сделают их ответственными в любви.

Цветы Водолеев - нарциссы, тюльпаны или любые луковичные. Такие цветы позволяют этому знаку быстрее найти правильное решение любой проблемы.

Рыбам обычно дарят незабудки, фиалки, полевые цветы (все в букетах). В этом случае они укрепят их волю, помогут быть максимально честными и правдивыми.

ОБЕРЕГ НА СВОЙ ПОРТРЕТ, ФОТО

• Для того чтобы агрессор, если завладеет вашим портретом или фотографией, не нанес вреда, то следует любое свое фото (портрет) поднести к образу святого, в честь которого вам дали имя (если такой иконы не окажется, то можно использовать образ Николая Угодника - ред.), и триж-



ды произнести: «Господи! Пусть лик мой останется со мной. Пусть вражина его не имеет, а коль заимет, то пусть, как зло надушает свершить, онемееет. Аминь».

Читать 3 или 7 раз, представляя сильнейшую грозу. Обычно этот ритуал проводится в домашних условиях в первой половине дня в крупный религиозный праздник.

• Взять свою фотографию любого срока давности и в начале новых суток даты своего дня рождения положить на заходе солнца изображением вниз на

стол. Потом зажечь восковую свечу, и когда она хорошенько разгорится, капнуть на лежащее фото 3 или 7 капель, читая следующий текст: «Запечатываю словом проверенным, надежным, пестуиным свой облик и лик, чтоб недруг до меня не достиг. Закалываю, заливаю, силы нужные призываю. Да будет так».

В это время как можно образнее представлять летящие стаи ворон и летучих мышей. Затем свечу, не дунув на нее, загасить и вместе с фотографией спрятать в укромное место, потом вымыть руки проточной водой и заниматься своими делами.

Этот ритуал проводится раз в жизни, очень эффективный, кстати.

ЗДРАВСТВУЙ,
ЛЕТО!

♣ Лето бурное - зима с метелями.

♣ Лето дождливое - зима снежная.

♣ Узнать цену на хлеб можно по хлебному колосу: если колос начинает цвести от вершины, то цена на хлеб будет высокая, если с середины - средняя, снизу - низкая.

♣ Много на полях полыни - к неудачному сбору хлебов.

♣ Лето сухое, жаркое - зима малоснежная, морозная.

♣ Урожайное лето предвещает холодную зиму.

♣ Если летом много полевого осота, зима будет холодной, если много щавеля - зима будет теплой.

♣ Погода будет жаркой и солнечной, если: на закате небо голубое, золотистое или ярко-розовое; перед восходом солнца выпадает роса; при восходе солнце белого цвета, молодой месяц (луна) с острыми концами (если на рог месяца можно мысленно повесить ведро - быть суши, если же ведро «падает» - к дождю).

♣ Если дождевые черви выползают на поверхность, ящерицы греются на солнце, воробьи громко чирикают, купаются в пыли или в лужах, на закате красное солнце садится в тучу - жди дождя и ветра.

♣ Когда идет град, надо поймать на счастье градинку и съесть. Чтобы остановить град, губительный для посевов и урожая, необходимо из окна избы выбросить на улицу сковородку.

♣ Во время грозы женщины не должны причесываться или ходить с распущенными волосами - может молнией убить. Всю пустую посуду в доме переворачивают вверх дном, а полную нужно перекрестить, чтобы в нее незаметно не забрался черт.

1 июня - Иван-долгий. Если идет дождь на Ивана и Фалалея - весь месяц сухой.

2 июня - Фалалей-тепловей, огуречник. На Фалалея досевай огурцы скорее. Посадку огурцов проводят скрытно, даже от домашних. Особенно скрывают первую засаженную грядку, и тем более первый выросший огурец. Первый огурец быстрее срывают и закапывают в потаенном месте на огороде, если кто чужой увидит его растущим - все огурцы пожухнут.

3 июня - Константин и Олена-льносейка. На Олену сеют лен. Если на Оленин день ненастье, то и осень будет ненастная. Если 3 июня дождь с градом, то 3 декабря снег с крупой.

4 июня - Василиска-соловьиный день, васильковый. В этот день не сеяли, не пахали, чтобы поля не засорились, васильки не уродились.

5 июня - Леонтий-огуречник. Последний день посадки огурцов. Много оводов - к урожаю огурцов.

7 июня - Иванов день. Сильные росы - на хороший урожай.

8 июня - Федора. В день Федоры не выметай из избы сора. На Федору домовой забирается под венник, поэтому неосторожная хозяйка может вымести вместе с сором и «домового хозяина», а без домового дом, как известно, долго не простоит. Люди, связанные с торговлей, кладут для своего домового в этот день за печку горшочек каши и несколько монеток, надеясь, что это принесет им прибыль.

Июнь



Если в июне частые зарницы - будет хороший урожай

9 июня - Ферапонт. На Ферапонта первые худые росы, вредные для скота и малых ребят.

10 июня - Никита-гусятник. Если день тихий - жди хорошего урожая. В этот день начинает колоситься рожь и идут первые грибы-колосовики.

11 июня - Федосья-колосятница, гречушница. В день Федосьи-колосятницы рожь колосится, выметает колос. Колосится рожь - много грибов найдешь.

12 июня - Исакий-змеевик. По поверью, с этого дня выползают змеи и жалят каждого встречного. В этот день принято сажать бобы.

13 июня - Еремей-распрягальник. Еремей сев начинает, Еремей сев и кон-

чает (14 мая, 14 июня)

14 июня - Устин. В этот день запрещается городить огород, иначе случится пожар: «На Устина не городи тына».

16 июня - Лукьян-ветерник. На Лукьяна южный ветер - к урожаю яровых, северо-западный - к сырому лету, восточный - к паковым болезням. Если случится гроза - сенокос будет плохим. Весь день идет дождь - к урожаю грибов.

17 июня - Митрофан. С Митрофана сей гречу. День тем силен, что вытягивает лен.

18 июня - Дорофей. Начинаются самые короткие воробьиные - ночи. Если погода ясная - зерно будет крупное.

19 июня - Илларион. Начинается прополка. Пришел Илларион - аурную траву из поля вон.

21 июня - Федор Стратилат, летний, Федор-колодезник. Гроза на Федора летнего - плохая уборка сена. С вечера накануне



этого дня кладут сковороды на места, предназначенные для колодцев. При солнечном восходе снимают их: сковорода, покрытая водяными струями, указывает место для хорошего колодца, слегка отпотевшая - на маловодный колодец.

22 июня - Кирилл Александрийский. На Кириллу - конец весны, почин лету. Солнышко отдает земле всю силу.

23 июня - Тимофей. В этот день, по поверью, бродят по земле разные призраки. Знающие люди могут увидеть в эту пору: несметные стада мышей - к голодному году, волчьи стаи в полях - к падежу скота, тучи воронья - к повальному мору людей. А если припасть ухом к земле и услышать, что стонет Мать-сыра Земля, то это предвещает пожар. Если привидится, что по полю огонь бежит - к засухе. Особенно опасно, если в этот день кому-нибудь привидится «огненный змей» в небе (комета) - это знамение означает неминуемую войну.

25 июня - Петр-поворот. Последний посев огурцов и посадка рассады капусты на грядки. Считалось, что с

этого дня солнце поворачивает на зиму, а лето - на жару.

26 июня - Акулина-гречишница. В некоторых деревнях в этот день устраивают «праздник каши» - всей деревней варят и едят гречневую кашу, чтобы и в этом году гречиха уродилась на славу. В день Акулины молоко считается «акульим», т.е. вредным для здоровья - «молочко от бешеной коровки». Звалась Акулина еще и днем кривых огурцов: любая посадка в этот день не принесет сочных и зеленых огурцов.

28 июня - Модест, Амос. Модесту молятся на случай падежа скота. Пророк Амос - пошел овес в рост.

29 июня - Тихон. На Тихона певчие птицы перестают петь, затихают. На Тихона солнце идет.

30 июня - Мануил. За неделю до Ивана Купалы (7 июля) праздновали «ярилки», праздник, посвященный языческому Богу солнца - Яриле. На берегу реки или озера разводили костры и варили яйца - чем больше яиц сварить на «ярилки», тем лучше курицы нестись будут. Вечером стреляли из ружей, чтобы отпугнуть болезни и злых духов.

Троица

На Троицу дождь - много грибов будет.

На Троицу церковь украшают свежей травой и цветами. Если принести домой несколько таких цветов, то ими можно вылечить больную скотину, особенно корову, подмешав

цветы к корму. Цветами, принесенными из церкви от троичской обедни, обметают могилы своих родных.

На Руси в Троицын день происходили смотрины невест. Девушки собирались на лугу и водили хороводы, а холостые парни стояли вокруг и «высматривали» себе невесту.

Духов день

На Духов день также приносят домой цветы из церкви. Набожные старушки толкут эти цветы в ступе и бережно хранят порошок на тот случай, если в семье кто-нибудь заболеет. Достаточно вовремя окурить больного благовонным дымом этого порошка, чтобы занедуживший пошел на поправку. Этим же дымом знахари изгоняют бесов из одержимых.

Нечистая сила боится Духова дня как огня. Во время Божественной службы с неба нисходит святой огонь, испепеляющий всех злых духов, не успевших скрыться. Поэтому время до церковной службы на Духов день особенно опасно: бесы пытаются



скрыться всюду и могут вселиться в человека, особенно если он согрешил за время от Вознесенья до Троицы.

День рождения

Для человека самый тяжелый период в году - это неделя до собственного дня рождения и неделя после него. Старые или больные женщины обычно не доживают до своего дня рождения, а мужчины умирают сразу после. Перед днем рождения нужно особенно беречь свое здоровье.

Все несчастья у женщин обычно происходят незадолго до дня рождения, у мужчин - спустя короткое время после дня рождения.

Собственный день рождения нужно встречать в старой одежде.



- ♦ Июнь - конец пролета - начало лета.
- ♦ Если первые два дня июня сеет дождь - весь месяц будет сухой.
- ♦ Если в июне ночи теплые, то можно ожидать изобилия плодов и диких ягод.
- ♦ Если в июне частые зарницы - будет хороший урожай.
- ♦ Если пчелы роем гудят на цветущей рябине - завтра будет ясный день.
- ♦ Туман утром стелется по воде - будет солнечная погода.
- ♦ Сильные росы - к плодородию, а частые туманы обещают урожай грибов.
- ♦ В середине июня проводят работы по благоустройству жилища.
- ♦ Если хозяин укрепляет старый забор или строит новый, то он должен после этого весь вечер угощать соседей, чтобы они не обиделись на то, что от них отгораживаются.
- ♦ В это же время приглашают в дом печника, чтобы тот осмотрел и, если нужно, исправил печь. После того случая караваем, один кусочек которого обязательно кладут за печку - для домового, извиняясь перед ним за причиненное печником беспокойство.
- ♦ Если с утра поет кукушка - крышу дома в этот день чинить нельзя - прохудится.

Не задерживайте «Ушедших»

«После смерти любимого человека я часто видела его во сне, разговаривала с ним. А потом, когда он перестал приходить, я вызвала его облик и общалась с ним. Меня предупредили знакомые, что это вредно. Почему?»

Г.А.КОРОЛЕВА,
г.Киров».

Действительно, после смерти близкого многие имеют видения его некоторое время. Обычно эти видения вызывают страх. Но известны случаи, когда любящие матери общаются с ушедшими из этого мира детьми, жены - с мужьями, дети - с родителями. Формы общения различны. Вначале человеку, для которого уход близкого явился катастрофой, болью, страданием, видение ушедшего является успокоением, поскольку он может говорить с ним, выразить свои чувства, пожаловаться на бессмыслен-

ность нынешней жизни.

После общения наступает тяжесть, пустота, подкачивается тошнота, душат рыдания, но человек не думает об этом, он поглощен скорбью. Затем призрак ушедшего начинает давать советы, следуя которым человек получает моральные и материальные блага.

Общение затягивается и втягивает... Человек уже не может без него обходиться, хотя сам призрак просит его не вызывать. Такое общение с тонким миром действует наподобие наркотика. За каждый «разговор» приходится платить частью жизненной силы. Вначале уход не так заметен, но быстро увеличивается и уже не восполняется. Внешний вид меняется. У одних лицо становится пепельно-бледным, у других красным с лихорадочно блестящими глазами. Развивается истерия. Человек доходит до отчаяния, го-



тов покончить с собой.

Хотелось бы предупредить общающихся, что они не только сами наживают отрицательную карму, заставляют страдать себя и близких, но задерживают ушедшего в низших слоях тонкого мира. А это само по себе является злом.

Медиум обрекает ушедшего на дополнительные страдания, свойственные удушливой атмосфере нижних слоев, и соблазняя его на советы и руководства, формирует ему дополнительную отрицательную карму и новые негативные свойства для следующей жизни.

ставится у изголовья. При этом древние предпочитали первый способ для исключения недоумений, а второй считался лучшим для общего поддержания сил. Такую воду пили, ею окропляли.

Известно, что вода святых источников, около которых жили святые подвижники, обладает целебными свойствами. На древних изображениях можно видеть, как пьют такую воду из сосуда или священного источника. «Дай испить живой воды от твоего изголовья», - так было сказано в одной древней рукописи.

«Яд» старинных вещей

«Я занимаюсь скупкой антиквариата. А недавно узнал, что старинные вещи могут принести беду, болезнь, нищету. Так ли это?»

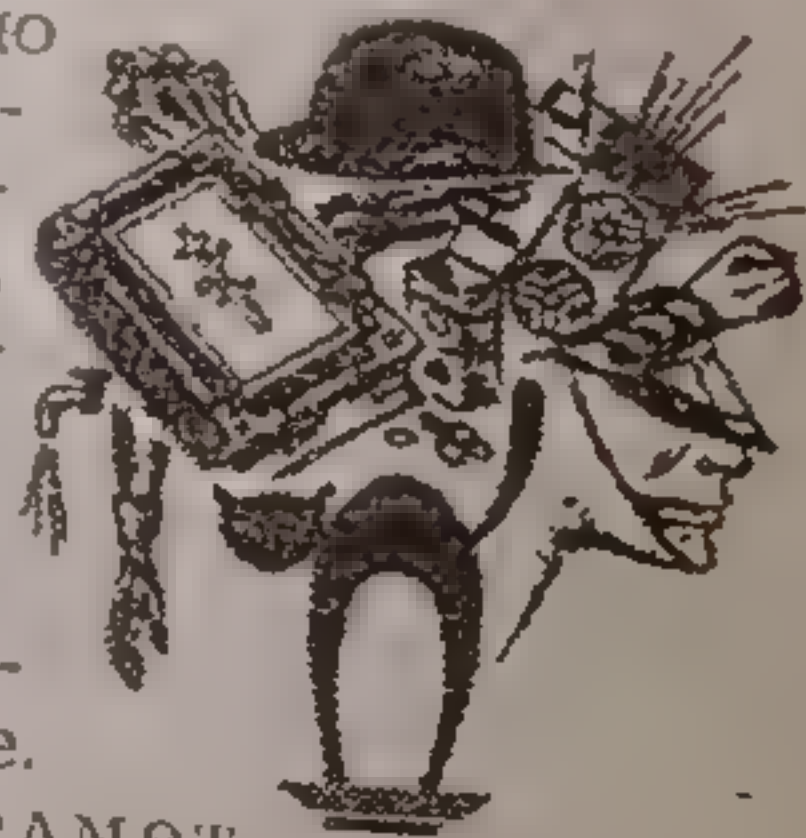
Владимир НОСОВ,
Н.Новгород».

Мудрец Аполлоний никогда не брал в руки незнакомых вещей. Он сперва внимательно оглядывал их. Особенно если это были старинные вещи. Когда один ученик хотел надеть кольцо на палец, учитель предупредил не надевать яд. Аполлоний добавил: «Такой яд еще более опасен, чем яд сердца». Мудрые изречения порой стоит применять, ведь не пойдете же вы покупать прокаженные одежды. Хотя это лишь тысячный вид заразы!

Предметы добрые и злые создаются человеком. Если вещь сделана в час ненависти, утомления, ужаса и отчаяния, она понесет в мир эти посланки. Так, склонный к болезни создателя может заболеть, склонный к алкоголю будет подталкиваться к его употребле-

нию и энергии пьаницы, участвовавшего в производстве.

Предмет, произведенный в ненависти и жестокости, будет распространять эти же эмоции на окружающих. Прекрасная вещь создается в радости, в молитве, в устремлении к несению блага людям. Так будем внимательны к вещам...



Живая вода и мертвая

«Правда ли, что воду можно намагнитить и заговорить на добро или зло?»

Инна ТИХОНОВА,
г.Барнаул».

Вода хорошо воспринимает психическую энергию. Поэтому ее магнетизирование может быть как со светлой, так и с темной целью. Утверждение о передаче мысли через воду и ей упомянуто в древних писаниях.

Вода может намагничиваться искусственно, с помощью заклинаний и естественно, когда сосуд



Использованы материалы Интернета, изданий «Гороскоп», «Ведунья», «Магия», «Für Sie» (Германия).

«МОРФЕЙ» №6(28), июнь 2002

Главный редактор -
В. И. УРУСОВА.

Телефон - 32-78-13

Учредитель - ЗАО «Издательство
«Газетный мир»

Генеральный директор
А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.
24 марта 2000 г.
Регистрационное свидетельство
ПИ № 77-3091

Рекламное агентство -
тел.: 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки,
телефоны: 34-91-15, 34-82-57

Набор ЗАО «Издательство «Газетный мир».

Подписано к печати 3.06.2002 г.
Тираж 40291
Заказ №2553

Распространяется только в розницу
Отпечатано
в ОАО «Нижегородский печатник»,
Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

И пророча близкое ненастье,
Низко-низко стелется дымок.
Мне не страшно. Я ношу на счастье-
Темно-синий шелковый шнурок.

Анна Ахматова.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ТАЙНЫ ПОКА МЫ ВЕРИМ В ЧУДО, МЫ ЖИВЕМ
ЧУДЕСА
ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 9(31), 2002 г.

МОРФЕЙ

(сны, гадания, приметы)



«30 ДНЕЙ ПОД ЛУНОЙ»-

будьте бдительны: 17-й день
пройдет для вас под знаком добра,
3-й - агрессии, коварства
и подозрения.

А что ждать от других?

«ПОДУШКА - ЛУЧШАЯ ПОДРУЖКА»-
нет ничего проще, чем изготовить подушку
с ароматом лимона, лаванды или валерианы.

А эффект - потрясающий!

«ОБЕРЕГИ ПРЕДКОВ»-

неужели обыкновенное мыло спасет вас
от порчи, а пуговица - от черной кошки?

«И СЕРДЦЕ ПОПОЛАМ»-

сновед «Морфей» разгадывает ваши сны.

«ПРИШЕЛ СПАС - ВСЕМУ ЧАС»-

как и когда отмечается на Руси Яблочный,
Медовый, Ореховый и Мокрый Спас?

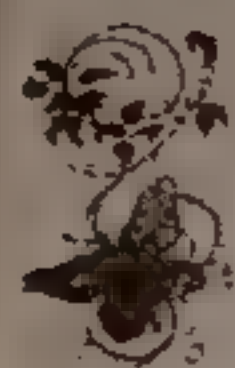
«ТРИ ГАДАНИЯ НА ВОЛОСЕ,
НИТКЕ И ПО ТЕНЯМ»:

...когда исполнится ваше
заветное желание.

«Морфей» - для любого из нас,
на каждый день и на все случаи
жизни. Бедь все мы - дети сонного
царства.

РАЗГАДАЙ СВОИ СНЫ С ПОМОЩЬЮ ГАЗЕТЫ **МОРФЕЙ**
ПОДПИШИСЬ НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2003 ГОДА ПОДРОБНОСТИ НА ПОЧТЕ

ПОДУШКА - ЛУЧШАЯ ПОДРУЖКА



В последнее время становятся популярными ароматические подушки.

В жилой комнате, кабинете или спальне они исцеляют, наполняют воздух ароматом, располагают к приятному отдыху. Небольшая ароматическая подушка в изголовье кровати способствует более полному и здоровому сну или, наоборот, окажет бодрящее и освежающее действие. Ароматическая подушка устраняет затхлый воздух в белье шкафу, а белье приобретает свежесть и приятный запах.

Изготовить такую подушку очень просто. Нужно взять материал из натуральных волокон - лен или хлопок - и сшить подушку, полагаясь на свой вкус и фантазию. Затем наполните подушку высушенной травой и зашейте. Для усиления аромата в траву следует добавить несколько капель эфирных масел.

Почему люди не помнят сны?

Некоторые люди не встречают никаких затруднений в запоминании нескольких снов за ночь, в то время как другие вспоминают сны только иногда или вообще никогда. Почти все, что случается в течение сна - включая сны, мысли, которые приходят на протяжении всей ночи, и воспоминания кратких пробуждений - забыто к утру. В самом явлении сна есть нечто, затрудняющее воспоминание того, что произошло, и большинство снов быстро забываются, если их сразу не записать.

Подушка с ароматом валерианы

Содержит измельченные шишечки хмеля, корни валерианы, листья мелиссы и мяты перечной, по 2 капли эфирного масла

**Нет ничего проще,
чем изготовить подушку
с ароматом лимона,
лаванды или валерианы.
А эффект - потрясающий!**

лепестков розы и лаванды. Оказывает снотворное, успокаивающее и расслабляющее действие.

Подушка с ароматом лаванды

Подушка содержит высушенную траву лаванды, лепестки розы, листья

шалфея, 4 капли эфирного масла лаванды, 1 каплю эфирного масла лепестков розы. Подушка оказывает нежное освежающее

Подушка с ароматом лимона

Измельчите высушенные корки лимона и апельсина, добавьте лис-

Я вижу все.
Я все запомню.
Любовно-кротко
в сердце берегу.
Лишь одного
я никогда не знаю
И даже
вспомнить больше
не могу.
А. АХМАТОВА

Все ли видят сны?

Лабораторные исследования показали, что мы видим наши наиболее яркие сны в течение так называемой фазы Быстрого Движения Глаз. В течение фазы REM мозг очень активен, глаза быстро движутся по сторонам под веками, и большие мускулы тела рас-

слаблены. REM наступает каждые 90-100 минут, от 3 до 4 раз за ночь, и длится все больше по мере протекания ночи.

Конечный REM период может длиться целых 45 минут. В остальное время сна сны менее отчетливы.



Подушка для детской комнаты

Смешайте все или хотя бы часть следующих компонентов: лепестки розы, листья шалфея, семена укропа, высушенные веточки лаванды, цветки ромашки, 2 капли эфирного масла ромашки, 2 капли эфирного масла мелиссы, 1 каплю эфирного масла шалфея. Подушка для детской комнаты оказывает успокаивающее и гармонизирующее действие.

Кошмары - это нормально?

Кошмары очень часто снятся детям и довольно часто взрослым. Часто кошмары вызваны напряжением, травмирующими событиями, эмоциональными трудностями, наркотиками или лекарствами, а также болезнью. Однако некоторые люди имеют частые кошмары, которые кажутся не связанными с их реальными жизнями. Недавние исследования показывают, что эти люди более открыты, чувствительны, доверчивы и эмоциональны, нежели большинство из нас.

Правда ли, что если вам снится, что

вы умираете или что вы падаете и разбиваетесь во сне, вы действительно умрете, не проснувшись?

Нет, это слухи - ерунда. Много кому снится, что они умерли или разбились, и они выживают и рассказывают нам об этом. Вы можете исследовать значение этих снов так же, как вы исследовали бы любой другой. Тем не менее, если что-то в ваших снах сильно беспокоит или мешает вам, обязательно обсудите это с врачом или психологом.



Что означают повторные сны?

Повторяющиеся сны, которые могут продолжаться в течение многих лет, можно анализировать так же, как и любой другой сон. То есть можно искать параллели между сном и мыслями, чувствами, поведением и побуждениями «снителя». Понимание значения повторяющегося сна иногда может помочь «снителю» решить проблему, над которой он или она боролся в течение нескольких лет.



Как улучшить «сонную» память?

Прежде чем вы заснете, напоминайте себе, что вы хотите вспомнить ваши сны.

Держите бумагу и ручку или магнитофон поблизости от кровати.

По пробуждении старайтесь как можно меньше двигаться и отложить мысли о наступающем дне.

Подробнейшим обра-

зом запишите все ваши сны и образы, поскольку они могут быстро раствориться. Любое отвлечение заставляет исчезать воспоминания о вашем сне.

Если вам не удастся вспомнить сон полностью, делайте записи о последних вещах, которые были у вас на уме перед пробуждением, даже если у вас остались лишь весьма смутные воспоминания.

Сны бывают цветными?

Большинство снов - в цвете, хотя люди не могут быть уверенными в этом, либо потому, что с трудом могут восстановить сон в памяти, либо потому, что цвет - столь естественная часть визуального опыта. Люди,

уделяющие большее внимание цветам наяву, вероятно, замечают цвета чаще и во снах.

Просто, но действительно

Как говорил один из первых авторов на тему толкований снов, Ибн Сирин, если вы хотите, чтобы вам приснился пророческий сон, то «спящий, предварительно воздержавшись от излишков еды и воды, должен лечь на правый бок. Он должен засыпать с легким сердцем и в спокойствии».

Можно ли управлять снами?

Вы часто можете влиять на свои сны, настраивая себя непосредственно перед сном. Другой метод влияния на сны называется осознанным сновидением, в котором вы знаете, что вы спите, будучи при этом все еще спящим и во сне.

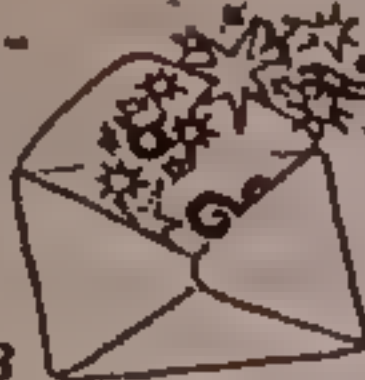
Иногда люди испытывают этот тип сна случайно. Часто существует возможность изучить, как увеличить процент осознан-

ных снов, и тем самым повысить влияние на ход событий во сне.

Некоторыми вещами управлять легче, чем другими, но полный контроль, видимо, никогда не будет возможен. Некоторые профессионалы в этой области подвергают сомнению правильность таких попыток управлять снами, рекомендуя вместо этого учиться наслаждаться и понимать свои сны.

«Дорогой «Морфей»! Если во сне приходит покойник и что-то обещает, верить этому или нет?»

Я встречалась с парнем целый год. Все считали, что мы будем мужем и женой. Но я всегда чувствовала, что он может меня обмануть, поэтому сделала аборт. После этого он от меня ушел. Мама считает, что воспользовался предложением, она тоже никогда не верила в наши отношения.



И вот мне снится сон. Приходит дедушка (он умер три года назад, мы с ним очень дружили), садится на свое место в кухне за столом. Спрашивает, что у меня за горе. Объясняю, что с Валеркой расстались. А он мне говорит: «Не верь ему, у него на роду написано не жениться, а если послушаешься, - будете страдать оба». Точно слов я не помню, но смысл такой. Я, когда проснулась, удивилась, ведь мы же расстались, зачем меня предостерегать? А через несколько дней Валерка по-

И СЕРДЦЕ ПОПОЛАМ...

звонил и предложил снова встретиться. Мы встретились один раз, но я ему ничего в ответ не сказала. И опять снится дедушка, говорит, чтобы не верила. А Валера говорит, что если бы я его любила, то аборт делать не стала. Сердце переворачивается у меня то в одну, то в другую сторону. Может, вы что-нибудь посоветуете?»

Суважением Вика,
Н.Новгород.

Советуем успокоить сердце и довериться ему. Истина, говорят, только в нем. Пока оно «переворачивается» то туда, то сюда, никакие советы на пользу тебе не пойдут.

Как относиться к словам

покойника, явившегося во сне? Поскольку мы с тобой сейчас находимся в стране сновидений, то и рассматривать этот приход будем не как явление фантома, а как символ, знак, возникший из подсознания. А в твоём подсознании, ты сама пишешь, никогда не было доверия этому парню. Почему, этого сказать не могу, но недоверие плохо совмещается с настоящей любовью. В этом смысле позиция твоего Валеры выглядит, как ни странно, более точной. То, что он вернулся и настаивает на прежних отношениях, даёт основания предполагать, что он всегда чувствовал недостаточно серьёзное отношение с твоей стороны. Возможно, уход его был действительно продиктован обидой.

Часто по молодости в



ожидании настоящего суженого девушки совершают непоправимые ошибки. Очень может быть, что твоя интуиция предостерегает тебя от подобного. Поэтому и снится человек, которому ты привыкла доверять, и говорит те слова, которые тебе нужны.

Разобраться во всем можешь только ты сама. Постарайся быть честной с самой собой. Если к Валере тебя тянет привычка, жалость к прошлому, страх остаться одной, или что-то подобное, не стоит продолжать отношения. А если это любовь? Тогда сердце, успокоившись, подскажет, что делать.

Откуда

«Здравствуйте! Меня очень напугал сон, может быть, вы объясните, что он означает.

Мне 39 лет, замужем, сын шести лет. С мужем проблем нет. Работаю в школе, коллектив сложный, дети вполне современные, но люблю свой предмет, и все терпимо. Конечно, многие сейчас живут гораздо лучше, имеют больше, но у каждого, видно, своя судьба.

В сны верю, они у меня часто сбываются. Потому и хочу понять вот этот, недавний.

Вижу себя в доме своей близкой подруги. Но квартира не такая, как в жизни, гораздо скромнее (она из «новых русских», муж работает в Москве в правительствен-

ных кругах). Я удивляюсь, спрашиваю, что случилось? Она пожимает плечами и указывает на группу людей, которые тут же, в стороне сидят за столом, пьют пиво и играют в карты. Среди этих людей вижу своего мужа, но он на меня не смотрит. Иду дальше, думаю, надо где-то сесть и отдохнуть. Оказываюсь в комнате с диваном.



Полумрак, мне нравится, что я одна. Но тут мне в руку зубами цепляется крыса, и я чувствую, как она грызет руку! Зову на помощь, но сама не предпринимая попыток освободиться,

даже смотреть боюсь, только кричу. Прибегает подруга, начинает меня успокаивать, говорит всякие ласковые слова, но крыса остаётся при мне, грызет уже кость, я это чувствую. Я говорю: «Убери ты крысу», но подруга меня не слышит или не понимает.

Проснувшись, я пошевелила рукой - бывает, что кошмары сняты от неудобного положения во сне. В данном случае рука была в порядке.

О подруге. Она очень хорошо ко мне относится, старается помочь, но я в той же степени стараюсь помощью не пользоваться, чтобы ее не потерять. В настоящее время она через своего высокопостав-

ленного супруга устраивает моего мужа на более престижную работу, верней, пытается устроить. Может быть, поэтому он оказался среди игроков в ее доме? Но что это может означать для будущего?

И еще важное обстоятельство: в скором времени подруга переедет к своему мужу в Москву окончательно (они год прожили на два дома, пока ему дали квартиру). Не является ли мной сон предчувствием, что, когда она будет далеко и меня не услышит, произойдет что-то плохое?

Для газеты я Алла. Дорогая Алла, вы даже во сне мечтаете об отдыхе! Думаю, что проблем у вас в жизни гораздо больше, чем

МОРФЕЙ

А БЫЛ ЛИ МАЛЬЧИК?

«Очень прошу вас, уважаемый «Морфей», объяснить мне мой сон. Он меня очень беспокоит.

Мы с мужем (прожили 27 лет) ищем мальчика. Во сне я знала имя его и фамилию, но, проснувшись, забыла. Приходим мы то ли в больницу, то ли это роддом, но в списках его нет. За барьером какая-то женщина (лица ее не вижу) говорит, что раз нет в списках, нечего искать. А я настаиваю на своем. Идем с мужем к другому «барьеру», там нам также отвечают: его здесь нет!

Мы с мужем (он всегда рядом, вернее, чуть-чуть позади меня справа), подходим к третьему «барьеру», и я говорю: «Ищите, он должен быть здесь, я знаю!» поворачиваюсь к мужу, а он держит какого-то мальчика на руках. Но я знаю, что это - не

тот, снова называю нужное мне имя и фамилию.

И вот здесь-то мне и выносят и дают в руки ребенка, и я знаю, что это он, тот, кого я ищу. Мальчику примерно полгода, худенький, особенно мне запомнились длинные худенькие ручки. Лицо - взрослого мужчины, на лбу залысины, улыбка умственно больного человека. А на том месте, где «третий глаз», у него большое родимое пятно.

Я беру этого мальчика на руки, он мне улыбается, я говорю: «Ну, мы с ним еще намучаемся!» Очень точно помню эту фразу. И мы с мужем уходим с двумя мальчиками, каждый несет «своего» на руках.

Странно, что в этом сне

я видела только себя, мужа и этих мальчиков. А мы ведь ходили по больнице, я чувствовала, что там много людей, и отвечали нам разные голоса, но никого я не видела.

С нетерпением буду ждать вашего ответа!

Светлана, г.Дзержинск.

Дорогая Светлана, вы не пишете, есть ли у вас дети, а ведь это очень важно для

объяснения сна. Скорее всего, их нет, или они с вами не живут. Видно из вашего письма и другое - в семье вы безусловный лидер, во всяком случае в отношениях с супругом.

Но, похоже, что вас это лидерство стало тяготить. Или не ваше лидерство, что-то другое, но влю-

бом случае, это имеет прямое отношение к мужу, к вашему браку. Взрослый мальчик, которого вы, наконец, находите, и есть нечто, что вы знаете в собственном муже, что всей душой хотите принять, но принять это навсегда, - значит «намучиться». Вот вы и попадаете во сне в специфическую, но все-таки больницу, что всегда свидетельствует о внутреннем дискомфорте. То, что у ребенка родимым пятном отмечен «третий глаз», говорит о том, что вы чувствуете посланную вам свыше ответственность за этого «мальчика».

Почему вы «слышите» во сне только себя? Потому что это сон о вас, о ваших внутренних поисках, именно на этом подсознание делает упор.

Что же предлагает вам ваше сновидение? Отказаться от претензий. Каждый человек приходит в эту жизнь за своим. Вам дана сила характера, творческое своеобразие мышления (что и продиктовало этот «странный» сон). Решать ситуацию вам самой - все остальные - «за барьером», только голос подают. Опирайтесь на любовь, будьте самой собой и не ошибетесь!

ЖДАТЬ БЕДЫ?

вы об этом рассказываете другим. Вы человек скрытный, об этом говорит сон (эпизод, где муж играет с чужими людьми в карты, а вы проходите мимо, не задавая ему вопросов). С самой собой вы тоже не до конца откровенны. Ваши отношения с подругой не так просты, как вам хотелось бы их видеть. Но гораздо важнее то, о чем говорят в сновидении символы «рука» и «крыса».

Оба эти знака - сложные, многоплановые и трактуются в зависимости от других обстоятельств сновидения. Крыса - исключительное животное, обладающее чутьем опасности, стремящееся быть всегда поблизости к человеку. С другой стороны оно предрасположено быть

в местах чрезвычайного богатства и имеет тенденцию наносить ущерб окружению, которое «оккупирует».

Как видите, символ не простой. Чаще всего означает страх потерять удачу, опасение по поводу обесценивания какого-то близкого человека. Но у вас-то во сне все очень конкретно: напала и грызет!

Образ руки означает «дело и действие», поэтому имеет много трактовок в зависимости от того, что с рукой происходит. В данном случае можно говорить о том, что какая-то ваша деятельность, какие-то вполне конкретные планы под угрозой! Исходит эта угроза из внутренней агрессии человека, «оккупирующего» вашу территорию, то есть довольно близкого, стре-

мящегося нанести ущерб, возможно, моральный.

Интересно, что подруга, в доме которой произошло «нападение» в данном случае не хочет (именно не хочет и не потом «издалека», а сейчас, вблизи!) прийти к вам на помощь. Подумайте, Алла, нет ли здесь еще какой-то женщины, имеющей отношение к подруге более близкое, чем вы? Если у нее, к примеру, есть незамужняя сестра, то я бы не советовала обустривать будущее мужа через свою «любимую подругу».

Ваш сон свидетельствует о том, что внутренне вы подруге не доверяете. Вы чувствуете, что ей нравится быть

«на высоте» перед вами, хотя это чисто материальное и потому пустое превосходство. Но люди, у которых нет ничего другого за душой, склонны потешить себя такой вот «покровительственной» дружбой.

Это не я говорю вам, это говорит ваш сон, а вернее, ваше собственное подсознание, продиктовавшее сновидению именно эти символы!

Что означает игра в карты в той комнате, которую вы постарались поскорее пройти? Игру и означает! Для вас вопрос о трудоустройстве мужа очень важен, вы не можете ассоциировать его с игрой, но чувствуете, что именно так дело и обстоит. Потому и уходите поскорее, чтобы не смотреть правде в глаза. Но тогда - боль, острые крысиные зубы, от которых уже не увернешься!



Луна - таинственная, капризная, непредсказуемая планета.

Каждый день характер ее влияния на человека меняется: то она способствует успеху, то навлекает беды на наши головы.

А в то, что она на это способна, люди верят с глубокой древности. Верят и умело приспосабливаются к капризам царицы ночи, руководствуясь советами астрологов. Последуем и мы этой старинной традиции.

Давайте перелистаем одну за другой страницы лунного календаря, который запросто можно купить и который всегда должен быть у вас под рукой.

1-й день. Он благоприятен для творчества, работы в уединении, обдумывания планов на будущее, добрых начинаний. Все хорошие начинания этого дня будут иметь успех. Однако в первый день не следует переутомляться, употреблять алкоголь, есть острую пищу. Нужно быть особо внимательным к своему здоровью, ибо болезнь, зародившаяся в этот день, часто оказывается тяжелой.

2-й день. В этот день ни в коем случае нельзя злиться и гневаться, наоборот, следует проявлять щедрость и доброту, они будут вознаграждены, а зло наказано. Маги утверждают, что 2-го числа лунного месяца можно узнать, кто есть кто среди ваших знакомых. Для этого нужно утром выпить стакан

воды с несколькими каплями лимонного сока и подумать о том, в ком вы сомневаетесь. Если появится тошнота, это верный признак, что от данного человека лучше держаться подальше. В отношении здоровья в этот день рекомендуется уделить особое внимание зубам и деснам: может сломаться зуб или начаться воспаление десны, появиться флюс.

3-й день. Это день агрессии, коварства и подозрения. Опасайтесь их со стороны других и сдерживайте в себе. Старайтесь избегать слишком настырных людей - они могут втянуть вас в скандал. Маги предупреждают: остерегайтесь разлить масло в этот день. Если такое случится, значит, вы сошли с верного пути. В третий день всем рекомендуется баня - она будет особенно приятна и полезна. Повышенное внимание уделите затылочной части головы и ушам - возможны травмы черепа, заболевания ушей.

4-й день. Это день сосредоточенности и возвышенных мыслей. Его лучше провести в уединении и не принимать поспешных решений. Прежде чем приступить к какому-то делу, обдумайте все хорошенько. 4-го числа лунного месяца «работает» верная примета: если вы увидите во сне спутанные нитки или волосы, нужно тотчас отменить все дела, т.к. вас будет ожидать неудача.

5-й день. Его можно оха-

актеризовать коротко - счастливый. Успешно будут идти дела, успешными будут поездки и путешествия. Больным-хроникам в этот день можно расслабиться и есть все, что захочется, вреда не будет. Единственное, о чем надо побеспокоиться, так это о желудке - возможны боли и обострения нажитых ранее болячек. 5-го числа слезы особенно хорошо очищают душу.

6-й день. Его можно называть днем религии и магии. Это день прощения своих врагов, очищения души и обретения через них благодати Божьей любви. Он также благоприятен для телепатических контактов, пред-

низму избежать ее, посидите на легкой диете.

9-й день. Он не похож на предыдущие. Его считают днем Сатаны, обмана, пустых иллюзий. Будьте максимально осторожны при любых контактах: даже верные друзья и партнеры могут преподнести вам неприятные сюрпризы. Обязательно тщательно прорабатывайте все предложения. Не обращайте внимания на сны этого дня, какими бы они ни были: все эти сны ложные. Знаки несчастья и болезни в этот день - разлитое молоко и разбитое зеркало. Берегите сердце в этот неблагоприятный день.

10-й день. Прямая проти-

30 ДНЕЙ

Живите в ладу с капризами царицы ночи...

сказаний, работы с космическими энергиями. Берегите горло: на шестой день высокая вероятность заболевания дыхательных путей, ОРЗ и ангиной.

7-й день. Он очень благоприятен для проведения магических обрядов, поэтому его часто называют магическим днем. Деловым людям следует соблюдать осторожность при работе с документами и ценными бумагами. Плохо, если в этот день кому-нибудь приснится петух, - такой сон является предвестником близкого несчастья с вами или вашими близкими. В этот день особенно уязвимы для заболевания легкие.

8-й день. Он похож на шестой. Используйте его для того, чтобы сходить в церковь, покаяться в грехах. В храме постоите, глядя на пламя свечи, - оно очистит вашу ауру от негативной энергетики. Вообще постарайтесь провести этот день сами с собой, не перенапрягаясь, т.к. любое напряжение может стать причиной болезни. Чтобы помочь орга-

воположность предыдущему: благоприятен для новых начинаний, умственного и физического труда, общения с друзьями. Постарайтесь заранее так спланировать ваши дела, чтобы выкроить этот день для отдыха. Накопленные 10-го числа силы помогут надолго сохранить энергичность и работоспособность.

11-й день. Его часто называют днем здоровья. Именно ему и следует посвятить этот день. Кроме того 11-е число благоприятно для занятий белой магией. Астрологи говорят, что все начатое утром этого дня нужно обязательно закончить к вечеру, иначе не будет удачи. Для людей опасных профессий в этот день существует значительная угроза травмы. Знаком скорой беды является падение колющего или режущего предмета.

12-й день. Удачный для новых дел, размышлений о смысле вашей жизни и для бракосочетания. Если вас что-то беспокоит, в этот день успокоение может принести молитва, а поданная нищему

милостыня особенно угодна Богу. Берегите сердце и легкие; устройте себе разгрузку - ничего не ешьте, пейте только воду или соки.

13-й день. Особенно удачен для научной и творческой работы. Маги называют его «днем предсказаний», потому что, сделанные 13-го числа, они могут круто изменить вашу судьбу. Можете без опаски устроить себе «праздник желудка» - все прекрасно усвоится и не принесет вреда.

14-й день. Любые магические действия могут иметь для вас плохие последствия. Зато любые новые начинания будут иметь успех. Хорош этот день и для

Можете спокойно следовать совету Омара Хайяма и искать истину в вине. Но не перебарщивайте, ведь это день неожиданностей, безумства могут завести вас в очень неприятные ситуации. Так же, как предыдущий, этот день благоприятен для бракосочетаний.

18-й день. Он очень лукавый, т.к. является одновременно днем любовных свиданий и любовных обманов. С одинаковой вероятностью вы можете испытать на себе подлость и эгоизм, любовь и доброту. Астрологи предупреждают: пьянство в 18-й день может стать причиной несчастий. С точки зрения здоровья обратите

что может нанести вред кровеносной системе и печени.

22-й день. Маги считают его очень удачным для своих занятий, а астрологи - не менее удачным для деловых людей и ученых. Можете устроить себе «праздник желудка» - лунное влияние нейтрализует все негативные последствия переедания. Берегите позвоночник - возможны очень неприятные травмы.

23-й день. Будьте во всеоружии: со всех сторон на вас могут обрушиться беды - поломки, протечки, пожары, разрушения. Вы можете стать объектом насилия. Если наметили на 23-й день любовное свидание, отложи-

чтобы начать что-то новое. В этот день Луна помогает слабовольным, благоволит к путешественникам, сделает необычайно приятным отдых у водоема. Кататься на яхте, лодке, плавать, правда, не рекомендуется - в этот день люди часто тонут.

26-й день. Всегда скандальный, суетливый, полный насмешек и унижения. Поэтому астрологи рекомендуют заранее планировать его как день отдыха и уединения, чтобы избежать неприятностей. Увиденная во сне молния предупреждает: у вас непомерные гордыня и тщеславие, пора перестать надуваться мыльным пузырем - можно и лопнуть.

27-й день. Счастливым для всех тех, кто запланировал на него добрые дела. Луна в этот день покровительствует людям, решившим потратить его на решение семейных проблем, помощь престарелым родителям, попавшим в беду или больным друзьям. К головным болям 27-го нужно отнестись серьезно, а также вообще остерегаться заболеть: хворь может стать долгой и изнурительной.

28-й день. Хорош для ясновидения, предсказаний судьбы, расшифровки сновидений. 28-е - день удачного завершения старых дел. Но он же, из-за угнетающего влияния Луны, еще и день тоски и уныния. Не поддавайтесь им. Следите за давлением и сердечной деятельностью.

29-й день. В эти сутки смело хозяйничает Сатана. У вас может возникнуть необъяснимая тоска, депрессия. Дела лучше отложить, все равно они пойдут наперекосяк. Хорошо побывать в церкви, почитать священные книги, молитвы.

30-й день. Его характеризуют как очень счастливый. И дела будут ладиться, и отношения с людьми станут складываться ровно и по-доброму. Лунное влияние имеет 30-го особенно, способствующие успешному проведению финансовых операций.

ПОД ЛУНОЙ

физической работы. Будьте готовы к тому, что 14-го числа вас могут одолеть меланхолия, тоска, депрессия, навязчивые мысли. Не употребляйте алкоголь и берегите глаза - возможны травмы и заболевания.

15-й день. Это день дьявольских искушений. Обуздывайте свои страсти, избегайте ссор, не затевайте новых проектов. Как правило, любой сон, приснившийся 15-го числа, сбывается. Берегите здоровье в целом, особенно поджелудочную железу - не перегружайте ее. Болезнь, начавшаяся в этот день, часто становится долгой и изнурительной.

16-й день. Этот день очищения души, гармонии и равновесия. Гасите в себе порывы злобы, зависти, жадности; не затевайте ссор. 16-е число благоприятно для бракосочетаний, но очень неблагоприятно для коротких сексуальных связей и флирта. Астрологи рекомендуют соблюдать в этот день растительную диету - она пойдет вам на пользу.

17-й день. Он пройдет под знаком добра и неожиданностей. 17-е число подходит для увеселений и пирушек.

особое внимание на почки.

19-й день. Он зовется «роковым», потому что в 19-й день лунного месяца оказывается сильным влияние Сатаны. Не планируйте в этот день ничего нового, не заключайте контрактов и т.п. Любая работа у вас не заладится. Проведите его в покое, чтении молитв, окружив себя церковными свечами. Особое внимание уделите желудку.

20-й день. Он будет счастливым для вас, если проведете его в душевном смирении. Высокомерие и гордыня могут сильно навредить вам. Для магических ритуалов 20-е число не подходит. Особое предупреждение: в этот день опасайтесь, как никогда, переломов.

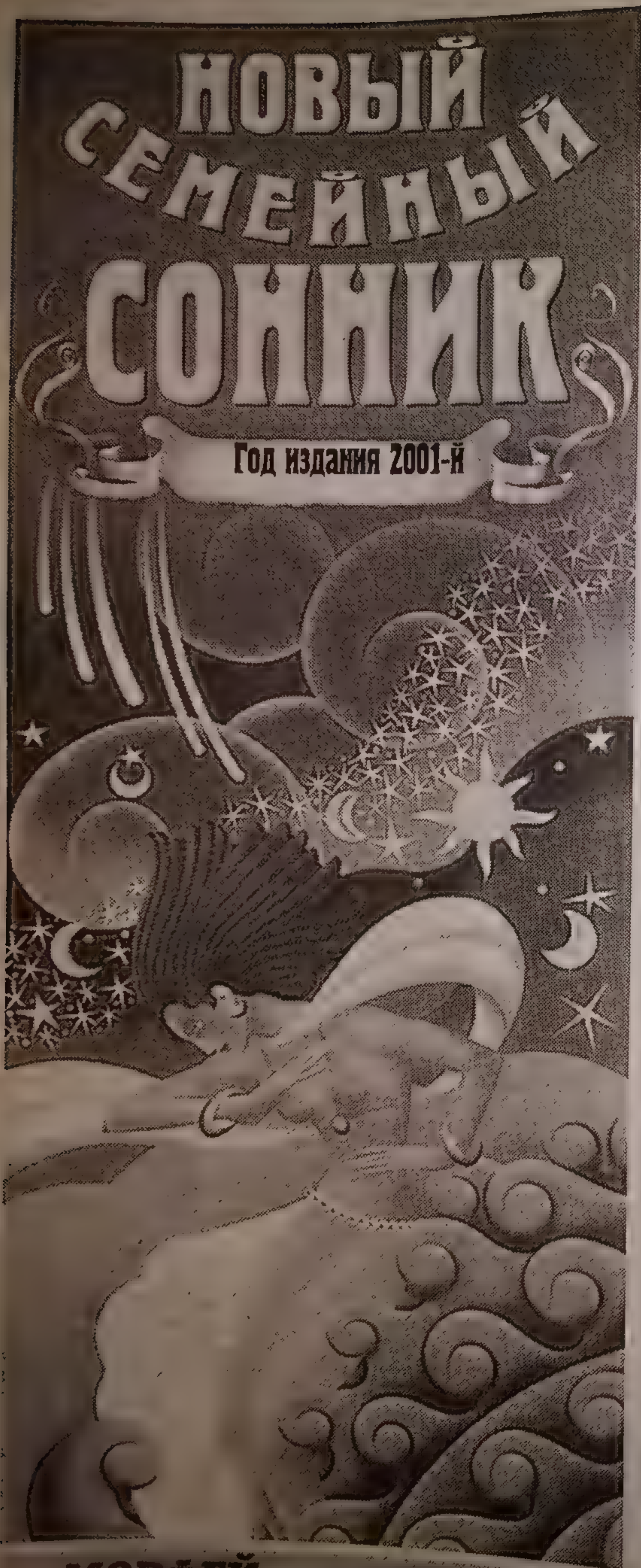
21-й день. Его нередко называют «днем достижения поставленной цели». Надеюсь, для вас он не станет исключением из правил. Он хорош как для напряженной умственной работы, так и для физических упражнений, требующих большого расхода сил. Удачен для спортсменов, военных, путешественников, решивших именно 21-го отправиться в путь. В этот день противопоказано все,

те его: скорее всего, оно будет неудачным. Разбушевавшейся Луне астрологи советуют противопоставить воздержание, смирение и контроль. Они помогут сдержать инстинкты, рвущиеся изнутри вас, и быстро среагировать на внешние неприятности. Ни в коем случае не соглашайтесь в этот день на хирургическую операцию.

24-й день. Он удачен для любых новых дел - в будущем они принесут вам успех и деньги. Одновременно это и день возмездия за насилие, совершенное ранее. Сильное лунное влияние делает всех в этот день нервными и суетливыми. Старайтесь контролировать себя. Избыток энергии хорошо помогут снять спортивные упражнения.

25-й день. Он обычно полон непредсказуемых поворотов событий. Контролировать их с помощью логики не удастся, старайтесь полагаться на интуицию. Если не удастся достичь поставленной цели, не идите напролом, удачи не будет. Повремените со старой задумкой, а день используйте,





МОРФЕЙ

Это самый полный универсальный сонник для читателей любого возраста и рода занятий, составленный на основе векового опыта толкования снов. Такого количества «снов», их вариантов и такого четкого, адаптированного к современным реалиям толкования сновидений еще не было.

КЛАССИФИКАЦИЯ СНОВ

Круг проблем, которые на протяжении веков волнуют человечество, остается практически неизменным. Это так называемые вечные ценности. Поэтому все сны можно разделить на 15 групп.

12. СНЫ ОБ УТРАТЕ СОБСТВЕННОСТИ, ПОТЕРЕ ДЕНЕГ, КРАХЕ ПЛАНОВ

Такие сны, как правило, носят предупреждающий характер. В них вы можете увидеть трещины на любимых вами предметах или предметах, нужных в хозяйстве. Или видите, как предметы разваливаются, и вы понимаете, что больше ими нельзя пользоваться. Развалившаяся мебель, разбитые предметы, которыми вы дорожите, разрушающиеся здания, разрушительные стихии, ураганы, гибель корабля, огромные волны, которые поглощают вас в своей страшной пучине, разлитое молоко или масло - все это и многое другое предвещает утраты собственности, денег, крушение планов или надежд. Такие сны, как правило, оставляют после себя чувство необоснованной тревоги, испуга, страха.

(Продолжение. Начало в №10 за 2001г.)

ВЕРДИКТ

Услышать во сне приговор суда означает, что скоро вам предстоит отправиться в далекое путешествие, которое вы совершите не по своей воле. Поездка будет связана с тем, что ваш друг унаследует огромное состояние и попросит вас помочь ему. См. суд.

ВЕРЕВКА

Веревки во сне означают запутанные дела, неудачи, долги. Много веревок во сне предвещают, что беглец будет пойман, потерянное отыщется и долги возвращены. Держаться или ухватиться за веревку во сне символизирует значение «хвататься за соломинку». Если веревка выдержала, то вас ждет успех и счастливый оборот в опасном деле. Порванная веревка во сне предвещает горе. Видеть во сне длинную веревку - к долголетию. Смотрите, в каком она состоянии. Если где-то перетерлась, то вам угрожает опасность. Подниматься по веревке - предвещать

спускаться - к неудачам и разочарованиям. Привязать кого-то веревкой означает привязанность, глубокие чувства, общность интересов. Использовать веревку в качестве поводка для кого-то означает, что вы держите человека при себе, используя для этого всевозможные уловки. Увидеть во сне, что перед вами возникла какая-то натянутая веревка, означает, что ваши отношения с кем-то станут натянутыми, что помешает успешному осуществлению ваших проектов. Моток веревки во сне наматывать или разматывать - предвещать больших хлопот и множества встреч. Запутанные веревки во сне означают запутанные дела; разобрать их во сне - разрешить все свои проблемы и упорядочить жизнь.

Если во сне вы увидите себя связанным веревками, то кто-то рассердит вас. В делах вас ожидают препятствия после такого сна, особенно если вы связаны по рукам и ногам. Влюбленным такой сон предсказывает



скорое вступление брак, радость, счастье и рождение детей. Если веревки во сне слишком толстые, то вам не удастся преодолеть возникшие препятствия, брачные узы покажутся вам тюремными оковами, а больному такой сон предсказывает, что он вряд ли оправится от своей болезни. Иногда такой сон может предвещать серьезную болезнь здоровым людям. Много обрывков веревок во сне - предвестие того, что вас ждет много препятствий и ваши дела придут в полный упадок. Иногда сон предупреждает вас о несчастном случае, который может произойти с вами. Влюбленным сон предвещает, что их ждет разлука. Состоящим в браке сон может предсказывать развод. Сплетать веревку во сне означает, что вы сблизитесь с человеком, который приятен вам. Видеть во сне, что другие плетут веревки, означает предостережение против интриг врагов и недоброжелателей.

ВЕРЕСК

Видеть его во сне и ощущать его запах - к дальней и приятной дороге. Если он увял, то ваши надежды не оправдаются. Увидеть во сне местность, заросшую вереском, - знак одиночества, однообразности бытия. Сухой вереск означает тщетность надежд, а цветущий - исполнение желания. См. растения, местность.

ВЕРЕТЕНО

Прясть на нем во сне означает нудную и неинтересную работу, которая, однако, обеспечивает вам стабильный доход. Видеть веретено во сне - знак доброй надежды на успех, который дастся вам не без труда. Видеть его на прялке у себя дома - предвестие стабильного дохода, который с трудом может вам сводить концы с концами. Если во сне вы видите, как быстро крутится веретено, то вам придется попотеть, чтобы вылезти из долгов или из затруднительного положения. См. пряжа, нитки.

ВЕРИГИ

Видеть их на себе - к большим препятствиям и зависимости. Изредка такой сон означает, что вы вступите в брак с человеком, отличающимся тяжелым характером.

ВЕРМИШЕЛЬ

Видеть ее во сне или есть - к благополучию и хорошим вестям. См. еда.

ВЕРМУТ

Видеть его или пить во сне - знак тревог и разочарований.

ВЕРНОСТЬ

Верность во сне видеть свою или чужую - превосходное предзнаменование, предвещающее долговременный успех и счастье.

ВЕРОЛОМСТВО

Если кто-то предал вас, то близкие люди не обманут вас; самому предать кого-то во сне - знак большой опасности от пожара или несчастного случая. Помогать кому-то в темном деле - означает, что вы совершите дурной поступок, от которого незаслуженно пострадают другие люди. Вероломство друзей во сне видеть - предвестие того, что ваши друзья будут заслуженно критиковать вас, несмотря на уважение, которое они испытывают к вам. Вероломство возлюбленного во сне предсказывает скорое и благополучное разрешение любовных сомнений.

ВЕРСТАК

Видеть его во сне предвещает удачу благодаря упорному труду. Сломанный верстак - символ несчастья, разрушения семьи или благополучия.

ВЕРТЕЛ

Жарить что-то на нем во сне и переворачивать его - к неудачам в делах и в любви. Кроме того, сон предсказывает, что у вас будет много проблем и денежных трудностей с вашим спутником (спутницей) из-за его (ее) вздорного нрава. Если сломанный вертел вы видите во сне - это знак скорого отъезда.

ВЕРФЬ

Видеть во сне, как на корабельной верфи строится корабль, - предвестие того, что ваши дела увенчаются успехом. См. корабль, строить.

ВЕСЕЛЬЕ

Веселым быть во сне - предвестие огорчений и разочарований. Наблюдать веселье - к хорошим новостям. Принимать в нем участие и

при этом иметь повод для этого - знак того, что вас ждут большие неприятности. Видеть веселых людей - знак хорошего периода в вашей жизни. Видеть знакомых веселыми - к встрече с друзьями. Если же после этой встречи с вами



случится что-то дурное после такого сна, то ваш друг неискренен с вами или задумал что-то плохое против вас. Веселиться за обедом - к нездоровью. Читать во сне смешные истории - к получению хороших новостей. См. шутка, анекдот.

Организовывать веселье предсказывает, что скоро вам предстоит принять участие в общественном мероприятии, которое принесет вам много приятных минут.

ВЕСЛО

Видеть весла во сне - знак утешения в трудах и предвестие дальней дороги. Иногда сон предсказывает, что вы найдете свой путь в жизни. Грести веслами без постоянной помощи, когда в лодке сидят другие люди, означает, что вам удастся прибрать к рукам чужое дело. Потерять весло во время плавания - знак скорой кончины одного из ваших родителей. Потерять или уронить оба - к большой беде и потере обоих родителей. Иногда такой сон также предсказывает смерть мужа или возлюбленного. А иногда предсказывает крушение надежд или планов. Если весло сломалось, то ждите больших огорчений и неудач. Держать весла в руках означает, что вы не сможете отказать друзьям, нуждающимся в вашей поддержке, даже в ущерб вашим собственным интересам. См. лодка, река, вода.

ВЕСНА

Ранняя весна в вашем сне предсказывает удачу в делах. Видеть весну зимой - к свадьбе. Весна во сне - символ хороших перемен в жизни. Любоваться весенней картиной - предвестие счастливой любви и успеха в делах. Поздняя весна во сне предвещает, что вы не получите удовлетворения от результатов, которых достигли. Иногда сон может означать, что промедление в делах принесет убытки. См. погода, солнце, деревья.

ВЕСНУШКИ

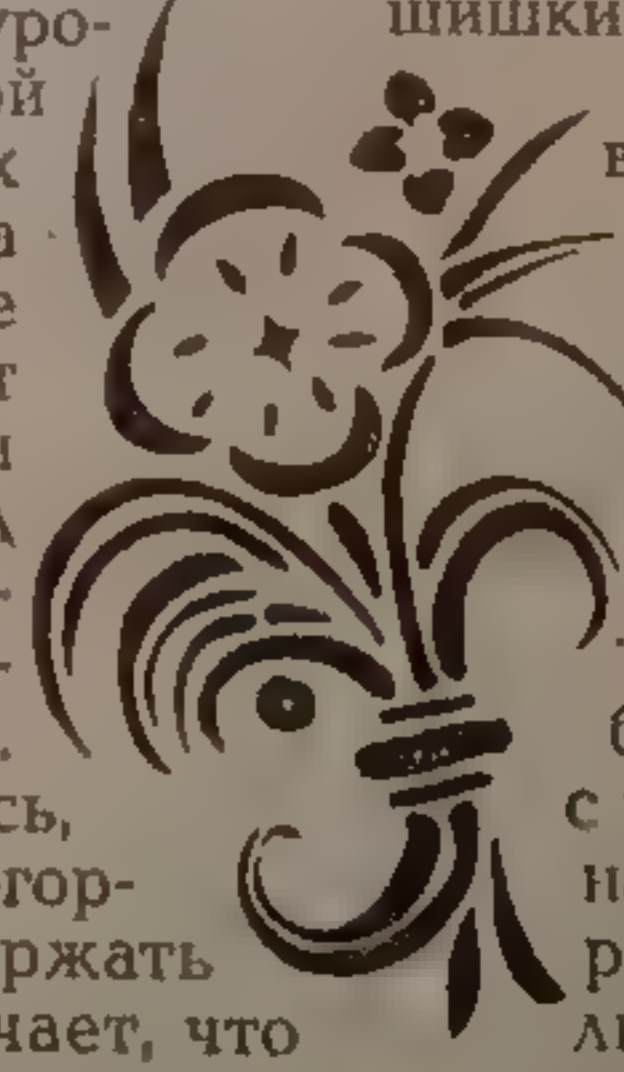
Если у вас на самом деле есть веснушки и вы видите их во сне, то вас ждут печали и заботы. Если у вас нет веснушек, а во сне вы видите их на своем лице, то вас ждут счастливые перемены и выгодное дело. Если же их появление на вашем лице огорчило вас, то вас ждет разочарование в вашем возлюбленном и расставание с ним.

ВЕСЫ

Видеть их во сне - знак сомнений и колебаний, стремления к справедливости и принятию важного решения. Взвешивать что-то или кого-то на весах означает сомнения. Если весы уравновесятся, то задуманное вами исполнится, а надежды оправдаются.

ВЕТКА

Видеть во сне цветущие, сочные или зеленые ветки - знак того, что ваше заветное желание осуществится с Божьего благословения. Сон еще более хорош, если на ветках есть плоды, шишки или цветы. Сбирать во сне плоды или шишки - знак большой удачи и замечательных перемен в жизни. См. плоды, шишки.



Сухие и мертвые ветки - предвестие разлуки, потерь и убытков. Сон предсказывает, что ваше заветное желание вряд ли осуществится. Очень примечателен сон, когда вы собираете зрелые плоды с мертвых веток. Это означает, что после долгой разлуки с вашим возлюбленным вы воссоединитесь с ним и можете рассчитывать, что ваши лучшие надежды осуществятся, хотя на это уйдет много времени и сил.

ВЕТЕР

Сильный ветер во сне - знак быстрых перемен и скорого получения известий. Оказаться на нем и держаться за что-то, чтобы вас не сбило с ног, - предвестие того, что вам с трудом удастся преодолеть препятствия и выбраться из нищеты. См. ураган.

Иногда такой сон предсказывает, что вы сможете наконец найти хорошую и перспективную работу, которая принесет вам успех, хотя и спустя некоторое время. Ваш испуг в таком сне предсказывает, что вам будет очень трудно, но вам удастся то, что удастся немногим, и при этом вы сможете избежать большого скандала и огласки неприятного дела. Слышать дуновение или завывание ветра во сне - к тревогам, препятствиям и неисполнению желаний. Чем сильнее ветер, тем больше невзгод ожидает вас впереди. Приятный свежий ветерок во сне предвещает душевный покой и радость. Сильный ветер на море обещает препятствия в делах и помощь друзей. См. море, корабль.

Если во сне вы видите, как ветер на улице поднимает в воздух отдельные предметы и мусор, то скоро произойдет важное историческое событие, которое изменит жизнь многих людей.

ВЕТЕРИНАР

Увидеть его во сне - предвестие того, что вам окажет помощь в беде человек, который впервые окажется в такой ситуации. См. животные.

ВЕТЛА

Видеть ее во сне - плохой знак, не предвещающий ничего хорошего. Иногда сон предсказывает также и расстройство здоровья. См. деревья.

ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА

Видеть ее во сне - знак пустого, но приятного времяпрепровождения где-нибудь на природе. Если она кружится, то вас ждет успех, а если остановилась, то ваши надежды не оправдаются. См. жернова, ветер.

ВЕТРЯНКА

Если во сне вы увидите своего ребенка больным ветрянкой, то его ждет счастливое будущее. Самому заболеть ею - знак препятствий в делах.

ВЕТЧИНА

Видеть ее во сне - к встрече с опасными и агрессивными врагами, которые могут заставить вас так сильно страдать, что вы наживете себе какую-нибудь серьезную болезнь. Есть ветчину во сне - предвестие того, что вам не нужно питать надежд на спокойную старость и ваши надежды тщетны. Видеть во сне ветчину в окороках - предвестие того, что скоро вас ждет встреча с богатыми родственниками или получение наследства. Солить или пережарить ветчину или бекон предвещает неприятности и разочарования. См. свинина, еда, мясо.

ВЕЧЕР

Видеть во сне прекрасный теплый вечер - предвестие того, что счастье придет к вам во второй половине вашей жизни или какое-то предприятие удастся, но с таким опозданием, что вы будете недовольны результатами. Видеть во сне звездное небо теплым летним вечером предвещает огорчения и препятствия в делах. Только ваше упорство и трудолюбие помогут вам добиться успеха после такого сна. См. звезды.

**ВЕЧЕРИНКА**

Видеть ее во сне или присутствовать на ней - предвестие легкого нездоровья, головной боли.

ВЗАЙМЫ

Давать во сне деньги взаимы - предвестие того, что скоро в вашей жизни наступит полоса неудач и вы будете

испытывать острую нужду в деньгах в результате неудачной торговой операции и потери имущества. См. деньги.

ВЗГЛЯД

Пристальный взгляд видеть, направленный на вас, - предупреждение о том, что некто за вами внимательно наблюдает, присматривается к вам, чтобы принять важное решение. Самому бросать взгляды на кого-то - это знак большого искушения.

ВЗДОХИ

Слышать вздохи во сне - к неприятностям и большим переживаниям.

ВЗДРЕМНУТЬ

Этот сон указывает на то, что вам следует быть настоящим, если не хотите упустить своего.

ВЗЛЕТАТЬ

Если вам приснилось, что вы взлетаете, то ждите радостных известий. См. летать.

Если во сне вы увидите, как кто-то взлетел и скрылся от вас, то будьте готовы к разочарованиям, потому что ваша жертва упорхнет от вас самым необычным образом.

ВЗЛОМ

Сон о нем предупреждает об опасности или о надоедливом человеке, который будет буквально ломиться к вам в дом.

ВЗРЫВ

Услышать взрыв во сне - знак приближающейся опасности и большого скандала, угрожающих вашему близкому другу или родственнику. Если во сне вы не испугались его, то беда не коснется вас и вам удастся избежать неприятных последствий. Сон предупреждает вас, что ваше легкомысленное поведение и необдуманные поступки могут привести к серьезным последствиям и ваше доброе имя может пострадать. Пострадать от взрыва во сне - знак больших переживаний из-за неудачи, уязвленной гордости и сплетен. Если во сне вы также видите разрушительные последствия взрыва, то близкие люди предадут вас. См. бомба, звуки.

ВЗЫСКАНИЕ

Сон о взыскании предсказывает неудачу в делах и неприятности благодаря проискам врагов.

ВЗЯТКА

Видеть во сне, что вы получаете взятку и при этом ничто не встревожило вас, - знак того, что ваши помыслы чисты и вам не в чем себя винить. Если же во сне вы при получении взятки почувствовали опасность или вину, то в реальной жизни вы совершите безнравственный поступок, который будет иметь дурные последствия. Давать взятку во сне кому-нибудь - знак того, что вы попытаетесь примириться с каким-то человеком или какими-то обстоятельствами. Если человек не возьмет ее, то ваше желание не исполнится.

ВИБРАЦИЯ

Ощущать ее во сне - знак трепетного волнения.

ВИДЕНИЕ

Если вы на мгновение закрыли глаза и вам что-то привиделось, то вам следует внимательно проанализировать увиденное. Большое значение имеют ощущения, испытанные вами во сне, потому что они как раз в точности передадут чувства, которые вам придется испытать в реальной жизни. Видение, как правило, дает ответ на проблему, которая не давала вам покоя перед тем, как вы увидели его. Если видение было неясным, то вы находитесь на перепутье и судьба не дает вам знака о том, что ваши дела разрешатся тем или иным образом. Если во сне вы слышите что-то, но не можете разобрать, то ваше дело не прояснится. Если вам сказали что-то во сне, но это прозвучало противоречиво, то вас ожидает обман или предательство человека, которому вы верили или на которого вы полагались.

ВИДЫ КРАСИВЫЕ

Если во сне вы видите прекрасный пейзаж, залитый теплым солнцем, и вам приятно смотреть на такую картину, то вас ждет счастливое будущее. Иногда сон предсказывает тайное свидание. Жалкий вид или унылый пейзаж не обещает ничего хорошего. Вас ждет уныние, тоска и печаль. См. пейзаж, местность.

ВИЗГ

Слышать его во сне - к скандалу, ссорам и неприятностям.

ВИЗИТ

Сон, в котором к вам приходит посетитель, предупреждает вас о том, что вам следует научиться вести светские беседы, потому что скоро вам представят человека, от которого во многом будет зависеть ваше будущее. Иногда такой сон предвещает получение важного известия, которое может повлиять на ваше будущее. Навещать кого-то во сне - к перемене места жительства и к другим хорошим переменам. Иногда сон предсказывает вам, что вас ждут неприятности, если вы ввяжетесь в некий спор. См. больной. Неожиданный визитер во сне - к прибавлению семейства, рождению ребенка. Испытывать неловкость во время визита предвещает обман друзей и сплетни о вас.

ВИКАРИЙ

Если во сне вас посетил местный викарий, то скоро вам предстоит принять участие в свадебной церемонии, крещении или похоронах. Увидеть его во сне означает, что скоро вам потребуются помощь в важном семейном деле. См. священник.

ВИЛКА

Видеть вилки во сне к неприятностям. Берегитесь происков врагов. См. посуда.

ВИЛЛА

Покупать виллу во сне означает, что вы вступите в брак, как только ваши дела наладятся, а продавать - к потерям и убыткам. Видеть прекрасную виллу, расположенную в сельской местности, означает, что у вас есть тайная привязанность. См. деревня, дом.

ВИЛЫ

Вилы видеть во сне - к неприятностям, иногда к вынужденной разлуке с близкими или неприятным обязательствам. Вилы на сеновале или в сене предвещают счастье и богатство. Если во сне вас кто-то пытается

проткнуть вилами, то у вас есть непримиримые враги, которых вам следует опасаться. См. поле, сельскохозяйственные орудия.

ВИНЕГРЕТ

Угощать им кого-то во сне означает, что скоро вы поссоритесь с этим человеком, а он затанцует на вас зло. См. салат, овощи.

ВИННЫЙ ПОГРЕБ

Находиться во сне в пустом винном погребе - счастливое предзнаменование для влюбленных. Вдовым такой сон предсказывает повторное вступление в брак, в котором они не найдут взаимопонимания. Если в погребе много бочек с вином, то вас ждет богатство и успех в делах. См. бочки, склад.

ВИНО

Видеть вино во сне - знак вины. Пить его во сне предвещает, что вам следует позаботиться о своем здоровье и не перегружать свой организм. Увидеть во сне бокал с вином и пить из него - к радостной встрече. Если вы выпили немного вина из небольшой рюмки, то вас ждет благополучие, а если много, то ждите неудач или несчастного случая. Выпить во сне немного вина, но в большой компании - к ссорам и неприятностям. Выпить вино по какому-то торжественному случаю хорошо только для богатых, а бедным сон предсказывает неудачи и неприятности. Пить во сне мутное вино - к досаде и дурным вестям. Напиться во сне красного сладкого вина допьяна означает, что некий влиятельный покровитель полюбит вас и добьется для вас почестей и богатства. Пить вино в одиночестве - к плохим известиям. См. напиток, пьяный.

Продавать вино - к ссоре. Виноторговца встретить - предупреждение о том, что вы можете попасть в дурную компанию и ваша репутация может пострадать. Если во сне вас потчуют вином, то скоро вы ус-

лышите обвинения в свой адрес. Сливать вино в одну емкость - к примирению и удовольствию. Переливать вино из одного сосуда в другой означает трату времени на пустые развлечения. Разлить вино во сне - к досаде, несчастью, иногда означает, что вы сами повредите своему счастью. Иногда женщинам такой сон предсказывает брак по расчету, который будет неудачным. Разбить бутылку с вином - знак избавления от тревог. Влюбленным такой сон предсказывает необузданную страсть. См. бутылка, бокал, стекло.

Облиться вином и обмакивать что-то в вино - знак вины. См. одежда. Наливать белое вино - к радости, красное - к раздорам, мутное - к печали. Умываться вином или мыться - к потерям и убыткам. Потчевать вином - к печальным событиям, похоронам. Яблочное вино видеть во сне - к огорчению. Видеть во сне, как делают вино, - к успеху в делах.

ВИНОВНЫЙ

Если вас обвиняют в чем-либо, то опасайтесь лицемерия ваших друзей. Если вы обвинили кого-то, то вас ждет много страданий.

ВИНОГРАД, ИЗЮМ, ЛОЗА

Виноград во сне - символ богатства, благополучия, счастья, плодородия и успеха в любви. Мужчинам видеть во сне виноград или есть его - к радостям и пользе от общения с женщиной, если только он не кислый. Незрелый виноград в вашем сне означает, что вы должны хорошо подумать, если хотите принять важное решение и не ошибиться. Видеть во сне виноград без ягод - к убыткам. Видеть во сне сбор винограда предсказывает вам большой успех, взаимную любовь и исполнение заветного желания. Виноградная лоза во сне - очень счастливое предзнаменование. Сон, в котором вы видите виноградные лозы,

предвещает вам богатство, высокие доходы, счастье и исполнение желания, если только они не высохшие и без листьев.

Чтo о предвещает убытки через воровство. Видеть во сне виноградные кисти со спелым красным виноградом - к испугу; если вам преподносят кисть винограда, то вас ожидает новое знакомство. Во всех остальных случаях видеть во сне кисти со спелым виноградом - предвестие успеха в делах. Срывать во сне виноградные кисти - знак упрочения положения в обществе и богатства. Такой сон часто предсказывает необычный счастливый случай, который принесет вам большую удачу. Срывать их - к счастью. Есть виноград с кисти предвещает женщинам, что у них будет много поклонников. Угощать во сне виноградом - к печали. Видеть во сне, как мнут виноград, - к большим успехам в делах, которые, однако, дадутся вам тяжким трудом. Собирать во сне виноград для того, чтобы сделать из него вино, - знак того, что вы делаете верный шаг к успеху, который, однако, придет не скоро. Собирать черный виноград во сне - к убыткам, а белый - к богатству. Есть во сне спелый виноград - к радости и прибыли, если только он не кислый. Есть белый или зеленый спелый виноград - к прибыли и выигрышу, а красный и черный есть означает, что прибыль или выигрыш будут получены не совсем честным путем. Мять виноград во сне - к победе над врагами. Изюм видеть во сне - знак того, что ваши дела не ладятся. Угощать им - к сердечной тоске.

ВИНТ

Большой винт во сне - знак больших неприятностей, а маленький - предвестие большого успеха. Много винтов - знак того, что успех в деле зависит от согласия партнеров. Иногда сон о винтах предостерегает от неверных шагов, особенно в финансовых делах. См. болт.

(Продолжение следует.)

У нас в деревне все празднуют Яблочный Спас, он же праздник Преображения. Но, говорят, что есть еще названия - Медовый, Мокрый, Ореховый. Хотелось бы узнать их значение, и когда они отмечаются.

Надежда СОКОЛОВА, Нижегородская область.

Три счастливых дня...

Есть на Руси три праздника, именуемые Спасами: Медовый, Яблочный и Ореховый. Это названия народные.

«Пришел Спас- всему час»



хлебов. В старину в этот день торжественно, с пением и плясками все выходило в поле и сжинали «последний», «именинный» сноп, обвивали этот сноп разноцветными лентами и

В церковной же традиции праздники называются следующим образом: Изнесение, Преображение и Успение Пресвятой Богородицы.

Первый - Медовый - Спас отмечается 1 августа по старому стилю и 14 - по новому. В православном календаре у праздника длинное торжественное название: Происхождение (изнесение) древ Креста Господня. Праздник возник на заре Христианства, его народное название связано с именем Христа Спасителя. Но почему он Медовый? Подмечено, что как раз наступает время пасечникам приступать к сбору меда.

Второй - Яблочный - Спас приходится на 19 августа (по новому стилю). В церковном календаре это праздник Преображения Господня, о котором подробно повествует евангелист Лука. На этот же день приходился и древний славянский праздник сбора урожая.

Яблочный Спас особо чтим в народе. «Пришел Спас - всему час», - говорили на Руси. До наступления этого дня не полагалось есть никаких плодов, кроме огурцов. К ягодам же относились по-разному, в некоторых местностях ими тоже было запрещено лакомиться до второго Спаса.

К третьему Спасу вызревают орехи. Оттого он зовется Ореховый. Этот день (28 августа по новому стилю) совпадает с церковным праздником Успения Пресвятой Богородицы. В то же время этот день связывается с окончанием жатвы яровых

Как и когда отмечают на Руси Медовый, Яблочный и Ореховый Спас?

ходили с ним по деревне.

Так три Спаса замыкали собой череду августовских урожайных праздников. Наступила осень.

Из тьмы веков...

Празднование Происхождения древ Креста Господня стал отмечаться на Руси с XIII века. Первоначально он был константинопольским. Там был обычай, по которому часть древа Креста Господня, хранившаяся в домовых церквях византийских императоров, вносилась в храм Святой Софии, где совершался чин водосвятия.

На Руси, крещение которой началось по преданию именно 1 августа, значение праздника превзошло константинопольское. Появилась пословица: «На Спаса в иордани купаться - незамоленные грехи простятся». Повсеместно на первый Спас служили службы и освящали воды в озерах, руках, колодцах. Поэтому первый Спас называют еще Мокрым, или Спасом на воде.

У московских государей в этот день совершался торжественный выход в народ, особый крестный ход на воду. Обычно это происходило на Москве-реке близ Симонова монастыря. На

пример монастыря на реке сооружалась «иордань». Царь и патриарх занимали свои места у иордани, начинался чин водосвятия: в воду погружали Животворящий Крест, читали положенные молитвы. Затем, бок о бок с ближними боярами, царь сходил в воду.

А для народа этот Спас был в основном все-таки Медовым. 3 августа (16 по новому стилю) гадали о предстоящей зиме. Если дует южный ветер и по дороге кружат пыльные вихри, зима должна быть снежной. Люди отчаянной храбрости могли узнать больше, допросив «летучего духа полуденного».

Для этого надо было выйти на перекресток дорог с острым ножом и живым петухом в руках. Завидев пылевой вихрь, нож следовало вонзить точно в центр воронки. Петуха, кричащего во все горло, нужно было держать в руках за голову. Теперь «летучему духу» можно задавать вопросы, он ответит на них с замечательной точностью.

После Медового Спаса в православных деревнях затихали песни, девушки переставали водить хороводы на полянах - начинался Успенский пост.

ДУХИ



На протяжении всей истории своего существования человечество пыталось научиться считать время.

А как это лучше всего сделать? Естественно, попробовать создать календарь. А поскольку в древности люди в полной мере ощущали себя детьми природы и знали о ней куда больше любого современника, они старались «оживить» его - один отрезок времени назвать в честь зверя, второй - птицы, а третий - растения. И, конечно, у каждого из этих месяцев был свой дух-покровитель, приобретающий наибольшую власть и силу именно в этот период.

Мы хотим вас познакомить с духами-покровителями каждого месяца - существами и сущностями. Но сначала не помешает уяснить, кто они, собственно, такие, эти существа и сущности, чем отличаются друг от друга и чего нам от них ждать?

Существа

Существа - это то, что в простонародье принято называть нечистью, но то, что реально существует. Все они имеют материальное тело, с ними можно пообщаться, их можно даже потрогать. Хотя лучше этого не делать. Вам ведь не понравится, если вас начнут хватать за все места только для того, чтобы проверить, есть вы на самом деле или нет? Им - тоже.

В большинстве своем существа не проявляют агрессии по отношению к человеку, так что опасности не представляют. Однако не помешает относиться к ним с уважением и хотя бы приблизительно представлять, с кем вас столкнула судьба.

ДВЕНАДЦАТИ МЕСЯЦЕВ

Сущности

Сущности обладают разумом, определенными полномочиями и возможностями, а значит, если их попросить о том, что лежит в сфере их компетенции, они вполне могут помочь. От существ они отличаются прежде всего своей нематериальностью, хотя им по силам сгущать энергию до определенной плотности.

В целом же существа - это «другие люди», а сущ-

ности - это «другие боги». И эти боги помогают простым людям в решении тех проблем, в которые имеют право вмешиваться. Но делают они это не бескорыстно. За помощь им надо платить, и эта плата называется квадрой.

Только не надо понимать слово «плата» буквально, переводя все на деньги. В энергмире рассчитываются не презренным металлом, а энергией.

Надеемся, вы уяснили, что к чему. Тогда приступим к подробной «описи» духов-покровителей каждого месяца. Начнем - с сентября.

Сентябрь

Полевик

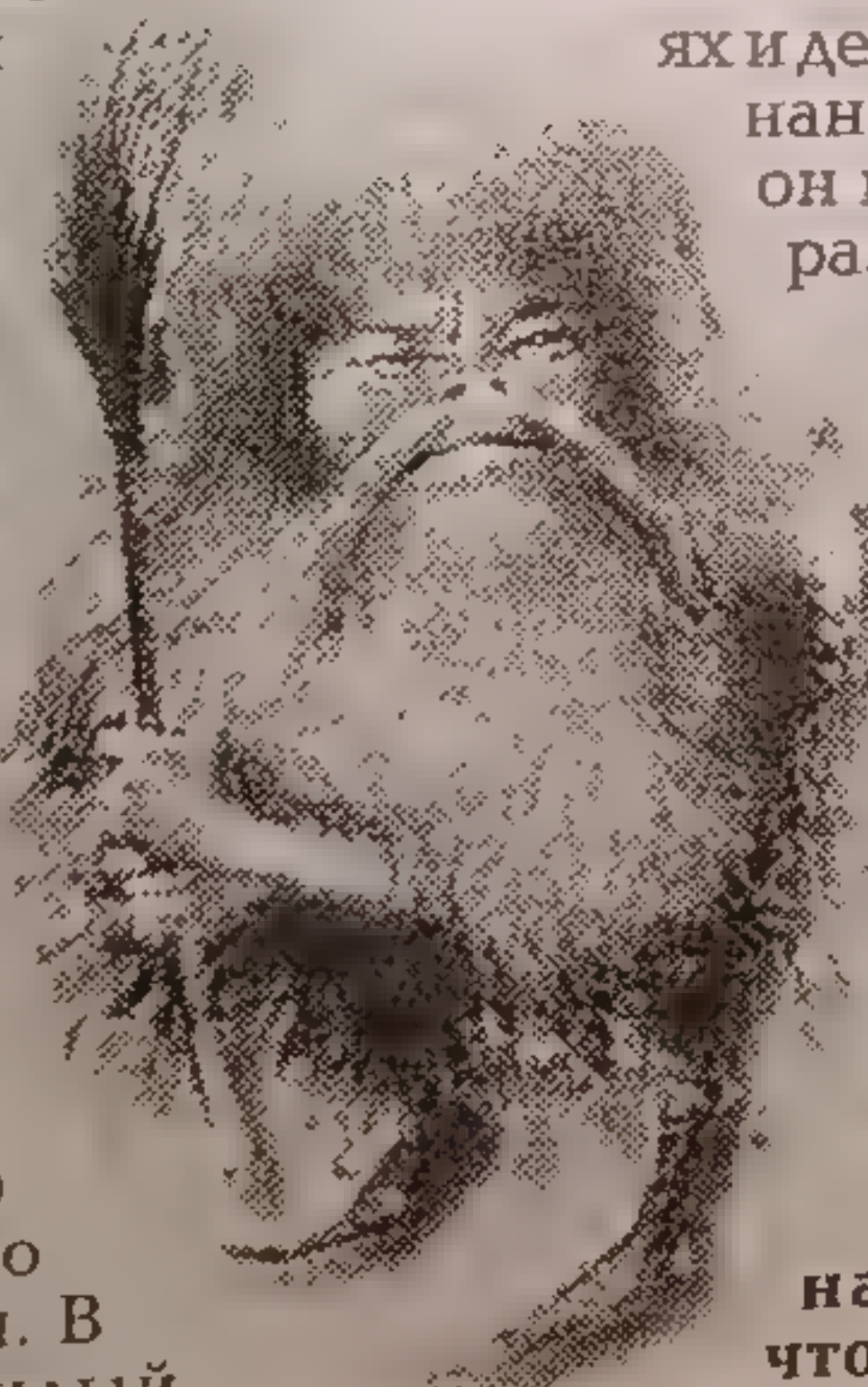
В сентябре приходит время Полевика. Мущик, ростом не больше 60 сантиметров, следит за тем, чтобы урожай был хорошо собран. Его пшеничные волосы стоят дыбом на голове, в длинную темную бороду вплетены колосья, и они же торчат из всех дырок его рваной хламиды. В общем-то он милый, но уж больно взъерошенный. С первого взгляда даже не поймешь, кто перед тобой. Если при встрече с ним вы не испугаетесь, то отныне вам будут ведомы денежные затруднения.

Игнанеш

Дух, покровительствующий сентябрю, тоже помо-

гает в уборке, но только не урожая, а всего дурного, что скопилось в отношениях и делах. Его имя Игнанеш. Чаще всего он предстает в образе старого деда-ворчуна. Но если вы его встретите, то заметите, что, как бы он ни старался казаться обычным человеком, куда больше он похож на голограмму.

У Игнанеша надо просить, чтобы он забрал себе все ваши ссоры, неприятности, склоки, обиды, проблемы и т.д. и т.п. В обмен на это нужно выкинуть какую-нибудь вещь, с которой вам жалко расставаться. При этом выкинуть ее надо «с порядком»: сначала сказать, почему вы это делаете и кому платите, а потом отнести ее на свалку.



На волосе

Ворожба требует ряда условий. Во-первых, это гадание, как и почти все остальные, необходимо проводить только в будни или же на святочную неделю. Гадать нельзя по воскресеньям или церковным праздникам. Во-вторых, это гадание можно проводить только в полнолуние, в полночь.

В 12 часов ночи в тишине и одиночестве подойдите к окну и откройте форточку. Несколько минут смотрите на луну, произнося заклинание: «Луна ликом ясным све-



ПОГАДАЕМ!

тит, меня приметит. На меня глядит, всю правду говорит. Удача моя, встань по правое плечо, неудача моя, встань по левое плечо. Луна на вас поглядит, по голове меня погладит».

Сразу после этого правой рукой вырвите у себя волосок с правой стороны головы. Другой рукой вырвите волосок с левой стороны головы. Держите волосы в руках несколько секунд, глядя на луну. После этого сравните, какой волосок окажется длиннее. Если длинный волосок с правой стороны, то вы удачливы, если с левой - вы неудачливы. Если же волоски окажутся одинаковы, то в вашей жизни есть в избытке и то и другое.

На нитке

Это гадание говорит не только об удачливости человека, но и о том, чей верх будет в отношениях между двумя людьми.

Парень и девушка в старину, держась за нитку, тянули ее каждый в свою сторону. А все смотрели: если ниточка разрывалась посередине, значит, оба удачливы, и в случае брака этой паре будет сопутствовать счастье. Если большая часть нитки оставалась в руке парня, это сулило ему главенствующее положение в будущей семье, если у девушки - быть ей полноправной хозяйкой. Но если кто-

то из двоих выпускал нитку из рук, это непременно символизировало крайнюю степень неудачливости, от такого человека лучше держаться подальше!

По теням

Для гадания можно использовать чистый лист бумаги или газетную страничку. Выбранный лист хорошенько сомните, чтобы он превратился в плотный комочек. На стол, расположенный у стены в комнате, где вы гадаете, поставьте зажженную свечу и тарелку с бумажным комком. Электрический свет в комнате погасите. Далее подожгите комок на тарелке и подождите, пока он не прогорит полностью. Он не рассыплется сразу, если вы не приложите к этому усилий. Не касайтесь его. Если какая-либо часть не догорела, повторно зажигать не нужно - гадайте, как есть.

Теперь тарелку осторожно поднимите и поднесите к стене, на которой должна появиться тень от сгоревшего комка. Форма, очертания, размер тени содержат ответ на поставленный вами вопрос. Толкование - зависит от ваших собственных ассоциаций, интуиции и настроения. Например, колокол - к вестям, орел - к почету и уважению со стороны окружающих, медведь - к покровителю, круг - к свадьбе, и так далее.



Чем дальше мы «уходим» в глубь истории магических обрядов, талисманов и амулетов, тем виднее, насколько они просты и бесхитростны.

Об этом напоминает и книга целителей Михаила и Елены МИЛЛЕР «Обереги предков». Напоминает не просто так, а предлагает попробовать воспользоваться этими простыми рецептами.

Пуговица. Если подержаться за пуговицу, когда черная кошка дорогу перебежит, все будет в порядке.

Шерсть. Чтобы собака в доме прижилась, клочки ее шерсти с головы, спины и хвоста вбивают в порог со словами: «Как эта шерсть будет держаться в пороге, так бы и собака держалась в доме».

Мыло за пазухой спасает от порчи.

Талисман от вредных привычек и дурных мыслей: думая об избавлении от пагубы (проговариваете про себя, от чего хотите избавиться), нужно забить гвоздь в стену или колышек в землю. Как железо входит в дерево, а дерево в землю, так и ваша беда от вас уйдет. Можно произнести эти слова в конце ритуала и соответственно в конце вашего текста. Почти наверняка вам придется не раз взять в руки молоток и гвоздь или колышек.

Родная земля в ладанке - верный талисман тех, кто едет на чужбину. Земля с могилы помогает снять тоску по покойному. И хотя с кладбищенской землей связано много ритуалов, но авторы не рекомендуют практиковать их.

Замок и ключ использовали как амулеты, останавливающие сильное кровотечение: для этого запирали висячий замок и давали крови стекать по дужке. Или брали в каждую руку по ключу и куску мела и сжимали кулаки. А иногда для той же цели подсовывали под язык кусочек бумаги либо дробинку.

Острые вещи - иголки,

ОБЕРЕГИ ПРЕДКОВ

**НЕУЖЕЛИ ОБЫКНОВЕННОЕ МЫЛО СПАСЕТ ВАС
ОТ ПОРЧИ, А ПУГОВИЦА - ОТ ЧЕРНОЙ КОШКИ?**

булавки, ножницы, ножи и т.п. также обладают мистической силой. Дарить их не следует, чтобы не поссориться. Если все же очень хочется подарить брошь, уколите в руку того, кому дарите. Или возьмите от него мелкую монетку. Обычная булавка, прико-

жите нож на столе и не играйте им - к ссоре. Чтобы в дом не проникла нечистая сила, вставьте в дверной замок простую булавку, острым концом наружу. Раньше, как только ребенок встал на ножки, мать брала нож и проводила им между ступнями малыша, как бы разрезая невидимые путы, которые могли мешать ему в жизни.

Зеркало - один из сильнейших амулетов дома. Если зеркало висит напротив входной двери, оно отражает все зло, которое жаждет проникнуть в дом. Некоторые носят на груди талисман в виде зеркальца, отражающего напасти, или хорошо отполированного серебряного кружка.

Несчастье, если зеркало разбилось, осколки его следует зарыть. Подаренное зеркало следует на всякий случай протереть святой водой. Недобрый гость также может оставить в зеркале свой образ - протрите его освященной водой.

Стол - священный предмет и амулет дома. На столе пеленали, со стола и уносили. Вокруг стола обводили молодых. Чтобы облегчить муки роженице, ее также трижды обводили

вокруг стола. На столе не сидели, не оставляли острых предметов, его не вытирали бумагой (к ссоре и безденежью!). Перед дальней дорогой держались за угол стола - к удаче в пути и благополучному возвращению; иногда даже целовали родной стол. Дом и стол были нераздельны, поэтому при продаже дома в нем часто оставляли стол.

Красный платочек, привязанный к ножке стула, помогает найти пропавшую вещь. Нужно только сказать: «Дедушка домовой, поиграй, поиграй и отдай!» Скоро вещь и отыщется.

Лошадиная подкова, найденная на дороге, приносит человеку счастье и охраняет от беды. Прибитая к порогу открытой стороной наружу, защищает дом от колдовства, пожара, воров, привлекает в магазин покупателей. Чаше такую подкову вешают над входной дверью дома. Две старые подковы, положенные под матрас в изголовье и в ноги, концами друг к другу, могут избавить от ревматизма.

Мусор также относится к магическим инструментам. Переезжая в новый дом, убирали подальше или забирали с собой весь мусор, особенно из-под порога, чтобы по нему не навели порчу и чтобы в новом доме поселился добрый домовой. Место его обитания - под старым веником, настоящим талисманом дома, который тоже рекомендовалось перевозить с собой на новое место.

Дверь дома, порог дома обладают несомненной мистической силой. Если мужчина любил сидеть на



тая к одежде в незаметном месте, - верный талисман от сглаза. Чтобы уберечь дом от колдунов и злых людей, в дверь втыкали булавку, иголку или нож острием наружу; все острое направляют против предполагаемого недруга. Не держите в доме английскую булавку расстегнутой, а ножницы раскрытыми, не дер-

пороге, он мог остаться холостяком, а беременная, сидящая на пороге, могла лишиться ребенка. Порог был мистической границей между чужим и своим миром. Чтобы исполнилось задуманное желание, нужно открыть дверь, перешагнуть через порог, сказав про себя свое желание, потом сделать шаг назад (ни в коем случае не запнувшись о порог - иначе желание не только не исполнится, но и случится какая-нибудь неприятность) и снова закрыть дверь. Так дверь выполняет функцию талисмана, исполняющего желания. Чтобы уберечь дом от сглаза и несчастий, воткни в дверь иголку с ниткой.

Туфелька невесты - талисман удачи. Поддержаться за нее - значит прибавить счастья и себе.

Нитка - известный талисман и важный инструмент магии. Например, считалось, что если над бородавкой завязать узелок, проведя петелькой по ее верхушке, а потом зарыть завязанную нитку в цветочный горшок, то, когда нитка сгниет, бородавка исчезнет. Считалось, что на себе зашивать - память отшибать; чтобы этого не случилось, в зубах зажимают оторванный кусок нитки, служащий талисманом от забывчивости. А по длине нитки, которую вдевала в иголку девушка для шитья, судили о будущей хозяйке: «Долгая нитка - ленивая девка» - говорили в народе. Браслетик из шерстяной красной нитки помогал от сглаза.

Сибирская целительница Н. Семенова предлагает такой способ снятия колдовства с человека: шерстяной ниткой замерить рост больного, затем сматывать эту нитку в клубок и сжечь его белой церковной свечой со словами: «Как эту шерсть с козла сняли, в нитки направили, в клубок сматывали, так с раба Божьего (имя) порчу клубком взяла, огнем сожгла. Аминь. Аминь. Аминь. Кто колдовать заново начнет, тот на себя дым шерстяной заберет. Аминь».

**ЛЕВЫЙ ГЛАЗ ЧЕШЕТСЯ
К СЛЕЗАМ, А ПРАВЫЙ -
К РАДОСТНОЙ ВСТРЕЧЕ**

ЧТИТЕ ПРИМЕТЫ



Видения

✓ Белена - ядовитое растение, вызывающее видения, галлюцинации. Считается, что натеревшись соком белены, можно летать по воздуху. Так делают ведьмы, собирающиеся на шабаш.

✓ Листья лавра служат противоядием, они препятствуют адским видениям, отводят молнию.

Вкус

✶ Многие народы считают, что по тому, какую пищу предпочитает человек, можно узнать его наклонности. Святые люди любят сладкое, а грешники - соленое.

Волосы

✶ Волосы стричь лучше при растущей луне - быстрее расти будут и станут гуще.

✶ Парикмахер должен быть светлее клиента (разумеется, берется в расчет только натуральный цвет волос), тогда волосы будут лучше расти и прическа получится удачной.

✶ Если три года ходить без пояса, не расчесывать и не стричь волос, то станешь чертом.

✶ Некоторые суеверные люди хранят обрезки ногтей и волос, думая, что на том свете придется отчитываться за каждый волосок.

✶ Если после расчесыва-

ния волос на гребне остаются выпавшие волоски, их необходимо сжечь, поскольку они могут попасть в гнездо вороны и тогда их владелец тяжело заболеет.

✶ Если при плетении косы упустишь прядь волос и оставишь ее незаплетенной, значит, предстоит дорога из дома.

✶ Новым гребнем вначале расчесывают собаку или кошку, чтобы зубья дольше держались.

✶ Расчесав волосы, гребень нужно сразу убрать, не следует оставлять его на виду, чтобы его владельца не сглазили.

✶ У кого быстро растут волосы, тот счастливый. У кого жесткие волосы, у того тяжелый, неуступчивый характер, волосы мягкие - человек покладистый.

✶ У кого на груди волосы растут - богатым будет.

Глаза

✶ Если без причины чешется глаз или кажется, что в нем соринка, значит, в тот день придется плакать. Правый глаз чешется - на милого глядеть, левый - к слезам.

Говорить

✶ Всякое дурное пожелание, сказанное в промежутках от полудня до часа дня и от полуночи до часа ночи, сбывается. Если двое, не сговариваясь, одновременно скажут одно

слово - скоро будут гости.

✶ По другой примете, при этом может исполниться желание одного из них, если оба эти человека тут же возьмутся за что-нибудь черное.

✶ Сказав кому-то что-то доброе или похвалив свое или чье-то здоровье, нужно трижды плюнуть через левое плечо или постучать по дереву.

Голова

✶ Шапкой играть - голова будет болеть.

✶ Лоб чешется - поклониться (т. е. просить о чем-нибудь).

Губы

✶ У кого тонкие губы - тот хитрый и лукавый, у кого толстые - чувственный.

✶ Губы чешутся - к поцелуям, или будешь скоро сладости есть.

Желание

➤ Чтобы исполнилось задуманное желание, нужно открыть дверь, перешагнуть через порог, сказав про себя свое желание, потом сделать шаг назад (ни в коем случае не запнувшись за порог - иначе желание не только не исполнится, но и случится какая-нибудь неприятность) и снова закрыть дверь.

➤ Свое заветное желание никому не говори - не сбудется.

ШКОЛЬНЫЕ ЗАГОВОРЫ

«Дружок- «Морфей»!
Поклон от бабушки Насти. И просьба: нет ли заговорчиков от обид в школе. Внучок Алешенька идет у меня в 1-й класс».

Баба Настя.

Если ваш ребенок стал приходить из школы битым

Напишите ему этот оберег на листике бумаги с двух сторон, и пусть он 3 дня походит с оберегом. Объясните ребенку, что показывать листик никому нельзя.



«Ангел детки моей, пресветлый, преподобный. На тебя отпускаю дитя свое. Охрани его, защити его от глаз врагов, от тяжелых кулаков, от ехидного смеха. Пошли ему своего успеха. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Для способности к учению

«Созвездия неба Господне не оставляют своего места без вида Вседержителя. Так и разум раба Божьего (имя) не оставит здравый смысл и да пополняется силы его ума. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Чтоб учителя не ругали

Говорить перед входом в школу: **«Истина в том, что за этим порогом моя сила».**

Смотря в воду на свое отражение, говорят: **«На себя смотрю. Я над водой и в воде. Везде я первая (ый) и в школе тоже».** Этой водой умываются перед тем, как идти в школу.

Чтобы ребенок из дома не убежал

Наговаривают на детс-



кне пятки, когда дитя спит. Это необходимо, если ребенок без конца убежит из дома, ездит по городам, скитается по вокзалам. Сколько трагедий бывает во время этих побегов! Итак, ребенок спит. Вы ручкой ножа чертите кресты у голых пяток и говорите: **«От пяточек до лопаточек ставлю 77 крестов от моих перстов; от ножа булатного, от камня Алатыря дай, Господи, рабу (имя) своего поводыря, чтоб он из дома не бежал, а в постели в отчем доме лежал. Аминь».**

Яблочный приворот

«Дорогая редакция! Не могу жить без одного человека. Можно ли его «присушить», никому при этом не причинив зла?»

Наташа.

Если в вашем саду яблоки еще не поспели, в пятницу утром пойдите на рынок и купите самых красивых, красных, какие вам только понравятся.

На маленьком кусочке бумаги кровью напишите имя и фамилию человека, любви которого желаете добиться. Постарайтесь прежде добыть три его волоса, соедините с тремя собственными и обвяжите ими свернутую в трубочку или квадратик бумажку с именем.

Теперь займитесь яблоком. Разрежьте его пополам, выньте косточки, на их место положите записку. Затем двумя остро заточенными палочками осторожно соедините половинки яблока и

положите его в укромное место, где оно будет сохнуть.

Когда яблоко высохнет, заверните его в листья дуба и ухитритесь хоть на какое-то время спрятать в изголовье кровати своего возлюбленного. После чего ждите результата.

Если с изголовьем кровати ничего не получается, так как вы не имеете к ней доступа, рекомендуется зарыть яблоко как можно ближе к порогу его дома. Этот способ менее эффективен, так необходимо, чтобы хотя бы не очень долго, но яблоко было в самой непосредственной близости от человека.

Предупреждение: приворот - действие серьезное. Ни в коем случае не пытайтесь этим развлечься на досуге.



Если душа болит...

«Уважаемый «Морфей»! Помоги избавиться от зеленой тоски...»

В.Л., Н.Новгород.

В полдень отколите от любого соснового полена щепу (лучину), зажгите ее и говорить на пламя заговор: **«Огонь горит, душа болит. Как щепка гореть перестанет, скорбь от души отстанет. Да будет так».** Читать 7 раз.

Во время произнесения текста представлять, как из центра груди «выходят» некие темные объемы. Пламя лучины «притягивает» их к себе, как магнит притягивает железо.

Там они и сгорают.

Затем окунуть щепу в стоящую рядом в глиняной посуде воду, которую выплеснуть потом с порога, а щепу перебросить через забор. При этом в обоих случаях произносить: **«Долой пошла к себе домой».**

Размешать в стакане теплой кипяченой воды столовую ложку меда и трижды начитать на полученный напиток молитву: **«Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Усладу душу на исцеление раба Божьего (свое имя, полученное при крещении). Аминь».**

Затем выпить мелкими глотками, осеняя себя при этом крестным знаменем и представляя, как белая туча, гонимая ветром, открывает солнце.

Использованы материалы Интернета, изданий "Гороскоп", "Ведунья", "Магия", Fur Sie (Германия).

"МОРЕЙ" №9(31), сентябрь 2002

Главный редактор -
В.И. УРУСОВА.

Телефон - 32-78-13

Учредитель - ЗАО "Издательство
"Газетный мир"

Генеральный директор
А.А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.
24 марта 2000 г.
Регистрационное свидетельство
ПИ № 77-3091

Рекламное агентство -
тел.: 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки,
телефоны: 34-91-15, 34-82-57

Набор ЗАО "Издательство "Газетный мир".

Подписано к печати 6.09.2002 г.

Тираж 45431

Заказ № 3900

Распространяется только в розницу
Опущено

в ОАО "Нижегородский печатник",
Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

Свеча и
Глаз чи
Вдруг
«Христ

Широк и желт вечерний свет,
Нежна апрельская прохлада.
Ты опоздал на много лет,
Но все-таки тебе я рада.

А. Ахматова.

7-50

ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ПОКА МЫ ВЕРИМ В ЧУДО, МЫ ЖИВЕМ
ТАЙНЫ ЧУДЕСА
НЕДЕЛЬНИК

№ 4(38), 2003 г.

МОРФЕЙ

(сны, гадания, приметы)

"УЧИТЬСЯ ИЛИ СПАТЬ?" - обучение во сне - это блеф или реальность?



"ВИНА, СЫНОК, НЕ ПЕЙ -
МАТУШКУ ЖАЛЕЙ" -

попробуйте уникальный рецепт
от Белой Колдуньи...

"ПЯТЕРКИ С ПОМОЩЬЮ ЗВЕЗД" -
как привить ребенку любовь кучебе?

"ЗРЯ ПЛАТЬЕ ШИЛА БЕЛОЕ" -
сновед "Морфея" разгадывает ваши сны.

"ВАМПИРЫ СОЛНЕЧНЫЕ И ЛУННЫЕ" -
один - бандит, другой - вор. И оба для
нас опасны...

"ЧИСЛО ВАШЕГО ДОМА" -
как оно влияет на нашу жизнь?

"ВЕСНА: ПРОШЕНИЕ О СЧАСТЬЕ" -
в конце апреля пообщайтесь с весенним
богом - Макошей.

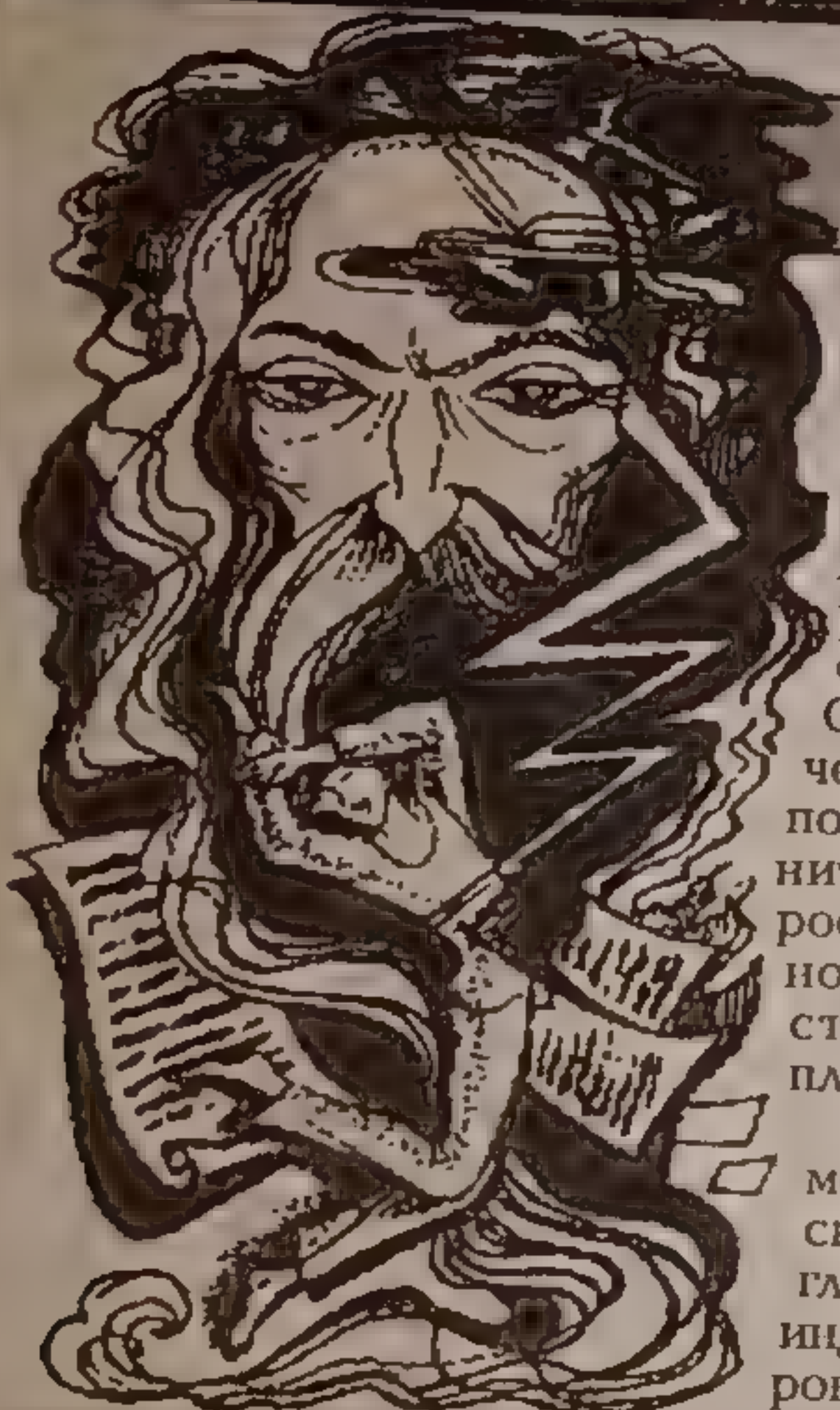
«Морфей» - для любого из нас,
на каждый день и на все случаи
жизни. Ведь все мы - дети сонного
царства.

РАЗГАДАЙ СВОИ СНЫ С ПОМОЩЬЮ ГАЗЕТЫ **«МОРФЕЙ»**
ПОДПИШИСЬ НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2003 ГОДА — ПОДРОБНОСТИ НА ПОЧТЕ

УЧИТЬСЯ или СПАТЬ?

Метод обучения во сне.
После многих лет экспериментов
Получил признание в стране.
Стал особо модным у студентов.
Спрятав все учебники в сундук,
В складчину купив магнитофоны,
В сладком сне грызут гранит наук
Будущие Омы и Ньютоны.
Сон у них спокоен и глубок
И без всякой умственной нагрузки.
Утречком студент уже, как бог,
Шпарит по-английски и
французски.
А. Дольский.

Обучение во сне - это блеф или реальность?



Когда в середине 60-х годов в прессе появились сообщения о гипнопедии, многим казалось: еще шаг - и поражающие воображение результаты одиночек станут доступны всем. Открывалась фантастическая перспектива: гипнопедия способна удлинить жизнь! Время, которое человек бессмысленно теряет во сне, могло стать пасыщенным и плодотворным.

Нужно заметить, что метод обучения во время сна был известен еще с глубокой древности. Так, индийские йоги для тренировки памяти во сне запо-

минали труднейшие тексты, которые им читывали «коллеги». Факиры Индии с целью выработки у своих учеников наблюдательности, внимания, памяти тоже обучали их во время сна.

В середине семидесятых годов прошлого века много экспериментов в московских техникумах и институтах провела учебно-экспериментальная лаборатория иностранных языков Министерства высшего и среднего специального образования РСФСР. В 22 часа обучаемые укладывались в постели в специально оборудованных спальнях комнат. Перед засыпанием им читали тексты на иностранном языке

через динамики, укрепленные в изголовье. В десять часов вечера свет отключался, спокойная тихая речь преподавателя, записанная на магнитофонную пленку, звучала над спящими.

Как правило, за ночь, точнее, за вечер (использовалась только начальная фаза сна) студенты узнавали несколько десятков новых слов. На рассвете эти же слова будили их. Звук при этом транслировался с обычной громкостью. Для закрепления материала днем обучающимся предоставлялись часы самоподготовки. Курс обучения длился примерно год.

Проведенный эксперимент выявил некоторые не-



Трудно представить себе жизнь без зеркала.

А ранее оно считалось изобретением дьявола. Причина его появления в мире отображена в предании о том, как монах пошел искать вещь для царской дочери, в которой она могла бы всю себя видеть. Путешествуя долгое время по свету, он услышал тяжкий стон дьявола, исходящий из рукомойника, и просьбу вытащить заточенного, за что было обещано исполнить любое желание. Сделка состоялась, и в скором времени желаемое было получено и доставлено царю. Так появились зеркала у людей.

Использование их различно: от безобидного

пускания солнечных зайчиков до колдовства и ворожбы. Это магический предмет, с ним надо уметь обращаться, чтобы иметь пользу и избежать вреда. Оно должно висеть так, чтобы самый высокий член вашей семьи видел свое отображение не сгибаясь, иначе у него будет болеть голова.

В своем хорошем значении зеркало символизирует деньги, для привлечения богатства его следует повесить рядом со столом для принятия пищи, но есть перед ним нельзя, потеряете красоту и здоровье.

Вообще много зеркал в доме приносят удачу. Важно правильно приобретать их. Если вы покупаете старинное зеркало (что делать крайне нежелательно), то

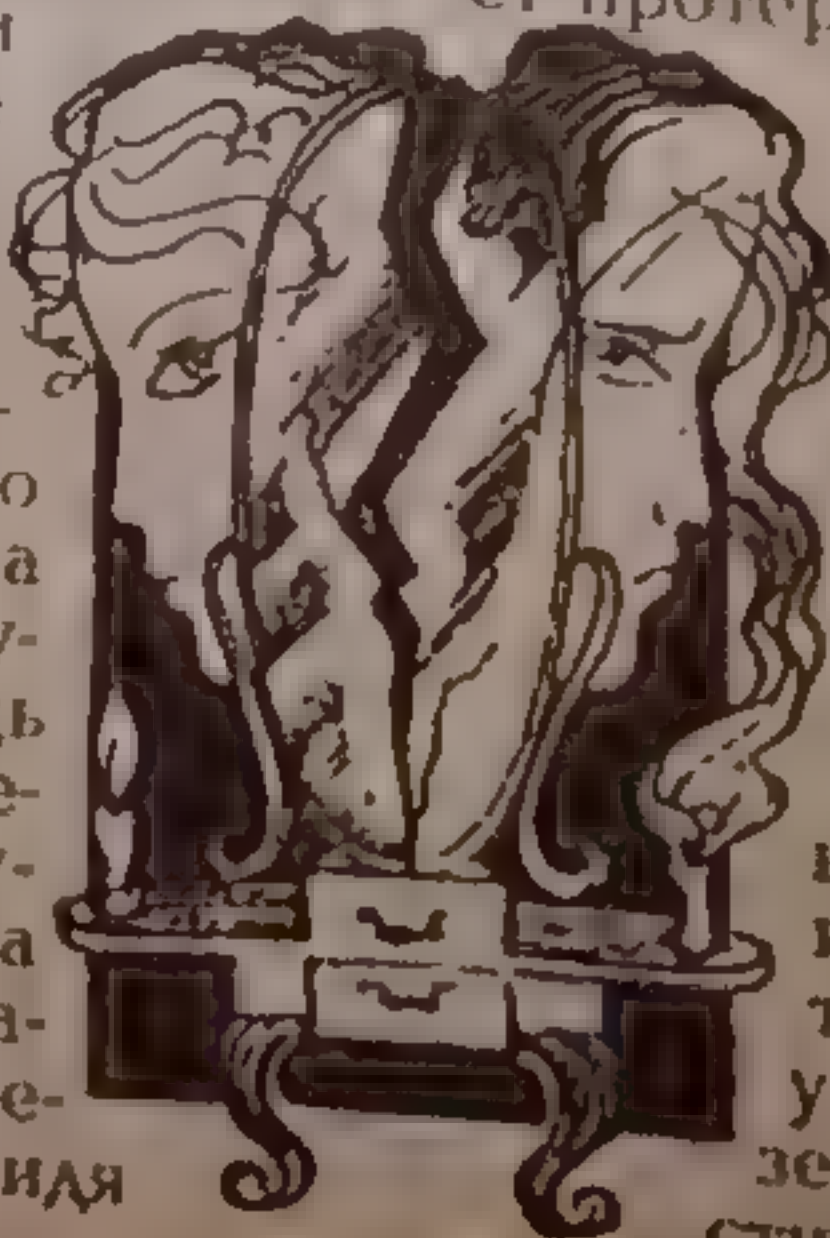
Не ставьте в спальне

Ночью ваша душа может заблудиться...

проверьте его. Ведь им долгие годы пользовались другие люди, и кто знает, какие события оно запечатлело. Зажгите около зеркальной поверхности церковную свечу. Если она погаснет, то покупать такую вещь нельзя, оно принесет беду. В случае, когда свеча горит ровным пламенем, то приобрести можно, но придя

домой, обязательно следует протереть со всех сторон святой водой.

Где же лучше размещать зеркало? Да где угодно, кроме спальни и комнаты, где находится тяжело больной человек. Если же произошло несчастье или просто умер человек, то зеркало надо опустить, но лучше все



удобства использования гипнопедии. Действительно, для обучения во сне необходима дорогостоящая техника и специально оборудованные спальные классы. Выяснилось также, что такое обучение не может заменить естественный педагогический процесс.

Оно оказывается полезным лишь для закрепления в памяти отдельных видов информации, например математических формул, иностранных слов и т.п. Таким образом, отдельные удачные результаты обучения во сне, разрекламированные в печати в 60-х годах, при тщательной проверке оказались довольно скромными.

Исследователи считают, что сон дан человеку Творцом для внутренней работы мозга в изоляции от окружающего мира. Сновидения, вероятно, необходимы венцу природы для нормальной жизнедеятельности. А что делает гипнопедия? Она систематически нарушает наш сон. Не нанесет ли это непоправимый вред homo sapiens? Точного ответа пока нет.

Известный швейцарский исследователь сна профессор А. Борбели заметил однажды: «Имея дело со сном, каждый раз лицом к лицу сталкиваешься с явлением, которое, с

одной стороны, кажется предельно простым, а с другой - постоянно ускользает от научного понимания». Поэтому следует с большой осторожностью относиться к обучению во сне. Наш уровень знаний в этой области, несмотря на гигантские успехи физиологии и медицины, пока недостаточен.

В свое время гипнопедия возникла на основе идеи Александра Лурия о том, что каждая последующая информация, поступающая к нам, тормозит запоминание предыдущей. Обучение же во сне, на его взгляд, - это учение в состоянии, где нет торможения, то есть информация запоминается лучше, чем в состоянии бодрствования.

Однако академик Вейн, будучи крупнейшим специалистом в сомнологии (науке о сне), утверждает, что спящего человека ничему научить невозможно, поскольку объятия Морфея дают нам полную изоляцию от доступа информации извне. Другое дело - короткие мгновения перед тем, как вы заснули. Они действительно очень плодотворны. Недаром дети интуитивно учат школьное стихотворение на ночь. И для дела полезно, и здоровью не вредит. Чего и вам желаем.

кто ее увидит. Кроме того, душа покойного, находясь в доме, может попасть в Зазеркалье, потеряется там и, не найдя выхода, останется навечно, появляясь в самое неподходящее время, злясь и пугая вас.

Недопустимо устанавливать зеркало на потолке над кроватью, т. к., запечатлевая любовные сцены, оно будет забирать вашу энергию, начнется депрессия, будете часто болеть.

Сейчас модно ванную комнату делать зеркальной. О вкусах не спорят, но, находясь часто в обнаженном виде перед зеркалами, вы со временем потеряете благосостояние, перестанут водиться деньги, жить будете в бедности.

Зеркала

же не рисковать и выбросить его, т. к. запечатленная в нем сцена будет влиять на хозяев дома, отравляя сознание. Особенно страдают дети.

Не рекомендуется ставить зеркала в спальне вот по какой причине. Во время сна душа спящего путешествует в астрале, и при возвращении может попасть в Зазеркалье, откуда практически нет возврата. А о вас будут говорить: «Заснул и не проснулся».

Когда в семье покойник, то все зеркала закрывают тканью, т. к. в это время нельзя в них смотреть, можно увидеть смерть, которая заберет с собой того,



Как и у всякого народа, у японцев существует своя бытовая магия.

И хотя живут эти люди далеко от нас, некоторые суеверия и ритуалы вполне применимы для наших родных широт, тем более что по своей простоте они доступны практически всем желающим.

У японских женщин вера в сны является хорошим тоном. Но и мужчины ни в коем случае не игнорируют свои сновидения, особенно если кому-нибудь из них приснится долина, покрытая снегом, который пре-



ЯПОНСКАЯ МАГИЯ

дупреждает об опасности для жизни.

Японские сновидения разделяются на сны простые, божественные, видения и голоса во сне.

Божественные сны являются собой видения богов, которые даруют спящему откровения. Такие сны - большая честь, которую нужно заслужить. Тот, кто увидел во сне хотя бы одного японского бога, может рассчитывать на помощь всего пантеона во всех тяготах жизни.

Видения приходят не во сне и не наяву, а в том состоянии, когда человек спит-и-не-спит. Именно тогда ему поступает информация о важных событиях будущего дня.

Голоса же во сне, как полагают японцы, говорят о будущем и предостерегают от несчастий. Но вообще-то слышать их - дурная примета, даже если все, что они сообщают, сбывается.

Хорошие японские сны

Видеть пропасть или спускаться в нее. Видеть молящегося или огромное море. Оказаться под землей. Участвовать в бого-

словских разговорах с духовным лицом или отшельником. Нести бревно. Точить меч. Извергать золото и серебро. Читать книгу. Быть укушенным стоножкой. Кроме того, видеть во сне дождь означает приглашение к обеду.

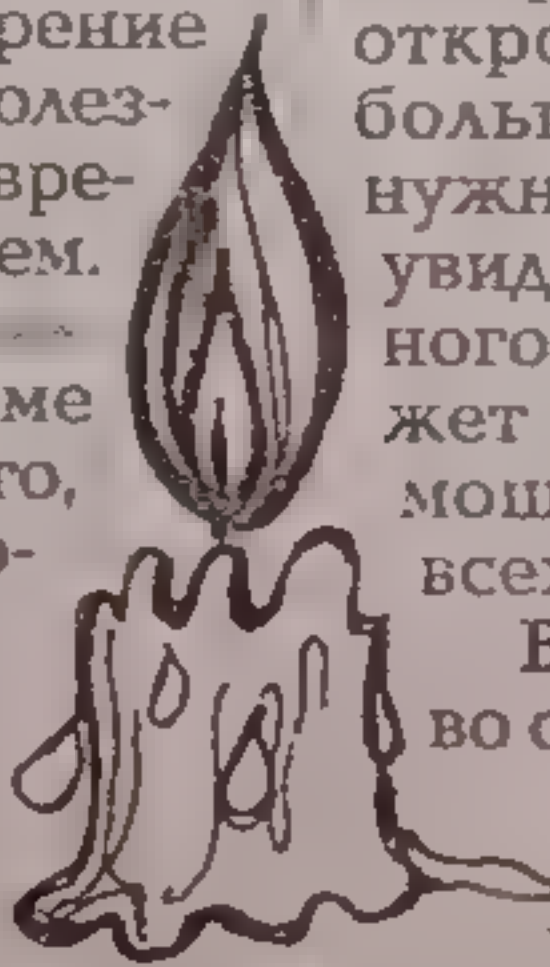
Дурные японские сны

Земля, покрытая снегом. Деревья в комнатных горшках. Разбитые стекла. Муравьи. Падение солнца или луны - смерть отца или матери. Черная туча - к болезни.

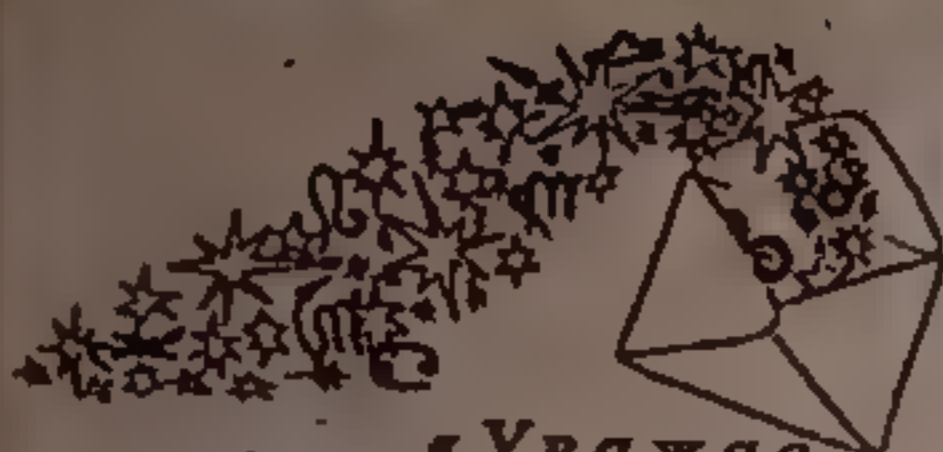
Всякая всячина

От нечистой силы японцев охраняет магический кристалл, хранящийся в доме. От падения, удара или ушиба предохраняет тыкву, а от пожара - щепка сгоревшего от молнии дерева. Ее можно носить с собой и в том случае, если вы боитесь, что ваше сердце стогрит в пламени любви. Пожар есть пожар.

Если сжечь в огне волосы с головы недруга, то это принесет безумие их владельцу. Поломав же вражеские палочки для еды, вы наградите их хозяина всякими болезнями желудка.



Зря платье шила белое?



«Уважае-

мый «Морфей»! Мне двадцать пять лет, но иногда такое чувство, что гораздо больше. Не буду рассказывать историю своей личной жизни, наверное, значение имеет только ее конец. Вышло у меня один к одному, как поет Анна Герман: «И платье шила белое, когда цвели сады... Но что же тут поделаешь, другую встретил ты!»

Платье я тоже шила и с родителями его знакомила, да и все наши общие грузы знали, что мы скоро поженимся. По крайней мере, он меня уверял, что никто другой ему не нужен. А оказалось, что у него была девушка до армии, она ему изменила, был разрыв, но вот они снова встретились и поняли, что созданы друг для друга.

С тех пор как мы расстались, мне снятся почти каждую ночь похожие сны. Я нахожусь в незнакомом месте, какого я никогда не видела прежде. Но я очень рада, как будто тут все мне знакомо. Людей там нет. Домов тоже не помню. Только какой-то кустарник и песок под ногами. И вдруг

«Уважаемая газета! Помогите, пожалуйста, растолковать мой сон. О себе. Мне 48 лет, замужем, сын живет отдельно, у него уже своя семья. Отношения с сыном последнее время стали напряженными. Мы с мужем отдали им (ему и невестке) половину квартиры, разменяв с доплатой свою трехкомнатную. Против невестки я ничего не имею. Но, переехав от нас, сын стал выпивать, зимнюю сессию в институте завалил, и я не могу понять, что там у них происходит.

начинает идти дождь. Сперва накрапывает, потом все сильнее. А меня он словно бы обходит стороной, но все вокруг становится как в дымке, я понимаю, что надо уходить, и просыпаюсь в слезах.

И вот последний сон. Я выхожу из дома и сразу оказываюсь под дождем. И опять он меня не касается, но все вокруг заволакивает. И я понимаю, что не найду дороги в таком сумраке, но оказываюсь уже на крыше. Дом у нас пятиэтажный, но во сне он очень высокий. И я надеюсь сверху разглядеть дорогу, но тут сзади меня кто-то толкает вниз.

Но я не падаю, а словно замираю на высоте. Начинаю просить Бога, чтобы он помог мне полететь, а не упасть, обещаю, что обязательно спущусь на землю. Но хотя и не падаю, а ни вниз, ни вверх не лечу. И внутри вдруг стало холодно и жутко, что же это я болтаюсь между небом и землей, в чем и перед кем виновата? От этого страха и проснулась.

Я чувствую, что это

как-то связано с тем, что произошло, но не понимаю, как.

Алла, г. Киров.

Мне думается, милая Алла, что вам повезло — вы расстались с человеком, который, судя по всему, был ранен другой любовью.

О чем же говорят ваши сны?

Серые, дождливые сумерки говорят об угнетенном состоянии психики, о моментах депрессии. Однако дождь — не самый безрадостный символ сновидения. Хотя бы уже потому, что неоднозначен в нашем сознании: он и грусть наводит, но и польза от него, и радость. Интересный вывод из этого обстоятельства делает астролог Катарина Колозимо (она итальянка): «В дождях очевидна нота депрессии. Но при желании это душевное состояние можно превратить в жизненную энергию, в пружину, которая позволит вырваться из узкого заколдованного круга, находящегося в нас самих, и познать все цвета жизни». Возьмите этот тезис на вооружение.

Вас напрасно так испугало, что вы как бы зависли между землей и облаками. Ничего плохого тут нет. Да, вас предательски вытолкнули из обстоятельств, которые вам казались надеж-



ными и счастливыми. Да, крыльев в этой ситуации вы не обрели и ввысь не взлетели. Но ведь и не упали! Воздушное пространство под вами и вокруг вас — свидетельство того, что вы успешно преодолеваете тяжесть своих обстоятельств.

А откуда возник в ваших сновидениях этот оазис благодати, не имеющий конкретного адреса, но всегда пребывающий поблизости? Почему вы так стремитесь его найти? Разные специалисты ответят на этот вопрос по-разному. Но, выплыв из тайников памяти, эти пейзажи дарят чувство защищенности и покоя, свойственные детству. Как бы то ни было, в тех благодатных для вашей души местах благодаря снам вы бываете еще не раз. Надеюсь, что погода там будет хорошая, без дождей.

Белый коралл

Заранее благодарна.

Анна Сергеевна,
г.Новосибирск.

Уважаемая Анна Сергеевна, ваше сновидение в первую очередь отражает естественную тревогу за сына. Хотя вы и пишете, что невестку ни в чем не вините, но в глубине души чувствуете иначе.

Вы не случайно акцентируете внимание именно на коралле. Действительно, это самый значительный

символ сновидения. К сожалению, ничего, кроме очередных тревог и недоумений в отношениях с сыном, он не предвещает.

Драгоценности во сне чаще всего оборачиваются негативом в реальной жизни. Но красный коралл, большинство сонников считают символом удачи и радости. А вот насчет белого коралла разночтений нет: во сне он предсказывает какой-то обман наяву.

ВЕРХОМ НА ПОНИ



«Здрав-
ствуйте!
Очень прошу

объяснить мой сон. Он короткий, но очень яркий. Главное в том, что его очень трудно забыть. Такого со мной еще не было.

Сон снился под утро. Вижу себя то ли в степи, то ли в пустыне, и вокруг никого нет. Мне и страшно, и немного интересно - похоже на кино. Я думаю: вот сейчас придет караван верблюдов. И сразу вдали появляется караван. Только это не верблюды, а маленькие лошади-пони. Но с ними нет человека, и я не знаю, куда они идут.

Только подумала, что мне это без пользы, как почувствовала спиной, что кто-то взял меня за плечо. Оглянулась, а это парень, с которым на новый год познакомилась моя подруга. У них бурный роман, и они постоянно вместе. Мы с ним знакомы, но отношений нет никаких, тем более что у меня совсем другая проблема: два друга, один школьный, первая любовь, другой - появился совсем недавно.

Но во сне я испытала радость оттого, что рядом именно этот парень! Он сказал, что ему поручено перегнать этих лошадей, и предложил мне сесть верхом рядом с ним на самого крупного пони. И я не спросив, куда мы едем, спокойно уселась, и мы помчались. Это было прекрасно! Ветер и запах какой-то незнакомой травы или цветов прямо в лицо! Я чувствовала, что нас двое, хотя ни в каких его

действиях это не выражалось. Он даже не пытался меня обнять.

Я ничего подобного в жизни не испытывала, так не хотелось просыпаться... И все же будильник вернул меня в реальность.

Прошло два месяца, ничего не изменилось, я по-прежнему в своих проблемах, а подруга с ним. Но я почему-то чувствую себя так, будто перед ней виновата. И самое удивительное: хотя я из всех сил стараюсь на него не смотреть, последнее время он стал меня замечать! Мне здрут стало казаться, что он знает про тот сон. Сама над собой смеюсь. И все же, что это? Как объяснить?»

Марина, 18 лет,
Татарстан.

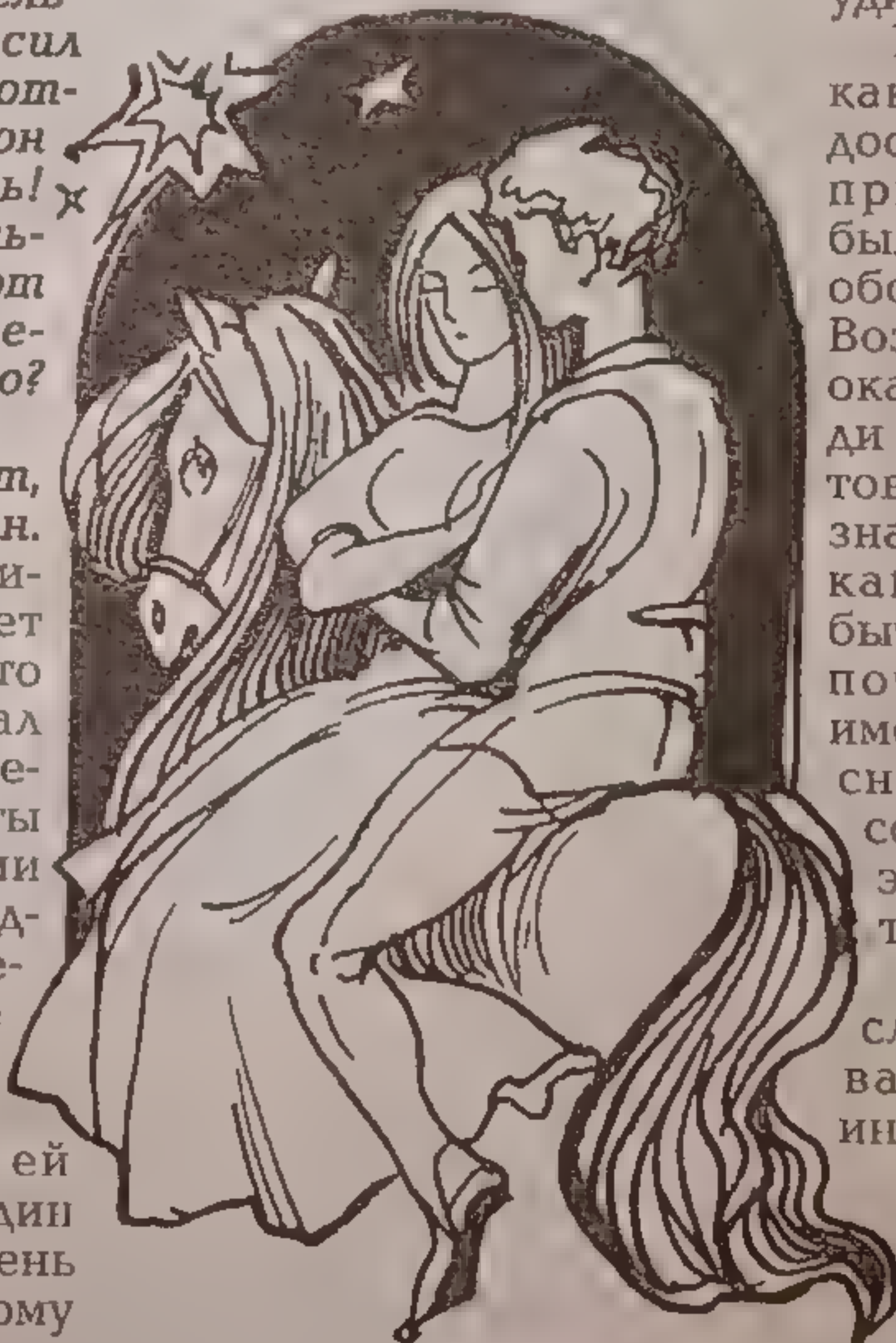
Начну, дорогая Марина, с конца: ничего нет удивительного в том, что молодой человек «стал тебя замечать». Ведь изменилось твое поведение, ты вдруг в его присутствии стала другой. Думаю, подруга твоя тоже это заметила, но ведь она в курсе твоих «проблем», о чем ей беспокоиться?

А побеспокоиться ей есть о чем. Расскажу один случай, касающийся очень близких мне людей, потому и достоверный.

Один молодой человек встретил очень красивую женщину. Это было давно, и женщина - словно сошла с экрана популярных в те годы фильмов. К тому же - смелая, знающая себе цену и без мещанских предрассудков, как тогда было принято. У нее был муж, что только подогревало ситуа-

цию. Он увел ее от мужа, оставил свою подружку и женился.

Они прожили, как принято считать, долгую счастливую жизнь. Женщина, хоть и не могла иногда удержаться от мимолетных измен, но очень любила и почитала своего супруга, ставшего вскоре человеком «с положением и именем». И она совсем не придавала значения тому,



что все ее приятельницы мужу ее очень симпатизировали. Она знала, что он, в отличие от нее, даже на мимолетную измену не способен. Так оно и было. Но было и другое - он все-таки встретил ту женщину, которой был предназначен. Он, закрученный своей бурной эпохой, никогда не думал, что ему

нужна именно такая - скромная, домовитая, которая могла за весь вечер, сидя в гостях, не произнести ни одного громкого слова, но каждый жест и каждый взгляд был предельно значителен и важен. Для него, разумеется, только для него.

Они любили друг друга, не пускаясь в объяснения по этому поводу. Они знали, что ничего невозможно изменить (кроме личной порядочности у него было еще одно табу - высокая должность и партийный долг), и старались об этом не думать.

Он умер от инфаркта, не дожив до 53 лет, детей у него не было.

Она жила долго, но замуж так и не вышла, хотя даже в преклонном возрасте пользовалась вниманием мужчин - волосы у нее не седали, глаза были вообще удивительные.

К чему я это? К тому, как опасны ошибки молодости. Возможно, твой сон приоткрыл тебе то, что было бы правильно для вас обоих по жизни и по душе. Возможно, вы не случайно оказались верхом на лошади в твоём сне. Ведь трактовка этого эпизода однозначна - тебя к нему тянет как к мужчине, может быть, впервые в жизни ты почувствовала, что это именно он. Аромат трав во сне свидетельствует о высокой планке возможных эмоциональных контактов.

Очень трудно в этом случае что-либо советовать однозначно. Сны иногда «подсовывают» нам не то, что должно быть на самом деле, а то, чего мы тайне желаем. Ответь себе честно на вопрос: насколько искренне ты удивилась своему сновидению, насколько оно было неожиданным? Если, действительно, как гром с ясного неба, то сон пророческий. Если ты лукавишь в письме, а парень тебе немного нравился и раньше, - несомненно лишь одно: сегодня именно он для тебя - номер первый!

Дорогой «Морфей»! Слыхала, что среди энергетических вампиров бывают солнечные и лунные. Какое между ними различие? Как распознать их, чтобы защититься? Ваша подписчица

Татьяна, г. Киров.

Различия

Энергия солнечных людей-вампиров горячая и сухая. Она всегда агрессивная. Эти люди в высшей степени эгоисты. Они сами нападают на жертву, провоцируя скандал и ссоры, вызывая боль душевную и физическую. Про них говорят: «Этот всю душу из тебя вытрясет».

Солнечный вампир, как тот парус, что постоянно «ищет бури», но не потому что «в буре есть покой», а потому что ему нужно «подкормиться» чьей-то энергией и навести свой режим и порядок в том пространстве, которое считает своим. Наши возражения против этого только подливают масла в огонь.

Энергия лунных людей-вампиров холодная и влажная. Лунная энергия обладает сильнейшим магнетическим качеством. Эти люди незаметно и мягко, как говорится, «тянут из нас душу» (энергию).

Если солнечный вампир — это энергетический бандит, то лунный вампир — энергетический вор, тихий и скрытный. Эти люди всегда плачутся над своими проблемами, прикидываются глухими и непонимающими. Они не ругаются, не спорят. Просто ноют и выводят нас из душевного равновесия.

Агрессивны они бывают только с близким человеком. Линии на их ладонях приобретают желтоватый, коричневатый или темно-коричневый цвет.

Стена

Самая надежная защита — внутреннее безразличие, занятость своим делом во время нападения солнечного вампира. Он пытается вывести вас из себя, а вы не реагируете, вы заняты делом. Не изображая спокойствие, когда все внутри кипит, а по-настоящему оставаясь равнодушными.

Для этого нужна серьезная тренировка, умение сосредотачиваться на своем, как бы уходя в раковину и становясь недостижимым. Приводится в действие ваш природный защитный экран — форма энергетического иммунитета. Вы как бы выходите на иной энергетический уровень. Уровень, который ближе к добру, нежели тот, на который вас влекут.

льстить вам, петь дифирамбы, и все это за право плакаться вам в жилетку, подсасывая вашу энергию. И вот в вас уже шевельнулось сострадание. Все в порядке: сопереживание и совесть — понятия близкие. Сострадайте. Но сострадание не должно быть контактным. Это сожаление с другого уровня, как бы с другого этажа. Но только не свысока! Ибо высокомерие —

жесткие игры солнечный вампир. Он оскорбляет, задевает за живое, находит в человеке самое уязвимое. Поэтому еще труднее не рассердиться на него в глубине души. А вот этого категорически нельзя! Нельзя допустить, чтобы вас злил сам факт нападения, его цели. Только стоит обозлиться — и все, двусторонняя связь обеспечена, вы — «на крючке».

Конечно, злость — естественная человеческая реакция на нападение. Но не всегда стоит следовать естественным реакциям. Обозлившись, человек концентрирует все свои силы против обидчика. Собирает их, хотя и подсознательно, но от этого не менее агрессивно. А в результате становится агрессором сам.

Доноры

Энергетический обмен существует между людьми постоянно. В семье особенно... Но если в течение многих лет постоянно происходит стягивание энергии от одного супруга к другому, то опасность для здоровья и даже для жизни невольного донора очень велика. К тому же супруг-донор, постоянно «кормящий» супруга-вампира, сам начинает со временем испытывать необходимость в подпитке. Из-за этого либо взрывается на каждом шагу, и скандалы приводят к разрыву отношений, либо сам невольно превращается в энергетического вампира (чаще лунного!), становясь невыносимым для окружающих, либо заболевает и гибнет.

Однако стягивание энергии на себя может носить и положительный характер. Есть люди, которые имеют свойство принимать на себя негативную энергию, перерабатывать и отпускать в пространство очищенной. Именно они часто становятся профессиональными психологами, учителями, медиками. Эти люди, естественно, вампирами не являются. Но и гордиться тут нечем: такая способность дана им как средство отработки их солидной кармы.

ВАМПИРЫ СОЛНЕЧНЫЕ И ЛУННЫЕ

Один из них —
злой бандит.
Другой —
тихий вор.
И как же
от них
защититься?



Если без визуального образа трудно, постройте мысленно стену. Непробиваемую. Из чего вы ее соорудите — дело вашего воображения. Из кирпича, стали, просто плотного воздуха, плотного поля. И вы с изумлением увидите, как выведивший вас из себя человек вдруг станет вам совершенно безразличен.

Со временем вы научитесь вызывать в своих ощущениях спокойное безразличие и «включать» его при необходимости. С таким приемом вы гарантированы от непрошеного вмешательства в вашу личность.

Выше этажом

Лунный вампир подкрадывается незаметно. Он будет

есть свойство низких душ.

А ваша неконтактная жалость — свидетельство только того, что вы постарались уйти на другой уровень понимания. Если хоть на миг вы позволите себе открытое торжество, ваша защита разрушится. Это во всем так. Стоит переусердствовать в радости от достигнутой победы, превратить ее в злорадование, и магия вашей победы и защиты перестает действовать.

Только спокойствие!

Трудно быть спокойным, когда затевает свои

ТВОЯ СУДЬБА ПОД НОГТЕМ



В стародавние времена по форме, внешнему виду и особым отметинам, блеску ногтей угадывали не только состояние здоровья их обладателя, но и его дальнейшую судьбу!

Правильное обращение и уход за ногтями могут не только сделать ваши руки красивыми, но и... улучшить самочувствие, уменьшить количество неприятностей и даже изменить к лучшему судьбу.

В хиромантии ноготь служит точнейшим показателем самочувствия человека, его здоровья и даже присущей ему жизненной силы. В черной магии ногтю отводится роль средства, используемого для воздействия на судьбу человека. Также ноготь служит мощным приворотным средством. В белой магии с его помощью исправляют человеческую судьбу. А в астрологии он указывает на связь дальнего Космоса с Землей.

Наше внимание к ногтям, уход за ними берут начало из седой тьмы времен, когда это было не только требованием гигиены, но и магическим ритуалом. Однако смысл многих ритуалов забылся, остались лишь указания, что, как и когда следует делать и к чему это приведет.

Оказывается, стричь ногти и ухаживать за ними надо, соотносясь с днями

Это и мощное приворотное средство, и корректив кармы

недели - это обеспечит им лучшие рост, блеск, цвет и т.д. Кроме того, надо знать, какие коррективы мы вносим в свою жизнь этим незамысловатым действием.

● **Итак, стричь ногти в понедельник означает:** «состригать» печаль, тоску, депрессию, разные комплексы, аннулировать память о негативных событиях, неприятных людях; осуществлять профилактику урологических и гинекологических заболеваний.

● **Если стричь ногти во вторник,** это помогает избавиться от неприятных неожиданностей, выручает в экстремальных ситуациях, защищает от врагов; служит профилактикой заболеваний крови и головы.

● **В среду:** способствует нормализации отношений с людьми, помогает в учебе, в разумном решении проблем (ждите также приятных новостей, известий), устраняет неразбериху в делах и в мыслях; ре-

гулирует работу нервной системы.

● **В четверг:** помогает утвердиться в обществе - повышает ваш авторитет, дает уверенность в себе, способствует реализации таланта, удлиняет срок жизни; служит профилактике заболеваний печени.

● **В пятницу:** вообще, этот день считается одним из неблагоприятных для стрижки ногтей, поскольку в пятницу происходит замедление биохимических процессов в организме, состригание ногтей может вызвать накопление шлаков и, как следствие, стимулировать полноту...

Однако тем женщинам, которые хотят усилить свое обаяние, женственность и красоту, этот день подходит как нельзя лучше (именно чтобы не уподобиться женщинам, для мужчин пятница - день запрета на это действие).

● **В субботу:** самый лучший день для приведения ногтей в порядок. Ухаживая за ногтями, вы тем самым увеличиваете шансы на избавление от одиночества (если оно вас гнетет), способствуете ук-

реплению здоровья и даже можете снять с себя часть груза кармических долгов! Недаром бытовала поговорка: «Кто в субботу ногти стрижет - долги отдает».

● **В воскресенье:** самый неблагоприятный день для стрижки ногтей! Почему? Да потому, что в этот день вы крепче, чем в любой другой день недели, бываете связаны со своим ангелом-хранителем, и любое резкое вмешательство в свой организм тем или иным образом нарушает вашу связь с ним и со всей Вселенной. Именно поэтому в воскресенье всегда предписывалось отдыхать, а не работать.

Действие всех наших советов, связанных с днями недели, стимулируется и убыстряется, если при уходе за ногтями произносить специальные заговоры (непрерывно, до окончания процедуры):

Для улучшения судьбы: «Состригу тоску, кручину, злую судьбину. Уйди, лихая, уйди, злая, уйди, косая! Уйди, моя неволя, дай прийти моей доле!»

Для улучшения самочувствия: «Хвороба уйдет, здоровье придет».

От беды: «Стригу, состригаю: беды, лихоманки, невзгоды прогоняю. Уйди навек, беда, с моего двора!»

Для радости: «Стригу, состригаю, печаль-тоску выгоняю! Пусть радость в мои года со мной всегда!»

Для красоты ногтей: «Расти, ноготь, расти, вырастай! Не птичий, не звериный, а человеческий и красивый!»



НОВЫЙ СЕМЕЙНЫЙ СОПНИК

Год издания 2001-й



Это самый полный универсальный сонник для читателей любого возраста и рода занятий, составленный на основе векового опыта толкования снов. Такого количества «снов», их вариантов и такого четкого, адаптированного к современным реалиям толкования сновидений еще не было.

(Продолжение. Начало в №10 за 2001г.)

ДАТА

Видеть во сне дату означает, что в скором времени вас ожидает значительное событие. Некоторые толкователи снов рекомендуют запомнить ее. Они считают это предопределением судьбы, известием, о котором послано вам свыше. См. также номера, цифры.

ДАЧА

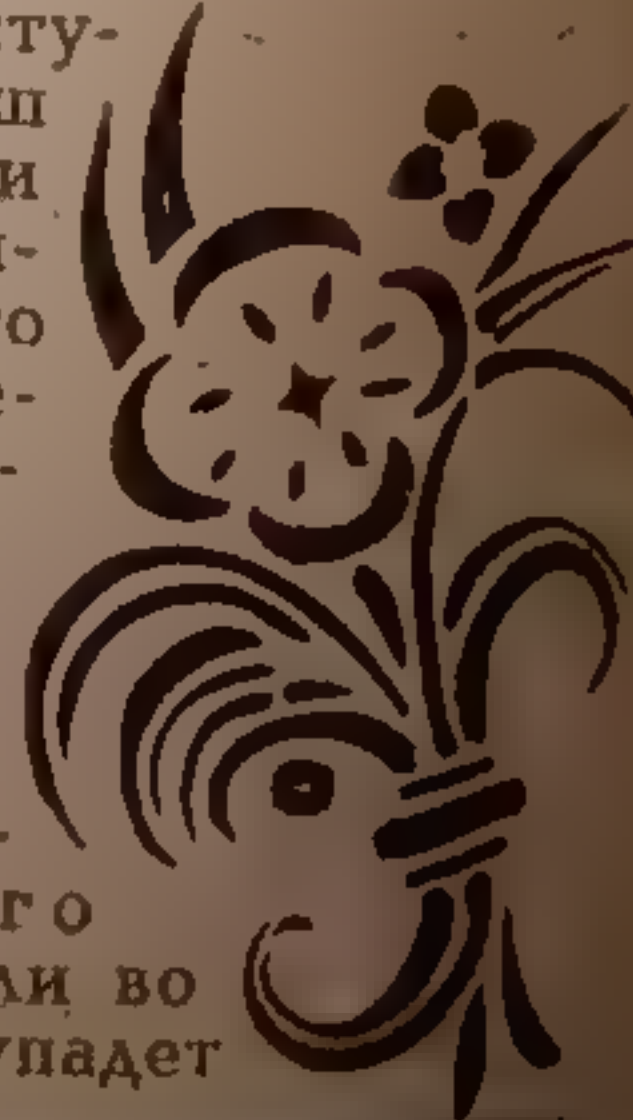
Чужую незнакомую дачу во сне видеть - знак ожидания некоего объяснения с человеком, который вам небезразличен. См. дом, жилище, деревня.

ДВЕРЬ

Вообще, двери во сне означают препятствия. Если двери сами открываются перед вами во сне, то это означает, что все задуманное вами может осуществиться и вас ждет успех в делах. Сон об открытой двери предвещает женщине, что скоро она заведет нового любовника. Открыть дверь самому во сне - знак того, что вам будет некого винить или благодарить за случившееся. Новые двери увидеть в своем доме - к прибавлению семейства или перемене образа жизни, связанного с новыми проблемами. Тем, кто ожидает рождения ребенка, такой сон предсказывает рождение сына. Двери, которые захлопнулись перед вами, и те, которые вы не смогли открыть, - к неудачам. Искать и не найти двери в собственный дом - знак препятствий в делах, большим такой сон предсказывает, что его болезнь продлится очень долго и может закончиться смертью. Остановиться около закрытой двери во сне и звонить в нее или звонить по телефону означает, что в настоящий момент осуществление ваших замыслов зависит от других людей. Ждите разочарований. Удачным следует считать сон, в котором после ваших звонков дверь откроется и вы войдете в нее. Открытые двери во сне видеть - к подарку или неожиданному приятному происше-

ствию. Замки на дверях означают козни недоброжелателей. Закрывать дверь на ключ во сне - знак скорого вступления в брак для женщин. Если во сне дверь в вашу квартиру или дом неожиданно распахнулась, то ждите неприятных известий, которые доставят вам много хлопот. Иногда такой сон предсказывает горе и потерю близкого человека. Некоторым сон предсказывает, что скоро им придется сменить место жительства.

Скрип двери во сне предупредит вас о неприятном визите. Горящая ярким пламенем дверь означает встречу с друзьями, которых вы примите с распростертыми объятиями. Выгоревшие двери во сне предвещают большое несчастье, которое может случиться с одним из членов вашей семьи или с тем, кто видел такой сон. Сон, в котором вы увидели, что забыли закрыть дверь, означает, что по собственной вине вы потеряете деньги или понесете убытки. Войти в дверь во сне - знак того, что вы займетесь каким-то делом, которое доставит вам немало хлопот. Если вам приснится, что во сне вы вошли в дверь родительского дома, то ваши тревоги улягутся и душа найдет успокоение в кругу близких. Сон, в котором вы увидели, как за кем-то закрылась дверь, означает скорую разлуку с этим человеком. Для супругов такой сон означает развод (если вы видели или знаете, что дверь закрылась за вашим супругом). Стук в дверь слышать во сне - дурное предзнаменование. Ждите плохих известий - это беда случится в ваш дом. Если вам приснится, что вы пытаетесь закрыть дверь, а она при этом падает, то опасайтесь несчастного случая. Если во сне дверь упадет



на кого-то, то этому человеку наяву грозит опасность. См. дом, огонь, ключ.

ДВИЖЕНИЕ

Движение быстрое и стремительное в ваших снах означает быстрое течение событий. Движение, связанное с опасностями, - к рискованным предприятиям. Если с вами во сне ничего не случится, то и наяву риск окажется оправданным и принесет вам желаемые результаты. Движение медленное, неравномерное, дающееся с трудом, наяву предвещает вам много огорчений, неприятностей, болезней и унижений. Неспособность двигаться во сне - символ нищеты, тяжелой болезни, застоя в делах. Препятствия во время движения во сне означают, что в своих действиях в реальной жизни вы также столкнетесь с затруднениями. Если во сне вы сумеете преодолеть их, то вам удастся это и наяву. Если во сне кто-то или что-то удерживает вас от движения, то и в жизни кто-то будет вас уговаривать оставить какое-то дело или затею. Возможно также, что вы сами будете вынуждены отказаться от нее в силу неких непреодолимых обстоятельств. Любое движение во сне следует рассматривать в совокупности с другими предметами или явлениями, потому что именно они укажут вам причину ваших неудач (или успеха).

ДВОЕЖЕНСТВО

Мужчине сон о двоеженстве грозит неприятностями и унижениями. Женщине такой сон также не предвещает ничего хорошего. Ей следует быть осмотрительнее и не верить лживым обещаниям, чтобы избежать позора в будущем.

ДВОЙНЯ (см. близнецы), ДВОРЕЦ

Увидеть во сне красивый, большой и залитый солнцем дворец - к хорошим переменам в жизни и улучшению благосостояния. Увидеть дворец в дымке означает, что ваши надежды на лучшее призрачны. Жить во дворце с любимым - к частым и приятным встречам. Если там будет много слуг, то ваш возлюбленный постарается сделать вашу жизнь безоблачной и приятной. Попасть во дворец, где мно-

го людей, означает, что вас ожидают сплетни и раздоры с людьми, входящими в ваш дом. Получить дворец в подарок - к неожиданному происшествию. Оказаться во дворце - к важным событиям, которые могут переменить вашу жизнь, или встречам с высокопоставленными людьми. Если важная особа при этом доброжелательно настроена по отношению

к вам, то наяву вас ждут важные события и удача.

И наоборот: гнев важной особы во сне предвещает неприятности и крах планов в жизни. Придворных видеть танцующими и разговаривающими - знак хороший, предсказывающий, что скоро у вас появится много влиятельных знакомых, благодаря чему ваше положение упрочится. Особенно если во сне вы общаетесь с этими людьми на равных. Женщинам такой сон обещает выгодное замужество и блестящие успехи в обществе. Однако без дополнительных указаний, которые во сне предсказывают получение богатства и упрочение положения, такой сон следует считать игрой воображения. В этом случае сон лишь указывает вам на то, что вам следует заняться каким-то полезным делом, а не витать в облаках. Разрушенный или разоренный дворец во сне видеть - к бедности, болезни или неисполнению сокровенного желания, также такой сон предсказывает вам потерю положения и ухудшение положения. Идти по дворцу и видеть, как скромные интерьеры сменяются пышными, - знак большой удачи и огромной прибыли. Иметь дворец во сне - ждите неприятностей через ваших завистников. См. важная особа, президент, король, танцевать, музыка, замок.

ДВОРНИК

Видеть его во сне - к сплетням вокруг вашего имени. Видеть, как он метет двор

или чистит снег, означает, что ваши планы не осуществятся. См. чистить.

Искать дворника во сне и не найти его - мелкие неурядицы расстроят вас. Найти его - знак получения хороших известий издалека, которые устранят препятствия на пути к успеху.

ДЕБАТЫ

Присутствовать во сне на дебатах (обсуждении) каких-либо важных вопросов среди большого количества людей означает, что в скором времени вас ожидает раздор с родственниками или разбирательство с партнерами.

ДЕВСТВЕННОИЦА

Встретить ее во сне - знак начала нового дела. Быть девственным во сне означает, что вы не можете реально оценить происходящее. Потерять девственность во сне - предупреждение о том, что следует избегать легкомысленных поступков, чтобы не пострадала ваша репутация.

Мужчине девственница, пленившая его во сне, наяву принесет много забот, огорчений. Такой сон также предсказывает мужчинам, что после сна их дела могут прийти в упадок.

ДЕВУШКА

Много девушек увидеть у себя в доме - к приятному известию. Девушку приятной наружности видеть во сне для мужчин означает большие расходы; поцеловать ее - к неожиданным и радостным событиям, которые удивят вас. Очень молодая девушка со свежим румянцем на лице, приснившаяся вам, означает, что вам предстоит приятная встреча с милым человеком, которая значительно улучшит ваше настроение. Уродливая девушка, приснившаяся вам, предвещает нарушение нормального и спокойного течения ваших дел или образа жизни. Иногда такой сон предвещает препятствия в делах. Больная девушка во сне - предвестница дурных известий от близкого человека. Возможно, кто-то из ваших близких заболеет, что очень расстроит вас. Танцующая

девушка приятной наружности во сне - к любовному свиданию или радостному известию. Девушку покупать или поймать во сне - знак повышения по службе, заключенному - освобождение, больному - выздоровление, богатому - выгоду. Огорченная девушка (или плачущая) в вашем сне - к раздору между влюбленными или партнерами. Матери увидеть во сне цветущую юную девушку сон предвещает получение хорошего известия от ее детей. Быть девушкой во сне для женщины - предвестие приятного времяпрепровождения, которое может быть чревато для нее последствиями; каковые не замедлят сказаться на ее репутации; для мужчины такой сон - знак нездоровья; для людей творческих профессий - прилив вдохновения. См. дама, урод.

ДЕГОТЬ

Видеть его во сне - к дрягам, грязным склокам или судебному процессу.

ДЕЗЕРТИР

Быть им во сне или видеть - к неисполнению планов, расстройству и огорчениям.

ДЕЙСТВИЯ

Действовать во сне означает, что скоро вам предстоит сделать множество дел, чтобы добиться желаемого. Все время что-то делать во сне - к активной жизни, полной ярких впечатлений. Бездействие во сне, наоборот, предвещает вам скучную жизнь, полную разочарований. Видеть во сне любимого или близкого человека, который все время что-то делает, означает, что он и в жизни приложит много усилий, чтобы сделать вашу жизнь лучше и насыщенней. Влюбленным такой сон обещает подарки и приятные известия. Действия, связанные с риском во сне, предвещают опасные предприятия, связанные с нарушением закона и общепринятых норм. Такой сон предупреждает вас о том, что вам не следует терять голову от головокружительных затей. Однако если во сне с вами ничего плохого не случилось, то вам можно рискнуть и в жизни. Возможно, это принесет вам удачу. См. движение.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Если во сне вам приснится, что у вас день рождения, то это предвещает вам получение хорошего известия, которое в дальнейшем повлияет на ваше будущее. Пожилым людям такой сон предсказывает долголетие, а больным - выздоровление. Быть во сне на чужом дне рождения - к известиям от знакомых или близких. Иногда такой сон указывает, что вы недовольны своей жизнью, хотели бы изменить ее и поэтому завидуете людям, которые живут иначе. Если день рождения был веселым, ярким и красочным, то скоро вы получите важное известие, которое искренне обрадуетесь. Если же чужой день рождения в вашем сне был мрачным или скучным, то сон предсказывает вам разочарования и огорчения. Такой сон призывает вас быть более деятельным и не кукситься.

ДЕНЬГИ, ЗАРПЛАТА, ЗАРАБОТОК, МОНЕТЫ, АККРЕДИТИВ

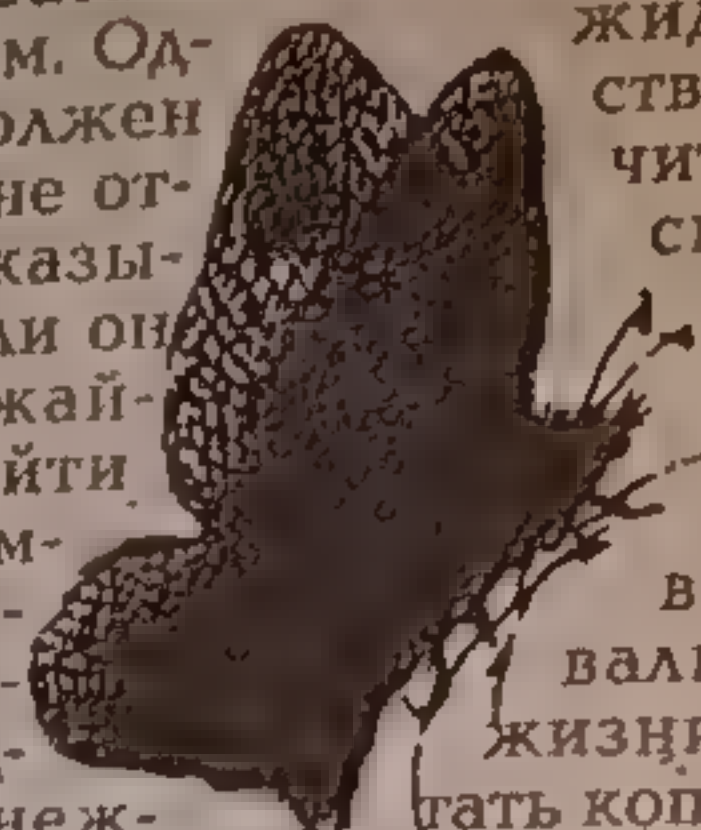
Деньги являются предметом и заботой многих людей. Из этого следует, что очень часто сны о деньгах могут решительно ничего не значить, а являться лишь осмыслением тех забот, которые занимают вас ежедневно. Вместе с тем сны, в которых мы видим деньги и получа-

ем удовольствие от того, что имеем их, совершаем покупки и, вообще, удовлетворены своим благосостоянием, могут означать, что так и будет в действительности, если только сон не содержит рутинных элементов, с которыми вы сталкиваетесь ежедневно (посещение соседнего магазина, знакомая дорога и т. д.). Провернуть во сне важную денежную сделку - к прибыли или прибавлению семьи. Аванс получить во сне - знак будущих успехов. Однако мрачные элементы такого сна могут указывать на то, что у вас есть недоброжелатели, которые стараются свести с вами счеты. Потерять деньги во сне - плохо. Такой сон предсказывает неудачи, трудности, крушение планов и предупреждает о том, что в скором времени вам придется задуматься о том, как жить дальше. То же самое предсказывает и сон, в котором у вас отняли деньги или выманили их обманным путем. Если при этом в вашем сне присутствовал темный человек, иностранец или просто цыгане, то вам следует поостеречься и предпринять необходимые меры предосторожности, потому что вас захотят ограбить. См. кошелек, сумка, цыгане. Находить деньги во сне - к большим расходам, которые будут значительно превышать ваши доходы. Такой сон является предупреждением о том, что вам следует быть бе-

режливым и задуматься о своем будущем. Иногда такой сон предсказывает получение известия о деньгах, которое может оказаться плохим или хорошим. Однако если некто должен вам много денег и не отдает, то сон предсказывает вам, что вряд ли он сделает это в ближайшем будущем. Найти много денег в укромном месте и почувствовать во сне угрызения совести - предвестие больших денежных потерь, в которых вы будете сами виноваты. Вам будет стыдно вспомнить об этом впоследствии. Экономить деньги во сне - предвестие улучшения материального положения. Раздавать деньги во сне - к неожиданной выгоде и богатству, которые будут сами идти к вам в руки. Такой сон указывает, что вам следует не упускать случая, предоставленного судьбой. Просить денег во сне - к скорому получению денег. Если вам приснится, что некто просит у вас денег, а вы отказываете ему, то в реальности вы дадите ему денег, но он вряд ли вернет их вам. После такого сна не следует давать денег в долг. Видеть много денег во сне или считать их в большом количестве означает, что у вас будет шанс прилично заработать, если только вы все правильно рассчитаете.

Новые монеты во сне видеть - к препятствиям в де-

лах. Старинные монеты во сне видеть, находить, получать - знак скорого случайного обогащения. Странные деньги во сне - знак неожиданного происшествия, которое вас огорчит. Считать деньги - к скорым материальным потерям и к сожалению о своих необдуманных поступках. Считать во сне медяки - бук-



вально означает, что в жизни вам придется считать копейки. Такой сон предупреждает вас, что вам следует быть осторожнее с деньгами. Считать много монет во сне - знак скупости. Такой сон предупреждает вас о том, что через свою скупость вы можете потерять близких людей или друзей. В то же время этот сон говорит о том, что ваши желания могут исполниться. Сон, в котором вы увидели, что кто-то претендует на найденные вами деньги, предупреждает вас о том, что этот человек или кто-то будет препятствовать вам в осуществлении планов. Подбирать во сне монеты - к слезам, переживаниям и огорчениям. Считать казну во сне - знак того, что скоро вам предстоят большие неприятности в связи с большими материальными потерями. Если во сне вы при пересчете денег обнаружите недостачу, ждите денежных неприятностей из-за обмана партнеров или родственников. Иногда такой сон указывает на недостаток средств для осуществления какого-то проекта. Расходовать чужие деньги во сне означает, что вы обманете ожидания ваших друзей или партнеров. Давать монеты нищим означает, что скоро вы найдете преданных друзей или партнеров, которые помогут вам осуществить задуманное. Вообще, увидеть во сне медные деньги - к неприятностям и огорчениям, серебряные - к напрасным хлопотам, а золотые - к переживаниям из-за того, что ваше предприятие или замысел не осуществятся. Иногда такой сон предсказывает, что скоро в вашей семье вам придется пережить горе. Получить или найти золотые червонцы во сне - знак добрых надежд и хороших известий.

Зарплату выдавать во сне - знак того, что вы найдете способ посчитаться с вашими врагами, а получать зарплату означает, что ваши не-

С 1 апреля подорожает

подписка на вашу любимую газету
"Морфей"



Только до 31 марта можно выписать газету
по самой **низкой** подписной цене

И ЭТО НЕ ШУТКА

- в регионах России подписка проводится по каталогу досрочной подписки ЗАО "АРСМИ"
- в Нижегородской области - по местному каталогу

ИНДЕКС 14218

Бегом на почту!

МОРФЕЙ

други не упустят случая отомстить вам за нанесенный ущерб. Если приснится, что вам понизили зарплату, то ждите приятных известий о неудачах ваших врагов. И наоборот, если во сне вам повысили зарплату, то ваши дела пойдут хуже, а злопыхатели не упустят случая воспользоваться этим. Заработок найти означает, что своими необдуманными действиями вы наживете себе неприятности, от которых впоследствии не будете знать, как избавиться. Потерять заработок и впасть в отчаяние - к победе над неприятелями, большим переменам и взлету карьеры. Украсть деньги - знак опасности. Будьте осторожны и не совершайте необдуманных поступков. Если во сне вам удалось скрыться с чужими деньгами, то вас ждут потери, от которых, однако, вы скоро оправитесь. Если во сне некто хотел украсть ваши деньги, то близкий человек предаст вас. См. вор.

Деформированные монеты во сне - знак того, что в скором времени ваши планы нарушатся, что принесет вам немало разочарований. Иногда такой сон предсказывает неприятности по службе или потере места. Мешок старинных монет во сне - к получению наследства, неожиданному и значительному приобретению собственности или неожиданному радостному событию. Однако слышать во сне звон монет - предвестие скорого богатства или заключения выгодной сделки.

Давать деньги в долг во сне - к заботам и переживаниям, которые, однако, окажутся напрасными. Ваше предприятие принесет доход. Вообще же, такой сон предупреждает вас о том, что вы склонны к необдуманным поступкам. Не иметь во сне денег, чтобы заплатить долги, - к переживаниям, связанным с деньгами, и неудачам в делах. Иногда такой сон предупреждает о том, что

скоро вы и в самом деле можете попасть в число должников. Не дать во сне деньги взаймы человеку, который в жизни должен вам деньги, означает, что ваш должник вернет вам значительную часть денег. Брать деньги в долг - знак возможных переживаний или унижений из-за стесненных обстоятельств, в которых вы можете оказаться. См. долг, должники, считать.

Увидеть во сне много денег - к прибыли и связанным с этим большими хлопотами (особенно если вы увидите много бумажных денег, разбросанных в беспорядке). Последнее может также означать, что ваше предприятие не окупится и вся ваша жизнь пойдет наперекосяк. Платить деньги (в магазине) - к потерям из-за излишней доверчивости или же вашего неумения отказывать другим людям, ког-

да они настоятельно просят вас о чем-либо. Заплатить золотыми червонцами во сне - предвестие того, что вы дорого заплатите за какие-то свои поступки или ошибки. В этом случае речь идет не о материальных потерях, а скорее, о больших душевных муках. Получать деньги во сне - к прибыли или к большим переменам в жизни. Иногда такой сон предсказывает множество забот и ответственности, которая будет для вас обременительной. Иметь деньги во сне - знак того, что вам нужно искать источники существования или новую работу. Глотать деньги - предупреждение о том, что вы будете дей-

ствовать в корыстных интересах и ничто не сможет удержать вас. Сон указывает вам, что в погоне за наживой или другими своими интересами вы не должны забывать о своих обязанностях или ответственности за судьбу близких вам людей. Жить не

по средствам во сне - предупреждает о том, что в реальности вам не следует витать в облаках; нужно подумать о завтрашнем дне. Иногда такой сон предсказывает какие-то невероятные приключения.

Просить денег взаймы во сне - к новым проблемам. Заплатить долги во сне - хорошо и обещает удачу в делах или исполнение каких-либо обязательств, которые вам неприятны. Фальшивые деньги во сне иметь - к потерям и разочарованиям. Сон предупреждает вас: не верьте красивым словам и не обманывайте себя пустыми мечтами. Получить во сне фальшивые деньги - к обману. Этот сон предупреждает вас о том, что вам не следует доверяться людям как мало знакомым, так и близким. Изготавливать во сне фальшивые деньги - предвестие опасности, грозящей вам, если вы задумали дурное. Чеканить монеты во сне предвещает напрасные хлопоты и огорчения через это. Получить деньги по аккредитиву во сне - знак получения известий. Если вам приснится, что некто дал вам во сне бумажные деньги необычного вида, то вы совершенно неожиданно получите деньги. Задаток получать или давать предвещает успех в любом деле. См. платить.

(Продолжение следует.)

Исповедь

«Пожились мы с Вячеславом в 1985 году. Первые три года безоблачного счастья промчались как одно мгновение. С рождением двойняшек-мальчиков что-то надломилось в нашей жизни. Муж начал вести разгульный образ жизни. Пьянство, гулянки, измены стали для Славы нормой. Бывало, он на несколько дней оставался у одной из своих подружек. Мои уговоры не ломали нашего счастья ни к чему не приводили. Поначалу супруг раскаивался, плакал, убеждал меня, что сможет все наладить. Но проходило две-три недели, и все повторялось вновь. В глубине души я чувствовала свою вину за поведение мужа. Во-

первых, я изменяла ему перед свадьбой, хотя он не знал об этом. Во-вторых, сама я очень властная по характеру, работаю завучем в школе. Муж, наоборот, мягкий, податливый человек. Из-за моего бесцеремонного поведения он опрокидывал рюмку за рюмкой. Я пыталась себя переделать, но безрезультатно. Словно дьявол вселился в меня. Мне было жаль мужа, ведь отдала ему лучшие годы. Однажды незнакомая старушка сказала мне: «У тебя, доченька, порча. От нее, проклятой, все беды...» У нас поселок маленький, все друг друга знают. Поэтому я написала письмо парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Только он, находясь за сотни километ-

ров, смог вернуть прежнюю радость в наш дом...

Елена Сергеевна,
Иркутская область».

Парапсихолог В.Н.Мальцев снимает порчу, исправляет судьбу, убирает венец безбрачия, исцеляет от пьянства, недугов, лишнего веса. Если вам нужна помощь, напишите о своей беде по адресу: 344015, г.Ростов-на-Дону, а/я 5096"М", Мальцеву Владимиру Николаевичу. Тел. 8(8632)-991510. Укажите в письме печатными буквами свои фамилию, имя, отчество, возраст, почтовый индекс и подробный адрес.

Св.№8722 СР.

На правах рекламы.

ЧИСЛО ВАШЕГО ДОМА



Известно, что наиболее важными для человека в нумерологии считаются так называемые число рождения и число имени.

Однако, оказывается, не только они влияют на наши судьбы. Поэтому сегодня мы поговорим о числе вашего дома.

Числом вашего дома многие годы занималась известная американская целительница Денис Линн, которая пришла к интересным выводам. Но вначале для тех, кто не знаком с правилами нумерологии, коротко расскажем о главном.

Теперь основное правило: все сложные числа сводятся к простым путем сложения их между собой. Например, если вы живете в доме № 27, корп. 2, кв. 348, чтобы найти число вашего дома, нужно просуммировать все эти цифры: $2 + 7 + 2 + 3 + 4 + 8 = 26$. Чтобы получить окончательное число (простое), складываем 2 и 6, получаем 8.

Если наш номер дома дробный, скажем, 2/17, значит, вы делаете все то же самое: $2 + 1 + 7 = 10 = 1 + 0 = 1$.

Переходим к основному: какое влияние на вашу жизнь оказывает число вашего дома? И в каком доме лучше было бы жить человеку с определенными чертами характера и целями в жизни?

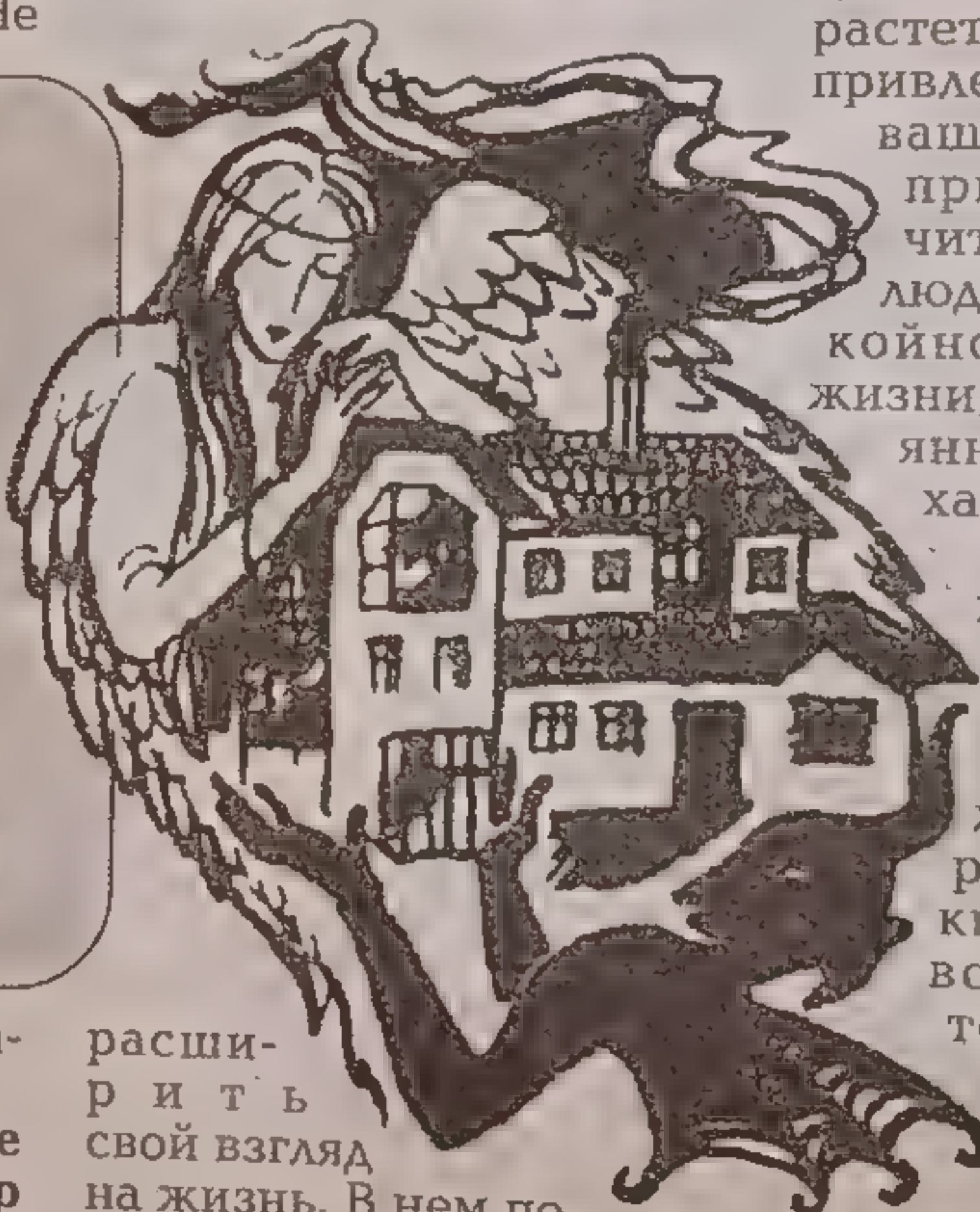
ЕДИНИЦА. Такой дом идеально подходит человеку, который собирается начать рискованное частное предприятие. Живущий в доме Единицы будет больше учиться на собственном опыте, чем на советах других. Он хорош для тех, кто хочет жить в соответствии со своими наклонностями, независимо и оригинально.

Как правило, в доме Единицы всегда прибрано и чисто. Если ваша работа связана с заботой о других или вы заняли видное место в жизни (стали главой фирмы, например), переезжайте в дом Единицы. В нем вы будете чувствовать себя уверенно и независимо. Не

циональным и нервным людям - эти черты в доме Двойки будут только усугубляться.

ТРОЙКА. Это дом, где вы будете чувствовать себя хорошо. Это также дом, где вы будете бурно общаться, где можете

Как оно
влияет
на судьбу
живущего
в нем
человека?



подходит он людям, страдающим от одиночества.

ДВОЙКА. Прекрасное место для семейных пар или любовников. Особенно для тех, которые часто конфликтуют. В доме Двойки вы будете стараться решать взаимные претензии мирным путем и стремиться к гармонии. Его следует выбирать ученым любой сферы, спортсменам, тем, кто интересуется паранормальным и эзотерикой. Дом Двойки поможет решить свои проблемы сухим и холодным людям, так как в нем их чувствительность будет развиваться. С этой точки зрения в нем не следует жить чрезмерно эмо-

расширить свой взгляд на жизнь. В нем положительные мысли приводят к положительным результатам. Дом Тройки великолепно подходит для вечеринок и развлечений. В нем ваша духовная и сексуальная энергия будет расти. Не подходит он тем, кто привык разбрасываться и сорить деньгами.

ЧЕТВЕРКА. Это число обладает стабильной и защищающей энергией. Дом Четверки - хорошее место для неуверенных в жизни, потерянных людей. Им он поможет исправить ситуацию - обрести ста-

бильность, безопасность, практичность. Он также прекрасное место для группы людей, которые работают над достижением единой цели. В доме Четверки чудесно чувствуют себя садоводы, потому что число 4 объединяет все земные стихии - воздух, огонь, воду и землю. Не подходит он для трудолюбивых - в нем они будут работать еще больше, чем в любом другом.

ПЯТЕРКА. Дом, где все вертится колесом. В таком доме ваша жизнь станет непрерывной чередой походов куда-то, встреч, вечеринок, телефонных разговоров, выездов за город. Он - прекрасное место для ученых, журналистов, так как постоянно стимулирует активность своих жильцов. В доме Пятерки возрастает ваша сексуальная привлекательность, число ваших романтических приключений увеличится. Не подходит он людям, склонным к спокойной, размеренной жизни, уставшим от постоянной жизненной чехарды.

ШЕСТЕРКА. Дом гармонии и равновесия. Прекрасное место для семьи с детьми, а также для желающих развить артистические способности, адвокатов. Дом Шестерки пробуждает дружеские и любовные чувства. В нем часто обретают второе дыхание давно живущие вместе пары.

СЕМЕРКА. Это - «храм» уединения и созерцания; место, где вы можете лучше, чем где бы то ни было, проанализировать прошлый опыт и настоящее положение вещей. Дом Семерки хорош для тех, кто хочет жить один, занимается мистикой, эзотерикой, медитациями. Этот дом способствует развитию интуиции, видений, мечтательности. В нем чудесно живет тем, кто занимается изучением философии и метафизики - все-

го, что помогает найти жизненный путь. Дом Семерки не подходит людям, желающим добиться материального успеха, а также избавиться от одиночества. Энергия семерки сосредоточивается на духовных ценностях.

ВОСЬМЕРКА. Удачная цифра, сулящая изобилие во всех сферах жизни: массу друзей, благополучие в семье, денежный достаток. Хотите улучшить свое материальное положение, переезжайте в дом Восьмерки. Тот же совет, если вас манит высокая должность, награды, почести, признание общества. Восьмерка означает целостность, поэтому успех будет приходить к вам не в одной, а во многих областях. Не будете вы обойдены и в духовном плане. Не подходит этот дом людям, равнодушным к благосостоянию других, не умеющим разумно распоряжаться финансовыми средствами. Они в доме Восьмерки постоянно будут терпеть убытки то в одном, то в другом (и не только в материальном смысле).

ДЕВЯТКА. Это дом, где пожинают плоды прошлых усилий. Это дом, где увеличиваются ваша любовь и сострадание к людям. Живущие в нем легко отдадут, так как поняли, сколько много они приобрели в жизни. В доме Девятки вы можете достичь глубины мудрости. И окружающие вас будут благодарны и преданы вам. Это прекрасный дом для последнего этапа жизненного пути. Дом Девятки противопоказан слишком уж большим альтруистам - в нем они могут, думая о других, совершенно забыть о своих нуждах и навредить себе.

Духи двенадцати месяцев

Апрель



Мы хотим вас познакомить с духами-покровителями каждого месяца - существами и сущностями.

Гномы

В этом мире до сих пор живут маленькие существа ростом не более 60 сантиметров, которых называют гномами. Они - самые умелые мастера по работе с металлом и камнями. Больше всего они не любят жадных, а потому, если при встрече они предложат вам большой алмаз, знайте, что это - своеобразный тест на алчность. В ваших интересах отказаться от подношения, а иначе можете проститься

со здоровьем и разумом.

Зато вы можете приобрести поделки гномов - из золота, серебра и драгоценных минералов. Маленькие умельцы очень легко расстаются со своими сокровищами за обыкновенные хлеб и молоко.

Ильвелс

Покровителем апреля является Ильвелс - получеловек-полуживотное. Это мужчина, покрытый шерстью, у него волчьи глаза и клыки, одна рука - человеческая, а



другая - не что иное, как звериная лапа. Ильвелс является покровителем не только всех животных, но и дикого животного начала вообще.

Поэтому к нему обращаются, когда требуется помощь в каких-то активных действиях, например охоте, грабеже (да-да, он помогает и в этом). Но за это ему надо либо пожертвовать десятую часть добычи, либо просто купить кусок мяса и зарыть его в землю.

ГАДАНИЕ ПО РУКЕ



Как установил недавно немецкий ученый-психолог Манфред Фридман, на левой ладони действительно зашифрована важная информация о характере человека и основных особенностях его личности.

Посему внимательнее приглядитесь к мужественным рукам своего любимого - внутренней стороне ладони, а также форма кисти расскажут вам о нем намного больше, чем накачанные бицепсы или кося сажен в плечах.

ЛЕВАЯ ЛАДОНЬ

- У чувствительного, умного, душевно тонкого человека рука обычно теплая, безмяный палец намного длиннее нормы, а на его подушечке имеется небольшой, но явно видимый бугорок.

- Если на ладони под мизинцем хорошо просматривается множество ярко выраженных горизонтальных линий, вам следует быть начеку! Вероятнее всего, на вашем пути встретился Казанова.

- Когда ладонь испещрена частыми прерывистыми и глубокими морщинами, можно предположить, что ее обладатель не отличается упорством в делах, не слишком надежен и в любви. Строительству длительных отношений он предпочитает яркие, но скоротечные романы.

- Две-три мелкие и неяркие линии, пересекающие ладонь, говорят о спокойном и уравновешенном характере. В своем друге вы наверняка найдете надежного партнера.

- Линия судьбы, расположенная от среднего пальца до запястья, «отвечает» за чувство долга. Правда, не у каждого человека эта линия существует. Если же она глубока и непрерывна, на такого мужчину вполне можно положиться. Он добросовестен, и слово «долг» для него не пустой звук.

КИСТИ РУК

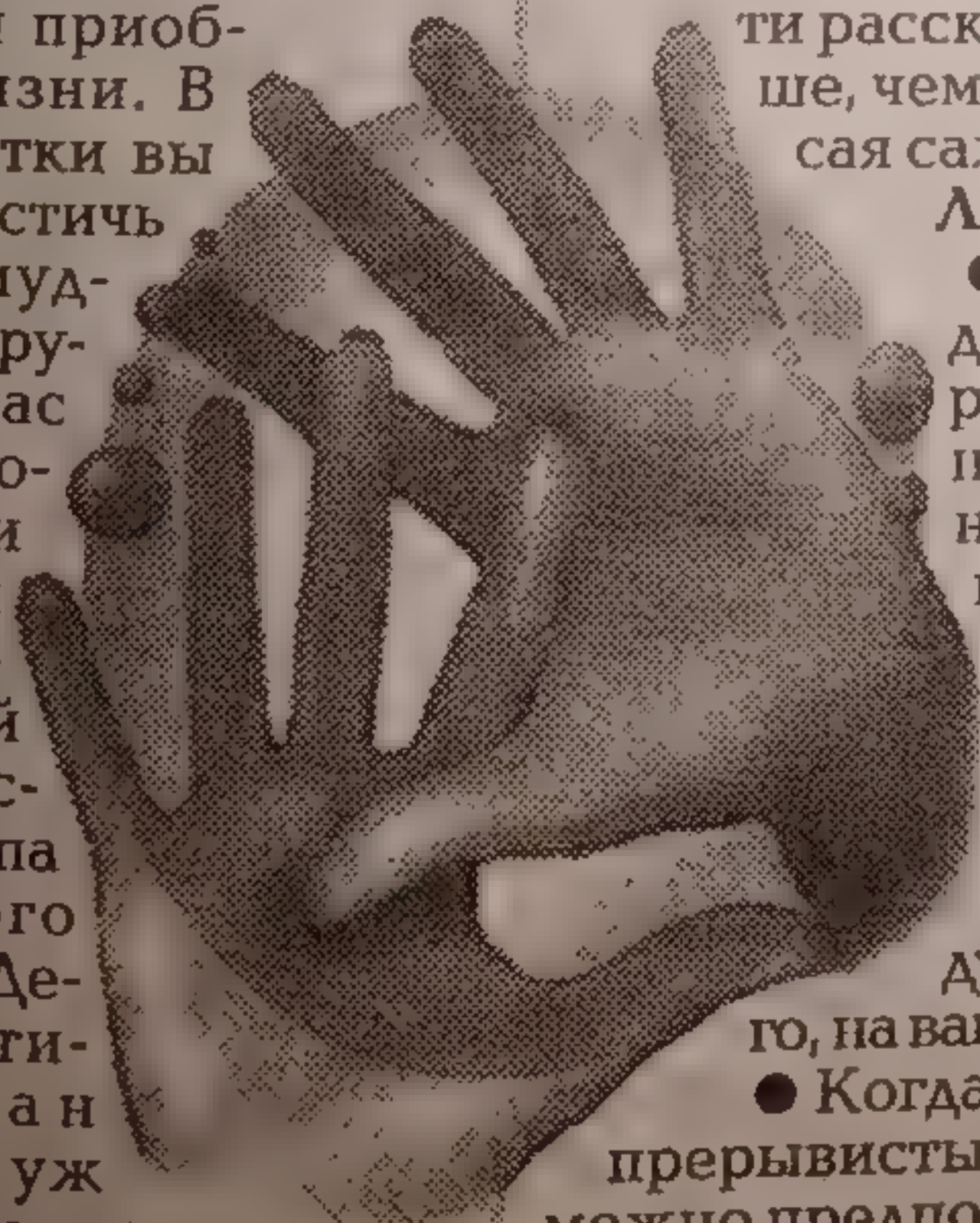
- Костлявые кисти обычно являются признаком нерешительности и даже трусости как в любви, так и в жизни вообще.

- Слишком короткие кисти говорят о дурном характере, хотя и подверженном изменениям со стороны доброй, умной, заботливой женщины.

- Смелые и энергичные личности, верные в любви, как правило, имеют кисти конусовидной формы. Такие руки - слегка зауженные книзу длинными и выразительными пальцами - очень красивы.

- Излишне волосатые пальцы и кисти рук принадлежат мужчинам, чувственным до чрезмерности и, как правило, неверным в любви.

- Слабые, бледные, почти белые кисти - свидетельство того, что их обладатель занят преимущественно самим собой. Эгоиста подобного рода трудно перевоспитать, особенно если он уже в возрасте.





С нежеланием детей учиться сталкиваются почти все родители.

За много лет существования этой проблемы ее оптимального решения так и не найдено. Конечно, многое зависит от микроклимата в семье, от учителей, но даже дети профессоров порой предпочитают общаться с одноклассниками, а не слушать учителя. Как же привить ребенку любовь к учебе? Оказывается, здесь нам может помочь астрология.

В нашей жизни постоянно что-нибудь меняется, поэтому каждый раз, начиная разговор со своим чадом, нужно обязательно учитывать особенности текущего момента. Здесь полезно прислушаться к советам Солнца, которое в астрологии связано с личностью, волей и разумным началом. Примерно 30 дней Солнце пребывает в одном знаке зодиака, затем оно переходит в следующий, смещая акценты в нашем сознании.

То, что было актуальным для нас, когда Солнце находилось в знаке Овна, становится неважным, если оно переходит в знак Тельца. Зная даты входа Солнца в каждый из знаков зодиака и характеристики знаков, можно заранее предугадать, какие именно доводы в данный момент лучше всего подействуют на детей.

В начале учебного года, когда Солнце находится в Деве (с 23-24 августа по 23-24 сентября), нужно говорить так: «Ты у меня очень умный и можешь хорошо учиться», ведь Дева - знак высоких интеллектуальных способностей. К тому же Дева еще и знак земного служения, материальной помощи, поэтому можно также упомянуть о том, что образование дает человеку возможность помогать всем, кого он любит.

В следующем месяце (с 23-24 сентября по 23-24 октября), когда Солнце будет находиться в Ве-

сах, пойдут на пользу рассуждения о том, что из любой ситуации можно выйти с гордо поднятой головой благодаря образованию. Весы связаны с дипломатическими спо-

напомнить отпрыску о том, что его ждет вуз, а без хорошей школьной подготовки туда поступить невозможно. Солнце пребывает в Стрельце - знаке высшего образования, и

развить интерес к учебе можно на примере людей, которые преуспели в жизни. В это время стоит рассказать ребенку о том, как повышали свой образовательный уровень ваши родственники или знаменитые люди. Сейчас Солнце в Козероге - знаке устойчивости, упорства и закона. Полезно объяснить ребенку, что даже самые талантливые личности, прежде чем занять свое место в жизни, тоже когда-то сидели за школьной партой.

Январь-февраль (с 20-21 по 19-20) - время для ваших изобретений, когда Солнце находится в знаке новаторства - Водолея. Здесь нужен оригинальный подход к детям. Придумайте новый довод в пользу учебы, забудьте банальные фразы. Знак Во-

долея связан с нашим хобби, и увлечения вашего ребенка могут стать ключом к пробуждению в нем интереса к наукам.

Когда Солнце войдет в знак Рыб (19-20 февраля), постарайтесь поговорить с ребенком по душам о том, какая область знаний его более всего привлекает. Рыбы - знак духовности, чуткости. Очень важно научить ребенка прислушиваться к голосу интуиции. Пусть он сам сформирует свое отношение к учебе

и скажет, каким предметам хочет уделять больше внимания.

С 20-21 марта по 20-21 апреля, когда Солнце будет в Овне, в знаке личности и воли, снова нужно не столько объяснять ребенку необходимость получения образования, сколько постараться вместе с ним определить его личные желания. Но если в предыдущем месяце был обязательный интуитивный подход к

ПЯТЕРКИ С ПОМОЩЬЮ ЗВЕЗД

**КАК ПРИВИТЬ
РЕБЕНКУ ЛЮБОВЬ
К УЧЕБЕ?**



собностями, даром отделять хорошее от плохого. Говорите ребенку о том, что если он будет усердно учиться, то сможет хорошо разбираться в людях и к каждому найдет нужный подход. Ваши беседы с ребенком в октябре будут особенно полезными, если он разочарован в каком-то человеке (например, не сумел сразу заметить в нем плохие качества) или комплексует по поводу своего внешнего вида.

С 23-24 октября по 22-23 ноября полезно наметить ребенку, что все тайны мира откроются ему благодаря образованию, ведь в это время Солнце пребывает в знаке тайн и мистики - Скорпионе. Покажите ребенку, что если бы он серьезнее относился к занятиям, то сейчас имел бы четкое представление о том, что пока остается для него загадкой.

В ноябре - декабре (с 22-23 по 22-23) самое время

конец года - подходящее время для классических рассказов о том, как некто прогуливал уроки и смог стать только дворником. Не страшно, если в это время у вашего ребенка появится негативное отношение к рабочим специальностям. Это скоро пройдет, но обязательно даст импульс к серьезному отношению к учебе.

На границе года (с 22-23 декабря по 20-21 января)

ВЕСНА: ПРОШЕНИЕ О СЧАСТЬЕ



Где-то в середине апреля в жизни хозяев природы происходит перестановка сил.

Покровительница всего холодного и бесчеловечно-го, отвечающая за стужу, Иссабель, которая правила бал с 23 декабря, теряет свою силу, и власть переходит к Макоше, приносящей

в мир весну, тепло, цветение, новые запахи и звуки. Макоша отвечает и за пробуждение женского очарования. Поэтому всем тем, кто хочет изменений в личной жизни, счастливого брака, детей и всего того, что обычно подразумевают под выражением «тихое семейное счастье», надо просить помощи именно у Макоши.

Если вы действительно заинтересованы в том, чтобы ваша личная жизнь изменилась в лучшую сто-

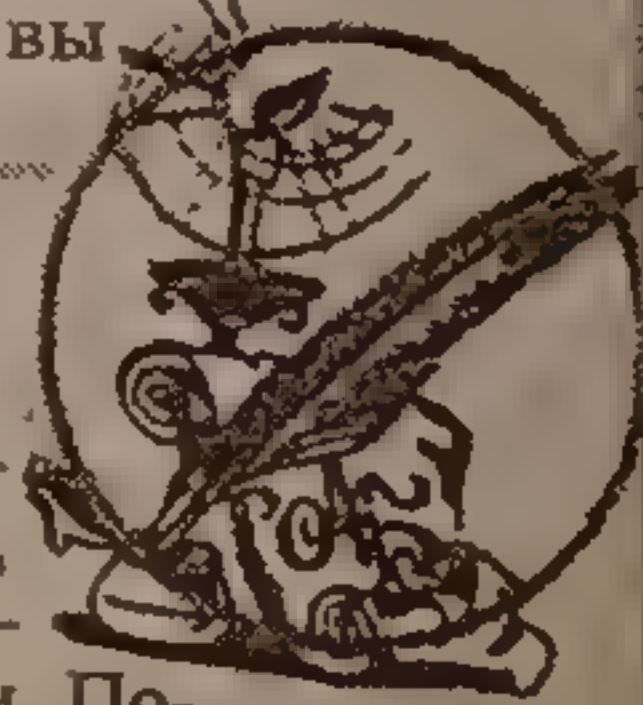
рону, сделайте следующее. Встаньте по утренней заре, выйдите на природу, возьмите в руки что-то большое и маленькое (что именно - думайте и выбирайте сами) и бросьте эти два предмета: большой - в левую от себя сторону, маленький - в правую.

А затем скажите: *«Отдаю я в дар тебе, Макоша, то, что вижу и ощущаю, то, что могу взять, но не возьму. Взамен прошу счастья в личной жизни, любви и... (добавьте что-то от себя). Да будет мир между тобой и мной!»*. После этого вам надо умыться родниковой или колодезной водой и, не вытирая лица, пойти домой.

Этот обряд делается в конце апреля - 29-го или 30-го числа. Именно в эти два

дня происходит сильный энергетический всплеск в природе, а потому все земные силы обязательно откликнутся на ваше прошение. Только не совершайте обряд в плохом настроении или после крупной ссоры, иначе возможен обратный эффект.

Если вы выполните все, описанное выше, правильно от начала и до конца, то месяца через три ваша личная жизнь изменится. Вы либо познакомитесь с тем, кого давно ждали, либо из вашей жизни уйдет наконец все то, что мешало ей быть счастливой и безоблачной. И вот тогда вылейте на землю бутылку красного вина в знак того, что у вас начались перемены, и скажите спасибо Макоше за то, что вы получили.



раз, сколько потребует, чтобы цветы сгорели. Пепел собрать и развеять по ветру с тем же заклинанием.

Второй букет аналогично сжечь на заходе солнца. Пепел разбавить в воде и вылить под засохшее дерево.

Третий букет сжигать с теми же словами в начале ближайших новых суток. Пепел с остатками этого букета разбавить своей мочой и выбросить на мусорник.

На следующий день пойти в церковь и в ней поставить свечу за здоровье ведьмы.

На этом ритуал завершается. Помог многим.

Шепоточки

тать: *«Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Раз, два, три. Уходи! Аминь»*.

Как отвязаться от ведьмы

На новолуние заготовьте три букетика полевых или лесных (можно тех и других) цветов и повесьте их у входа в свое жилище срезанной частью вверх. Через несколько дней они высохнут. Тогда первый букет подожгите на восходе солнца и по уходящему дыму говорите: *«Как ко мне (свое имя) прилетело, так и к кому следует улетело. Я с Богом, а все остальное с дымом и за порогом. Аминь»*.

Говорить нужно столько

Как унять головную боль

Пить чайной ложечкой крутой кипяток и мысленно говорить: *«Жгу, обжигаю, скорбь головы прогоняю!»*. Обычно 100 г воды бывает достаточно, чтобы освободиться от головной боли.

Но можно попробовать и так: как только заметите улетающую птицу, упереться лбом в оконное стекло и шептать: *«Улетай-улетай. И ты лети, улетай, меня (свое имя) не замай. Да будет так!»*

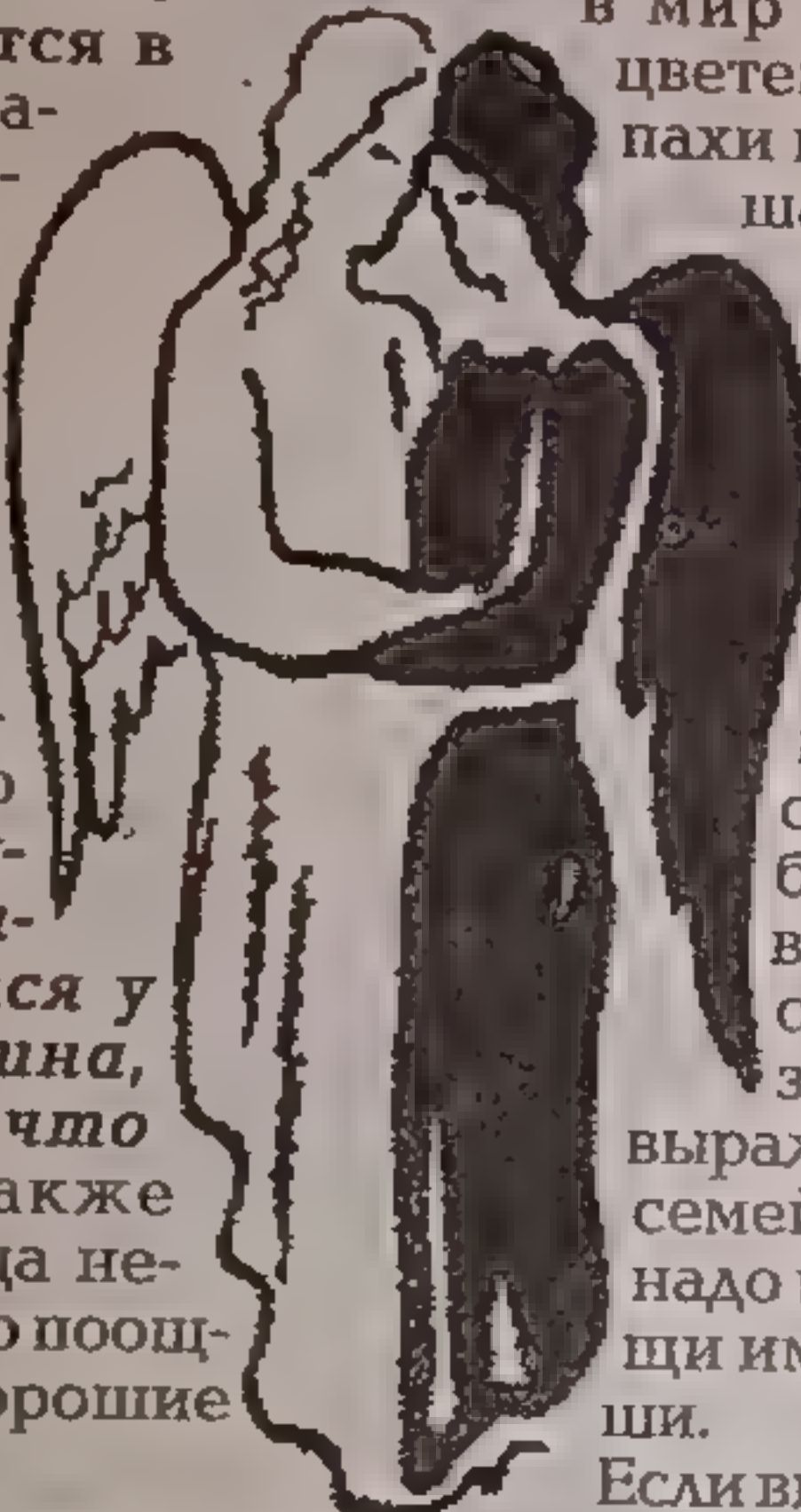
Неплохо зарекомендовал себя и такой прием. Удобно усесться, положить любую руку на лоб, а вторую подсунуть под ягодицы. Закрывать глаза и очень быстро шеп-

вопросу, то теперь стоит обратиться к честолюбию ребенка, выяснив, что помогло бы ему чувствовать себя сильным человеком. Овен дает нам желание быть яркой, заметной личностью, стать в чем-то лучше других. Помогите ребенку найти тот предмет, который он может знать лучше остальных учеников в классе.

Апрель - май (с 20-21 по 21-22) - время рассказать о том, что в дальнейшем хорошее образование может помочь зарабатывать деньги, тем более сейчас

Солнце находится в Тельце - знаке материального благополучия. Убедите ребенка в том, что человек получает доступ к высокооплачиваемой специальности только благодаря усердной учебе. Можно говорить так: *«Будешь хорошо заниматься, появятся у тебя своя машина, квартира, все, что пожелаешь»*. Также под знаком Тельца неплохо материально поощрить ученика за хорошие знания.

В конце мая школьникам уже не до учебы, впереди у них три месяца долгожданных каникул. Стоит ли уговаривать и заставлять детей заниматься повторением пройденного за год материала? Однако во время трех летних месяцев Солнце будет находиться в нижней части зодиака - в месте накопления знаний. Летний период - это идеальное время для учебы, когда знания прочно закладываются в голову ученика. Постарайтесь помочь своему ребенку освоить тот материал, который ему хуже всего дается. Летом, особенно с 21-22 июня по 23-24 июля, когда Солнце пребывает в знаке накопления - Раке, полезно работать над тренировкой памяти ребенка, разучивая с ним стихи, читая вместе книги.



Вина, сынок, не пей - матушку жалей!..

«Дорогой «Морфей»! У меня большое горе - сын пристрастился к выпивке. Парень он хороший, добрый. Женился недавно, дочка родилась. А сейчас до того дошло, что жена готова его бросить, на работе неприятности... Нет ли у вас какого-нибудь заговора, чтобы помочь сыну отказаться от бутылки?»
Анна Ивановна,
г. Кстово.

Дорогая Анна Ивановна, для вас у нас есть уникальный рецепт словенских магов, а рассказывает о нем знаменитая словенская Беляя Колдунья Виола Кос.

Обязательное условие: в таинство ритуала никого посвящать нельзя, в том числе и того, кому помогаете.

В ближайший после полнолуния четверг купите свежую, не замороженную рыбу и мягкую буханку ржаного хлеба. Придя домой, выпотрошите рыбу. Обмакнув в рыбью кровь

указательный палец правой руки, начертите три креста на подкладке верхней одежды, которую чаще всего носит тот, на кого направлен обряд. Перед нанесением каждого креста произносите:

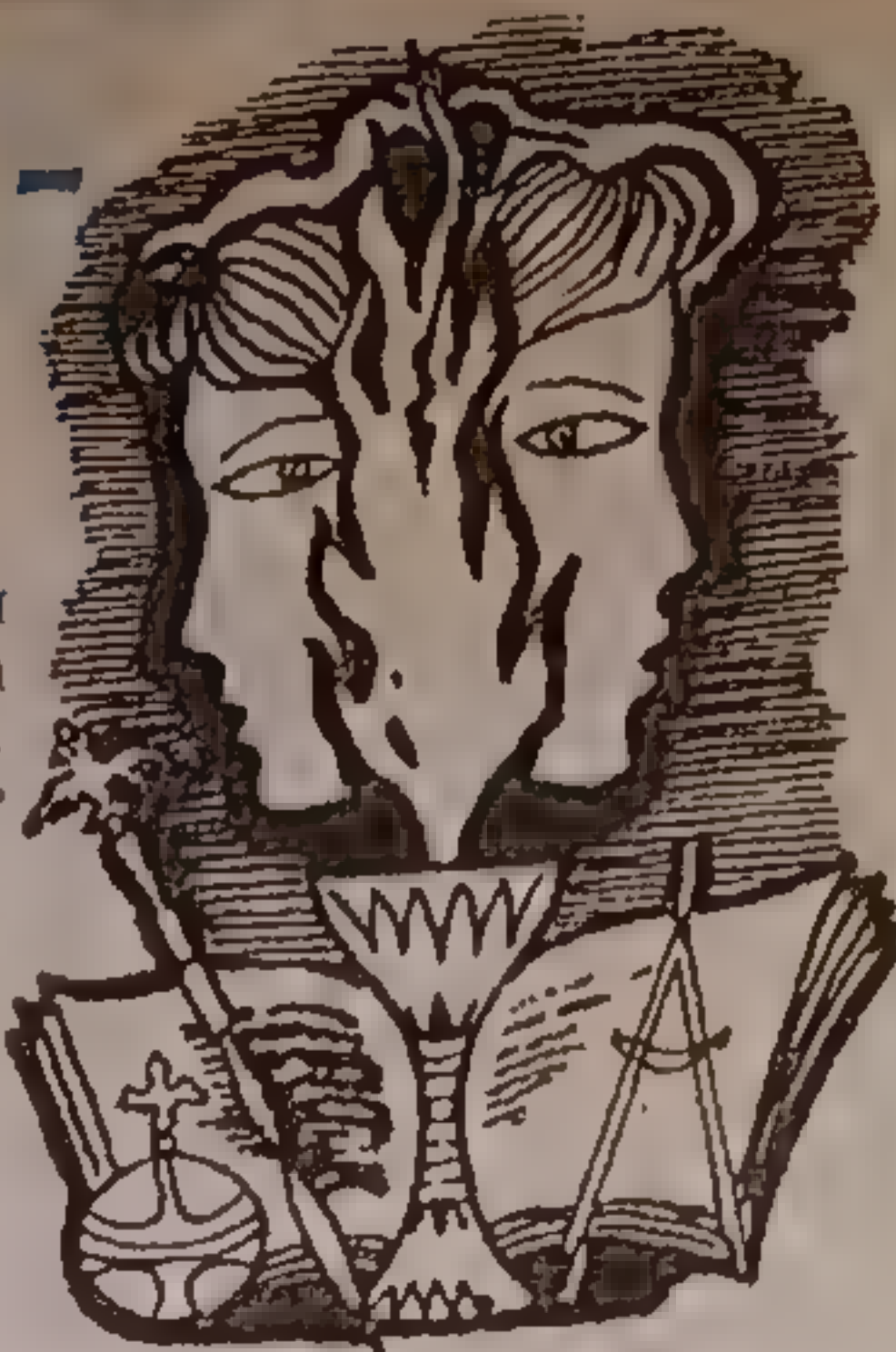
«Именем святого Вонифатия дух хмельной я изгоняю из тебя. Аминь».

Хлеб разрежьте на две половинки. Из одной половины выньте мякиш, положите туда выпотрошенные рыбы внутренности и заткните мякишем. Крест-накрест перевяжите эту половину буханки шерстяной ниткой и заверните в бумагу.

Отнесите сверток на мост, под которым протекает река. Проследите, чтобы поблизости никого не было.

Пройдя по мосту до середины реки, остановитесь и возьмите сверток в правую руку. Три раза громко и отчетливо прочитайте заговор:

«Хмель и вино, отступись от раба Божьего (имя). Выйди на чистую воду, на быструю реку, на буйный ветер. Речная гладь, ржаная плоть, рыба кровь, избавьте раба божьего (имя) от хмельной напасти. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».



Разверните бумагу, бросьте хлеб в воду и уходите, не оглядываясь.

Дома приготовьте рыбу и подайте ее вместе с оставшимся ржаным хлебом человеку, которого хотите излечить.

Если что-то не получилось, попробуйте еще раз. И вы непременно добьетесь успеха.

Чтобы деньги в доме держались

«Уважаемый «Морфей»! Помоги мне справиться с проблемой. И муж, и я неплохо зарабатываем. Но деньги утекают как вода сквозь песок. Только только, кажется, получка была, а загляну в кошелек - еле до следующей зарплаты хватает...»
Ирина, г. Балахна.

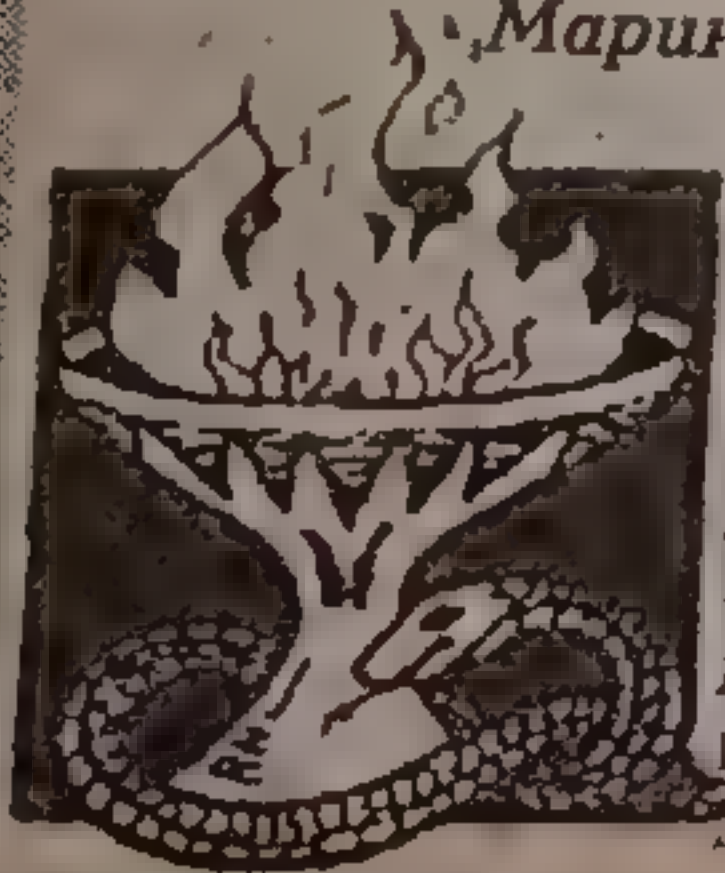
Попробуйте такой способ.

В начале первых суток новолуния в каждую щель восточной части своего жилища (пол, стена, подоконник и пр.) засовывать по одной копейке, приговаривая: «Копейка рубль бережет, в доме деньги стережет». Коли копеек окажется больше, чем щелей (заранее щели ни в коем случае не считают!), то их в этот же день до полудня следует оставить на ближайшем к вашему дому перекрестке. В этом случае ничего не говорят.

После завершения описанных выше манипуляций моют руки проточной водой и сразу же идут спать, стараясь заснуть как можно быстрее.



«Дружок Морфей»! На меня обрушились несчастья. Проблемы в личной жизни, проблемы со здоровьем: мучаюсь приступами радикулита. Посоветуйте, как мне со всем этим справиться...»
Марина, г. Нижний Новгород.



Чтобы легче перенести личное горе, наговаривайте на любое питье по три раза следующий текст: «Горе, горе - твое место в море. Там соль в водах, а не в моих глазах». Затем пить воду как можно дольше мелкими глоточками.

КАК ЗАГОВОРИТЬ БОЛЬ

Этим же приемом можно пользоваться, если ваша депрессия сопровождается слезами.

При радикулите попеременно массировать пояснично-крестцовый отдел позвоночника вначале левой, а затем правой рукой, приговаривая: «Гладу понаущению свыше; боль, боль, уходи с подвала на крышу (поднять вверх руку, указывая в сторону любой крыши). Там тебя и услышу». Такие манипуляции следует проводить через каждые 1,5-2 часа.

Использованы материалы Интернета, изданий «Гороскоп», «Ведунья», «Магия», Fur Sie (Германия).

«МОРЕЙ» №4(38), март 2003

Главный редактор
В. И. УРУСОВА.

Телефон - 32-78-13

Учредитель - ЗАО «Издательство
«Газетный мир»

Генеральный директор

А.А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп.1

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций 27 апреля 2001 г.
Регистрационное свидетельство
П/И № 77-7928

Рекламное агентство -
тел.: 34-88-20, факс 34-88-22
Служба распространения и доставки,
телефоны: 75-98-68, 75-98-67, 75-97-53, 75-97-54
Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского,
16, офис 408. Тел./факс 227-74-10

Набор ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир».
Подписано к печати 20.03.2003 г.
Тираж 66806
Заказ № 1543

Распространяется только в розницу
Отпечатано
в ОАО «Нижегородский печатник»,
Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

Слеза в руке - торжественно и строго.

Глаз чистота сегодня только здесь...

Вдруг голос чудно-радостный с порога:

«Христос воскрес! Воистину воскрес!»

Н. Шуренко.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТАЙНЫ ЧУДЕСА

№ 5(39), 2003 г.

МОРФЕЙ

(сны, гадания, приметы)

"ПОЛОЖИ ПЯТАК ПОД ПЯТКУ" - и еще девять магических советов, чтобы удачно сдать любые экзамены.

"ЧЕРНАЯ ПОЛОСА" - как запросто избавиться от злой "невезухи"?



"ПРИМЕТЫ НА СВЕТЛУЮ ПАСХУ" - при первом ударе колокола скажите: "Христос воскрес, а мне здоровья!" Но в какие дни?

"НОЧНОЙ КОШМАР - ЛЮБИМАЯ ПОДРУГА" - сновед "Морфея" разгадывает ваши сны.

"СЕКРЕТЫ ПРОСТЫХ ОБЕРЕГОВ" - не вытирайте стол бумагой - к безденежью. А что делать с мылом?

"ЕСТЬ ЛИ ДУША У... КОШКИ" - неужели любимая Мурка встречает нас и на том свете?

"ЭКСПРЕСС-ГАДАНИЕ" - бросьте три карты - и получите ответ сразу.

«Морфей» - для любого из нас, на каждый день и на все случаи жизни. Ведь все мы - дети сонного царства.



РАЗГАДАЙ СВОИ СНЫ С ПОМОЩЬЮ ГАЗЕТЫ "МОРФЕЙ" ПОДПИШИСЬ НА 2-е ПОЛУГОДИЕ 2003 ГОДА ПОДРОБНОСТИ НА стр. 11



Каждую ночь мы попадаем в заповедный мир наших снов.

Сны могут быть приятными или отталкивающими, похожими на реальность или совсем фантастическими, но никогда они не бывают понятными сразу. Вероятно, именно это так притягивает нас к ним - желание разобраться в смысле сна, понять его значение. Может ли вообще быть полезной та информация, которую мы получаем во сне, для нашей реальной жизни? Попробуем ответить на эти вопросы вместе с психологами.

Какими причудливыми ни казались бы наши сны, они сообщают нам нечто о нас самих и актуальной для нас ситуации. Это знание, полученное из глубинных слоев психики, не бывает самоочевидным и его нужно учиться читать. И здесь вам вряд ли помогут сонники или советы бабушек. Образы снов очень индивидуальны и не имеют общего для всех людей смысла. Увиденная во сне кошка у кого-то ассоциируется с враждебностью окружающих, а кому-то напоминает о существовании преданности и безраздельной любви.

Если вы хотите научиться читать ваши сны, вам нужно помнить о том, что все персонажи сна отражают отдельные аспекты вас самих и отношений между этими частями Я. Например, одному мужчине снится, что он не может спасти попавшего в беду ребенка. Размышляя над этим сном, он приходит к мысли, что в переживаемой им сложной ситуации он часто чувствует себя как ребенок, нуждающийся в посторонней помощи. Таким образом, сны могут быть пугающими, тревожными или отталкивающими, но содержащееся в них послание может принести вам пользу, так как привлекает внимание к важным моментам реальности.

Так как наши сны отражают глубинное понимание жизненных ситуаций и нашего поведения в них, они

ЗАКАЖИ себе СОН

Как обратиться
к своему
подсознанию
с просьбой
о помощи и...
получить ответ?



часто могут предупреждать дальнейшее развитие ситуации и в этом смысле быть пророческими, готовить нас к предстоящим переменам. Так, накануне крупного семейного скандала одной женщине снится, что под ней разваливается табуретка. Позже она поняла, что ее семейные проблемы накапливались так долго, что она уже стала терять точку опоры в своих взаимоотношениях с мужем, и именно об этом был ее сон.

Среди снов-прогнозов быва-

ют совершенно особые, отличающиеся ощущением значимости и необыкновенной важности. Их образы и сюжеты часто носят сказочный, волшебный характер. Такие сны глубоко задевают нас и помнятся долгие годы. Они прогнозируют развитие нашей жизни в будущем, так как отражают наш жизненный сценарий. Их понимание является очень важным, так как дает нам больше возможности управлять своей жизнью.

Важны также и повторяющиеся сны: они сигна-

лизируют о какой-то внутренней проблеме, которая настоятельно требует вашего участия в ее разрешении. Так, один человек периодически видел сон, в котором его поджидали в засаде вооруженные преступники, и он мог избежать опасности, только проезжая мимо них на огромной скорости. Этот страшный сон приходил к нему всякий раз, когда он пытался не обращать внимания на накапливающиеся проблемы, не снижать ради них скорость своей жизни. Такая стратегия поведения не приносила ему успеха, и именно к этой проблеме каждый раз возвращал его сон.

Таким образом, сны могут подсказывать нам решение тех проблем, с которыми мы не можем справиться сознательными усилиями. (Помните, Менделееву приснилась периодическая система, а Маяковский находил во сне рифмы?). Тогда сны можно не только разгадывать, но и загадывать.

Если вам предстоит сделать значимый выбор, принять ответственное решение, закажите себе сон. Для этого, ложась спать, сосредоточьтесь на том вопросе, который вам предстоит решить и обратитесь к своему подсознанию с просьбой о помощи. Попробуйте, и вы сами сможете самостоятельно разобраться с сообщением вашего сна...



Если вам ночью не спится

Среди наиболее частых причин, по которым люди обращаются к врачу, бессонница идет вслед за простудой, расстройством желудка и головной болью, сообщает журнал «Семейный доктор». Есть несколько советов общего характера о том, как провести профилактику бессонницы.

1. Если вы засыпаете не сразу или не спите всю ночь, то попробуйте изменить свой режим. Но если это не поможет и бессон-

ница продолжается более месяца, то следует обратиться к врачу.

2. Надо установить строгий режим сна. Важно каждое утро просыпаться в одно и то же время.

3. Не позволяйте себе «отсыпаться» по выходным, если в выходные вставать на 2-3 часа позже, то могут возникнуть проблемы с засыпанием.

4. Ложиться в постель надо при ощущении сонливости, если же в течение 15-

20 минут не удастся заснуть, то надо встать и заняться чем-то приятно-монотонным.

5. Если вы проснулись и не можете заснуть, то оставайтесь в постели, слушая тихую музыку, пока снова не заснете.

6. В спальне не должно быть слишком жарко или холодно.

7. Перед сном нельзя переедать, не стоит есть сладкого, так как сахар возбуждает нервную систему.

СПРОСИ СОВЕТА У ЛУНЫ



Многие аналитики считают, что именно от Луны зависит, насколько правдивы наши сны, и с каким ключом нужно подходить к их разгадке.

Например. Нам снится, что мы опаздываем на поезд, бежим, и все же не успеваем - поезд уходит без нас.

В первые лунные сутки такой сон не должен нас особо тревожить. Наша задача - собрать внутренние силы, сосредоточиться и сказать себе: «Я готова к сложностям, я успею сделать все, что необходимо».

В 5-й лунный день тот же сон будем рассматривать как весьма благоприятный, так как он говорит нам о движении, о дороге, а это главное.

В 6-й лунный день придет-

ся задуматься, не совершаем ли мы какую-то ошибку.

В 12-й лунный день он скажет нам, что мы бежим не на тот поезд, и хорошо, что он ушел без нас.

В 19-й день, внимательно рассмотрев детали сна, мы поймем, что помешало нам успеть, и, следовательно, то, что мешает, постараемся убрать из своей жизни.

В 23-й лунный день можно только порадоваться такому сну, так как он говорит нам, что мы все успеем, и не стоит беспокоиться.

В 28-й день такой сон намекает, что мы всегда и везде опаздываем по жизни и нам необходимо что-

то серьезно менять.

В 30-й день особо волноваться не будем, мы уже опоздали куда-то, это факт. А теперь нужно смотреть в будущее и не совершать прежних ошибок.

Таким образом, по мнению психолога Эль Тат (а мы воспользовались ее трактовкой), знание характера лунных суток помогает не только понять, о чем наши сны, но и воспользоваться их подсказками.

У вас есть отрывной календарь? Если нет - обязательно приобретите. Вы сможете с пользой для себя следить за своим настроением, состоянием, снами, ори-

ентируясь на лунный цикл.

Тем самым будете тренировать свою интуицию и очень скоро заметите, что она многократно возросла. И вот вы уже не просто догадываетесь, а совершенно точно ощущаете (знаете), какой совет подсказывает сновидение и как на это нужно реагировать.

Конечно, есть люди более интуитивные, есть - менее. Но ведь труд, упорство, вера - всегда вознаграждаются.



Загадка сна давно интересует ученых и является предметом многочисленных исследований.

И это вполне оправдано, если принять во внимание, что мы проводим во сне в общем около трети своей жизни. Подсчитано, что человек в возрасте 72 лет имеет на своем счету 210000 часов сна. Американский психиатр Самуэль Дэнкель, занимаясь проблемами сна, установил зависимость между позой человека, в которой он спит, и его характером. Обратите внимание, в каких позах спят ваши близкие, быть может, вы обнаружите некоторые совпадения с приведенными здесь характеристиками.

Тех, кто спит свернувшись калачиком, Дэнкель образно называет «бутонами», не желающими раскрыться, расцвести. По его мнению, это люди, которые подсознательно не хотят расставаться со своим детством.

Калачиком? Или на боку?



Между позой спящего человека и его характером прочная взаимосвязь. Какая?

Они испытывают потребность в покровительстве человека с сильным характером, им приятно, если о них кто-нибудь заботится. Нерешительные, неуверенные в себе, они избегают ответственности и в равной мере подвержены хорошему и дурному влиянию. В принципе это чувствительные и

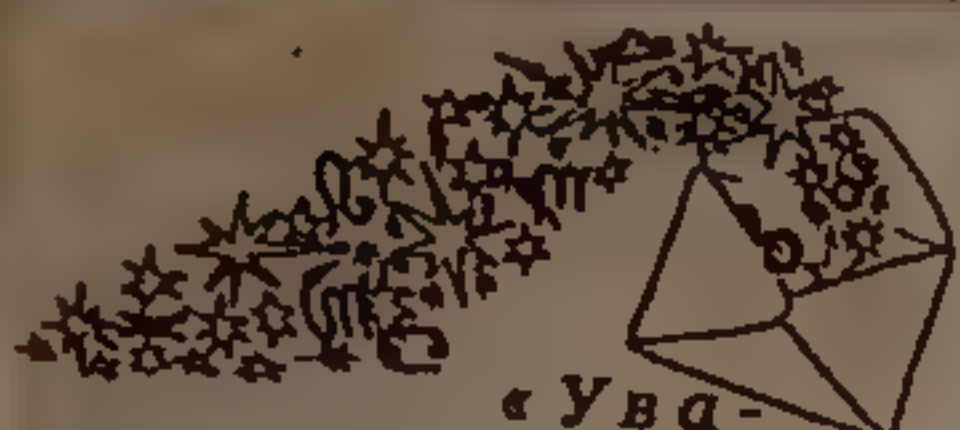
импульсивные натуры, которые руководствуются в своих поступках больше минутным настроением, нежели здравым смыслом.

Те, кто спит на животе, раскинув руки во всю ширину кровати и подогнув одну ногу, обычно уверены в себе, пунктуальны, последовательны в своих суждениях, любят порядок. Не терпят неожиданностей, предус-

мотрительны. Обычно их обвиняют в педантичности, отсутствии воображения. Любят навязывать свое мнение, командовать, руководить.

Те, кто спит на спине, заложив руки за голову, обычно общительны, сердечны. Они знают о своих недостатках, но предпочитают не думать о них. Это люди светлого ума, они дружески настроены к окружающим и принимают мир таким, какой он есть, правда, последнее у некоторых из них обусловлено нежеланием усложнять себе жизнь. Американский психиатр утверждает, что такая поза во сне присуща людям, которые в детстве были любимцами своих родителей.

Те, кто любит спать на боку, слегка согнув колени, люди уравновешенные, покладистые. Они редко вступают в конфликты с окружающими, склонны к разумным компромиссам и без особого труда приспосабливаются к различным жизненным условиям и ситуациям.



«Уважаемая редакция! Пишу вам в надежде, что вы разъясните мне значение моего сна.

Во сне мы с дочерью на даче, идем в лес. Я удивляюсь: зима ведь, мы и одеты по-зимнему, а в лесу уже все деревья зеленые, трава не пожухлая, снега не видно. Я хочу показать дочери какую-то птицу, у меня настойчивая мысль об этом. Поэтому я все время смотрю на верхушки деревьев и вдруг, оглянувшись, обнаруживаю, что дочери рядом нет. Я начинаю ее искать, звать, успокаивая себя тем, что дом наш близко, что настоящих лесов здесь нет. Но тут вижу реку, через нее мост, и это уже не наш лес и не наша местность!

Мне становится страшно, начинает быстро темнеть, лес уже совершенно чужой и незнакомый. Я, с одной стороны, сознаю, что это сон, и силюсь проснуться, а с другой - боюсь проснуться и оставить дочь там! Вот-вот проснусь, но из всех сил загоняю себя обратно, в сон! Только теперь это уже не лес, а бе-

рег реки, песчаный, очень светлый. Дочь сидит возле самой воды, и я вижу, что она не одна; рядом с ней какой-то человек в рыбацкой одежде, рядом удочка. Я вижу его со спины. Подхожу, он оборачивается, и я вижу, что это старик - у него борода, как у Черномора из сказки. Дочь смотрит на него влюбленными глазами.

Я зову ее домой, она говорит, что сначала нуж-

товать и организовывать обстоятельство. Оба момента - скорее положительные для жизни, но они-то и загоняют вас в угол, проявляющийся во сне как кошмар.

Вы не просто переживаете за дочь, вы склонны прогнать ее поступки, грамматически нанести этим вред, свидетельство чему - поиски птицы. «Птица» - в литературе звучит красиво, символизируя высоту помыслов, красоту, полет и все.



ДОВЕРЬТЕСЬ ИНТУИЦИИ!

но поймать рыбу. А старик при этом смеется, и я вижу, что у него полный рот зубов, белых, как у молодого, а борода - черная и блестящая. Мне снова становится страшно, но на этот раз я окончательно просыпаюсь. Сердце колотится, на часах - половина пятого утра. Самое время для вещих снов!

Татьяна В.,
Н.Новгород».

Ваше двойное погружение в сон говорит в равной степени и о вашей тревоге за дочь (страх ее там оставить), и о вашей прагматичности, склонности по-своему трак-

тому подобное. Совсем иначе в сновидении: здесь это символ скорее отрицательный, связанный, например, с утратой сил в социальной сфере (да и другие значения не лучше). К счастью, никакой птицы вы не нашли и дочь этим не «осчастливили».

Чего вы боитесь больше всего? Конечно, того, кого видите со спины. Вы заведомо - против. Удочка, одежда рыбака, - свидетельство страхов совершенно опре-

деленного свойства: вы не верите в порядочность избранника вашей дочери. О том, что таковой уже существует, и вы о нем знаете, свидетельствует... борода! В сновидении она - камуфляж, маскировка, прячет в равной степени, как красивое лицо, так и уродливое. Ваш спор с дочерью на берегу - это две противоположные точки зрения на конкретного человека, который подразумевается.

Почему-то вам в жизни либо не выйти на нее, либо вы уже на этой дороге, но не знаете этого.

Особое значение имеет город, символизирующий нечто, находящееся вне вас, может быть, в чем-то чужое и неприемлемое, но тем не менее привлекательное для вас, даже любимое. Этот символ почему-то расколот, какая-то двойственность вашего душевного настроения мешает нам. Словом, будучи человеком решительным и удачливым, вы склонны тем не менее сломать надвое даже саму удачу.

Разберитесь в своих обстоятельствах, доверьтесь своей интуиции: у вас, если исходить из рассказанного вами сна, все должно быть очень хорошо!

Город вашей удачи

«На протяжении последних трех лет мне регулярно снится сон, в котором два сюжета не меняются. Смысл в том, что я нахожусь в одной части большого города и должна попасть в другую часть этого города.

И вот этот переход из района в район один и тот же: я преодолеваю рельсы - и поднимаюсь на высокий холм, причем порой столь крутой, что я ползу на коленках, зная, что во что бы то ни стало



должна туда попасть. И попадаю, но цель всегда разная: то ищу подругу, то родственницу, один раз попала на рынок. Бывают ин-терпретации, но меня больше волнуют рельсы и злополучный холм.

Может быть, вы сможете понять, что означает такой сон?

С уважением
Светлана,
г.Киров».

сон этот настойчиво сообщает вам о каких-то новых для вас возможностях, а вы никак не примете сообщения к сведению. Подъем - всегда хорошо, даже рынок там, на холме, - к определенной материальной удаче, то есть задуманное вами в социальном плане вполне реально, вы всего можете добиться. Другое дело, что подчас, добиваясь этого, вам не удастся избежать каких-то очень неприятных для вас положений, но вы и через это пройдете.

Рельсы - символ прямой и успешной дороги.

НОЧНОЙ КОШМАР - ЛЮБИМАЯ ПОДРУГА

«Уважаемый «Морфей»!
Помоги, если это возможно,
советом, как избавиться от сновидения.

В институт мы поступали вместе с моей школьной подругой. Я поступила, а она нет. На гружке это не сказало, а через год она тоже поступила, и мы оказались на разных курсах.

Весь первый курс для меня оказался годом любви. Буквально с первого взгляда мне понравился парень из нашей группы. Но он - не из тех, кто быстро сближается с девушками. Кроме того, у него были неприятности в семье (что-то с отцом), он часто пропускал занятия. По-моему, он не замечал моих чувств, но относился ко мне хорошо, выделял среди других девчонок.

Конечно, я делилась со своей подругой каждой мелочью. Мы вместе гадали на него, словом, подруга все знала, только не видела, ведь мы не встречались с ним, как парень с девушкой. Осенью 2002 года они, наконец, познакомились, я сама поторопилась ей его показать, как только она появилась в нашем институте. На своем первом курсе она как-то сразу оказалась сама по себе, ни с кем не подружилась. На группу жаловалась, что там не с кем поговорить и не на кого посмотреть. Ну я и стала ее приводить к нам.

А дальше вы уже, наверное, поняли. Да, у них начался роман, скоропалительный и бурный. Сначала - на моих глазах, он ведь не знал о моих чувствах, и все спрашивал, как подружка, как ей позвонить, потом стал передавать через меня конспекты.

Но это быстро закончилось, думаю, она ему все про меня рассказала! Вот это меня мучает больше всего. Конечно, она это отрицает, но и я бы на ее

месте не призналась.

Чувство мое к нему не вполне еще прошло, но мои ночные кошмары связаны с ней!

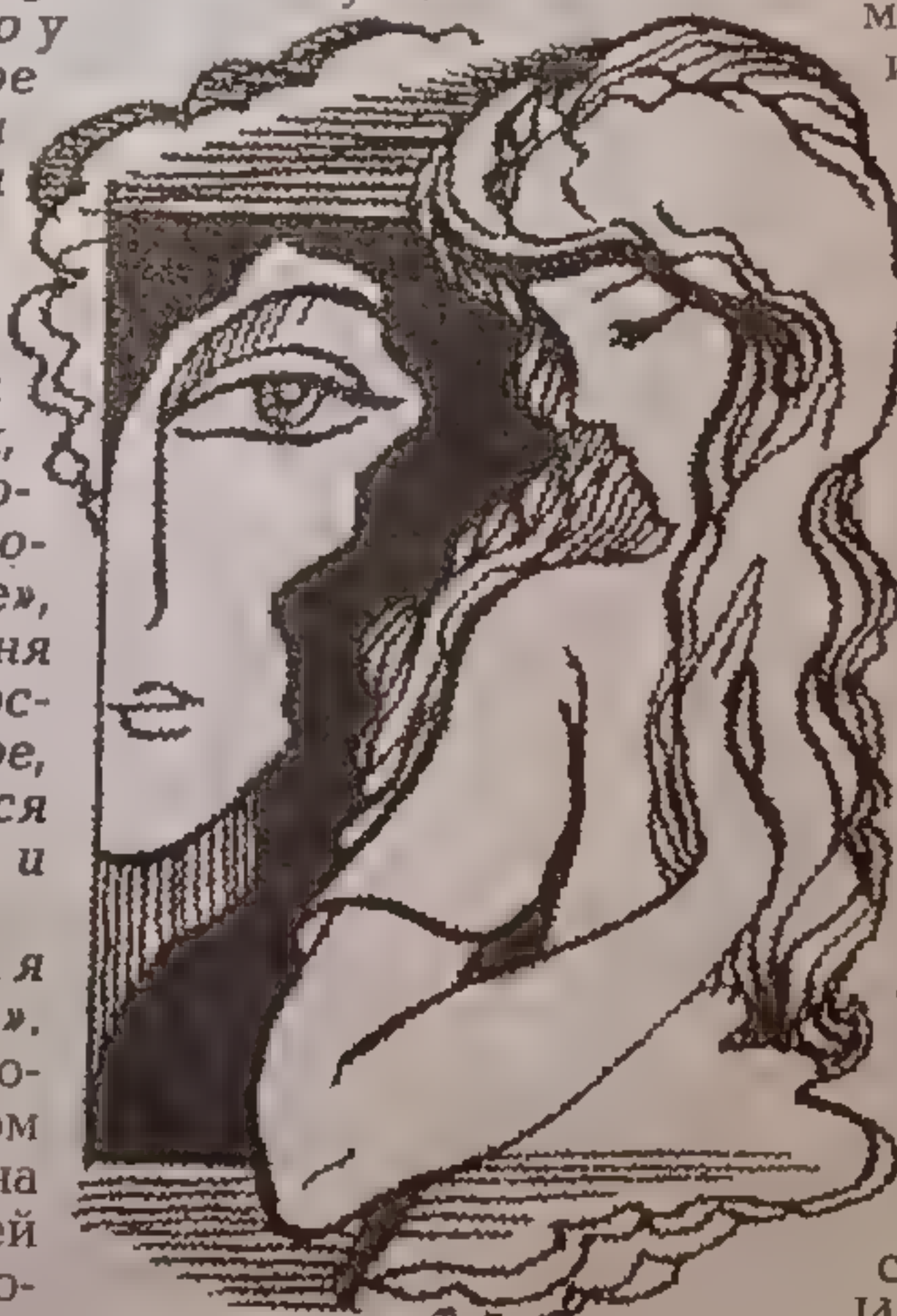
Во сне я ее бью по лицу, обзываю, ругаю или произношу целые монологи на одном дыхании. А она молчит, ни разу мне грубо не ответила. На самом деле все наоборот. Я делаю вид, что все нормально, что у меня это было детское увлечение, даже стала ходить повсюду с одним взрослым аспирантом, который мной заинтересовался.

Она же настаивает на прежних отношениях, которые для меня исключены, называет меня эгоисткой, «собакой на сене», предательницей! У меня от такой несправедливости крыша едет. Наверное, поэтому мне и снятся кошмары, причем одно и то же!

Для газеты я
Валентина».

Милая Валентина, ты совершенно права - не в том вина подружки, что пошла на отношения с парнем твоей мечты - они, возможно, созданы друг для друга. Вина бывшей подружки в том, что она не желает признавать себя «бывшей»; хочет иметь при себе и его, и тебя, совершенно с тобой не считаясь! Ей это необходимо для самооправдания: у вас с тем парнем ничего не было, значит, она - «в своем праве», и ты просто обязана это признать.

Ты помнишь все подробности ваших с ней гаданий и обсуждений его даже случайно - оброненных слов, потому и мучаешься. Но поверь, она старается об этом не вспоминать. И, кстати, не в ее интересах все это пересказывать, ведь если к тебе не было «романтического» интереса, то под влиянием таких рассказов интерес может возникнуть.



Как избавиться от кошмаров? Тут можно обратиться к рекомендации автора книги «Счастливые сны», астролога Евгения Цветкова. Он пишет:

«Замечательный русский философ Петр Успенский полагал, что сны, снящиеся ночью, не прерываются в момент нашего про-

буждения, но продолжают сниться наяву. Только теперь они не заметны для сознания, как незаметны нашему глазу при солнечном свете звезды. Однако если допустить на миг присутствие сна в реальной жизни, то и сама жизнь приобретает некоторые дополнительные возможности.

Коль скоро мы продолжаем видеть сны в реальной жизни, то можно попробовать поступить наяву так же, как во сне».

По-моему, очень ценный совет тебе, Валентина! Ты, видимо, человек сдержанный, скрытный (иначе давно бы выпустила пар в разговорах с другими подружками), привыкла держать себя в руках (поэтому и парень ничего не замечал, но оно и к лучшему: не обернулось еще одной бедой). Твои кошмары - твоя нереализованная неприязнь к подруге за ее душевную тупость и эгоизм. Так реализуй свою обиду и неприязнь! Боишься, что это будет истолковано как месть? А ты не бойся! Пусть истолковывает, как хочет (помни, что ей не выгодно представлять тебя девушкой, способной на глубокие романтические чувства), главное - прекратить посягательства на твою душу, требования дружбы, которой уже нет.

Конечно, совсем не обязательно драться и обзывать последними словами. Но раз сновидения указывают на необходимость хорошей трепки, почему не прислушаться? Тут необходимо пояснение для остальных читателей: совсем необязательно сны такого характера, как кошмары Валентины, требуют «реализации». Скорее, именно этот случай - исключительный. Иногда через подобные сновидения подсознание освобождается от забытых детских обид. Было бы очевидной нелепостью воспринять сон как подсказку к действию.

А вообще надо не забывать благодарить судьбу, когда она своевременно отводит от серьезных жизненных ошибок!

У каждого случается: вдруг с утра все идет наперекосяк.

Что ж, от этого никто не застрахован, поскольку наша жизнь состоит не только из одних радостей. Но если такая «невезуха» начинает повторяться изо дня в день, значит, вы стали жертвой отрицательного энергетического воздействия.

Итак, первое, что необходимо сделать, если, как говорится, наступила «черная полоса», это проанализировать свое состояние, провести самому себе психоэнергетическую диагностику.

О «ранении» души может свидетельствовать целый комплекс характерных симптомов:

1. Вы раздражаетесь по пустякам, стали злым, агрессивным.
2. Часто испытываете беспричинную тревогу, подавленность, ни с того ни с сего вам вдруг хочется плакать.
3. Ночью никак не можете уснуть. Когда же все-таки засыпаете, вас преследуют кошмары, а днем вам трудно сосредоточиться.
4. Часто накатывает беспричинная усталость, все валится из рук.
5. Вы не находите себе места, а общение с ранее симпатичными вам людьми не доставляет удовольствия.
6. В семье возникли отчуждение, разлад.
7. Вы потеряли смысл жизни, чувствуете себя ненужным, вам кажется, что другим будет лучше, если вы умрете.

Если вы обнаруживаете у себя большую часть перечисленных симптомов, значит, ваша душа ранена чужим злом, вызвав ненароком чье-то недовольство.

Не исключено, что кто-то из тех, с кем вы постоянно общаетесь, относится к вам неприязненно. Например, завидует. Но при этом специально не стремится причинить вам зла. Это происходит с его стороны на подсознательном уровне.

В старину в таких случаях на утренней заре наговаривали воду, над миской умывались ею, а потом выливали в речку. Считалось, что таким

образом порча снималась с человека, а быстрая вода уносила все горести и напасти. Вот этот заговор:

*«От жару, от вхожде-
ния в одно место облаков,
от Ильи-пророка прогре-
мит, молния палит, лес ло-
мит, травую шумит, водою
замывает, песком засыпа-
ет дело злое, несправедное.
Будьте, мои слова, крепки и
сердиты на то дело злое,
вредоносное, крепче ножа*

шится, а «черная полоса» пройдет!» Ежедневно, проснувшись утром, и вечером перед сном несколько раз повторите ее. Не пытайтесь вычислить, кто и когда мог совершить на вас энергетическое нападение. Даже если вы помните о какой-нибудь стычке, скандале, вообще о неприятном инциденте, который мог повлечь его, постарайтесь забыть об этом.

Другой важный момент -

виде золотистого дождя или солнечных лучей.

И чем ярче мысленная картинка, тем эффективнее будет набор энергии. Это упражнение нужно повторять каждый день в течение 20-30 минут.

И последнее. Известная истина гласит: легче предотвратить беду, чем потом устранять ее. Поэтому старайтесь не вызывать у других отрицательных эмоций, особенно гнева, которые могут обернуться энергетической атакой на вас.

Если же вы с кем-то вступили в конфликт, спорите со злостью, ощущая при этом явную неприязнь со стороны другого человека, не смотрите ему в глаза. Лучи зрения - самое сильное оружие при энергетическом нападении.

Если вы пришли домой в плохом настроении, с тяжелыми предчувствиями, обязательно примите душ, а когда это невозможно, облейте себя водой. При этом, глядя, как вода стекает по телу, думайте о том, что она смывает все тяжелое и плохое, что было задень. Ведь вода обладает свойством впитывать информацию, в том числе и негативную.

Если к вам домой часто приходит человек, который относится к вам с неприязнью, после его ухода зажгите в комнате свечу. Можно применить и другой старинный прием, который улучшает энергетическую обстановку. Разрежьте две луковицы на половинки, положите в каждый угол комнаты на всю ночь. Утром соберите в бумажный пакет, а затем где-нибудь закопайте или сожгите. Помогают и несколько веточек полыни, зверобоя или папоротника, которые кладут у порога около входной двери и периодически меняют.

А самое главное - всегда настраивайте себя на то, что будете здоровыми и счастливыми. И да поможет вам Бог!

ЧЕРНАЯ ПОЛОСА

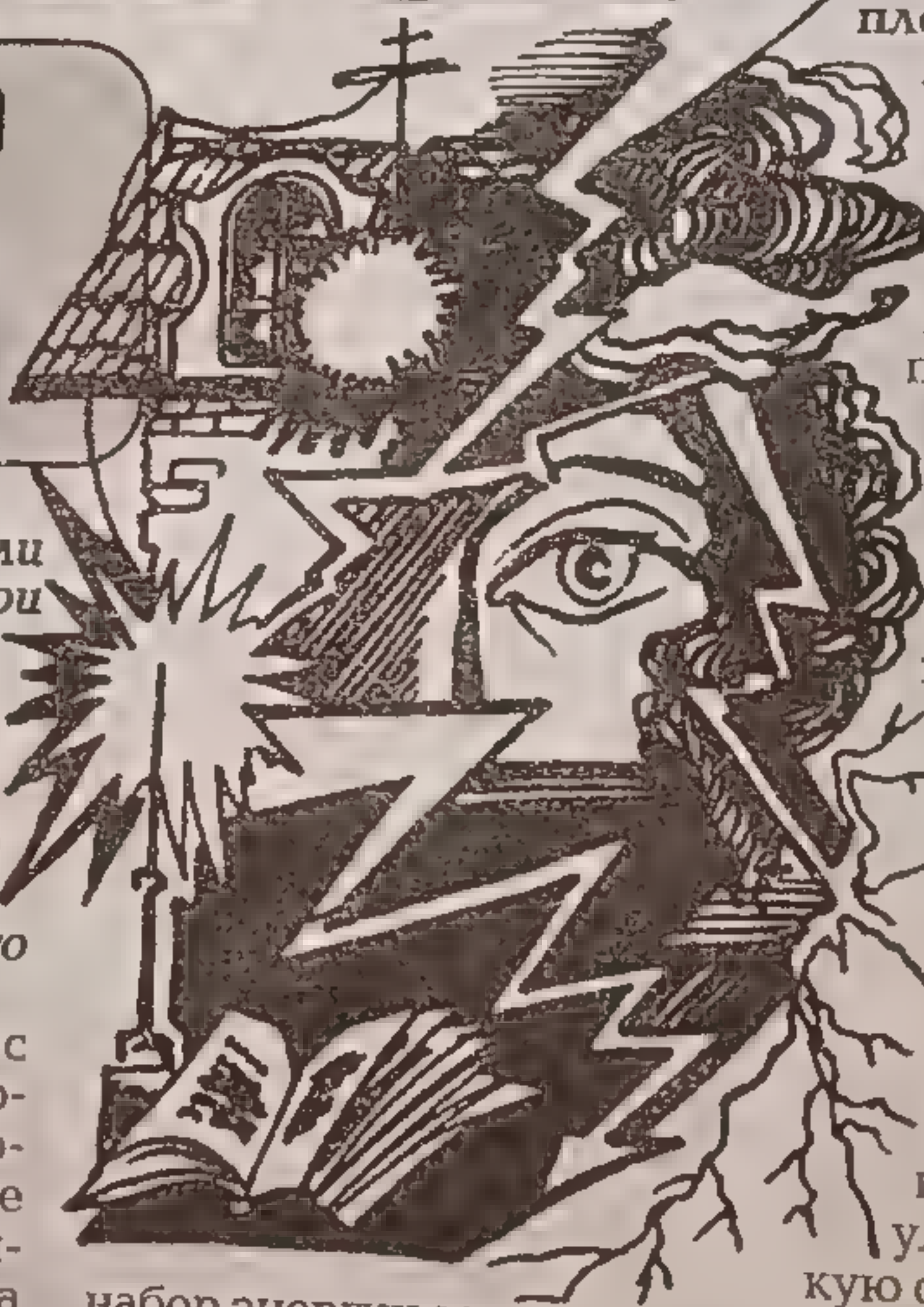
Как запросто
преодолеть
«невезуху»?

*булатного, вострее сабли
булатной; засекайте, мои
слова, от колдуна, от кол-
дуньи, от шептуна, от
шептуньи, которые мои
супостат и супостати-
ца на меня, раба Божьего
(имя), зло думают. Во имя
Отца и Сына, и Святого
Духа. Аминь».*

Читать наговор нужно с верой и без сомнения, поскольку вы просите о помощи не потусторонние силы, а наших божественных заступников: Иисуса Христа, Богородицу и святых апостолов.

Кроме заговоров в случае порчи или сглаза на бытовом уровне раньше на Руси применяли то, что по современной терминологии можно назвать психотерапевтическими приемами самолечения израненной души.

Прежде всего дайте себе оптимистическую установку: «Я уверен, что мое состояние обязательно улуч-



набор энергии для поддержания высокой активности всех органов и систем. Наш организм получает ее не только за счет пищи, но и из внешней среды и, как считают многие ученые, из Космоса. Займите удобное положение, лежа или сидя в кресле. Затем представьте, как энергия вливается в ваше тело, растекается по нему и проникает в каждый орган и клетку. Такой энергетический поток можно вообразить в

ЕСТЬ ЛИ ДУША У... КОШКИ?



Кому-то такое предположение покажется просто диким.

Однако некоторые люди, пережившие клиническую смерть, утверждают, что видели «там» своих домашних любимцев, которых давно похоронили. Примеры такого рода известны, в частности, благодаря знаменитому в свое время польскому медиуму Франеку Клускому. О том же говорит в своей книге «Когда твое животное умирает» Сильвия Барбанелл.

Профессор Павловский, также занимавшийся изучением этих вопросов, рассказывал, что некоторые сиделки, дежурившие у постели больного, якобы наблюдали материализацию животных, которых когда-то обожал умирающий, — любимой собаки или кошки, прирученной птицы. Однажды такой феномен был даже сфотографирован.

Всем известно, что кошки — звери непростые. Они восприимчивы к телепатии, но своевольны и упрямы. Кошки, несомненно, читают мысли хозяина, но не всегда считают нужным на них реагировать. Некоторые владельцы этих мудрых созданий утверждают, что могут подозвать своего любимца или любимцу, лишь подумав об этом.

Киски-телепаты

В каком-то смысле кошки умеют нами даже дистанционно управлять. Нередко человек безошибочно чувствует, когда кошка стоит за дверью и ждет, чтобы ее впустили. Такое случается даже во сне: человек вдруг просыпается и ощущает странное, необъяснимое желание пойти к двери, хотя ника-

Неужели Мурка встречает нас и на том свете?

кой логики здесь вроде бы и нет. Оказывается, именно оттуда пришел безмолвный «призыв». Иногда у двери оказываются 2 или 3 члена семьи: значит, все одновременно приняли телепатическое послание животного.

В монреальском издании «Монтриол Газетт» в конце прошлого года была опубликована любопытная статья. В Канаде у одной супружеской пары пропала кошка. Хозяева обратились к экстрасенсу в надежде узнать, жива ли их любимица и где она находится, и услышали нечто неожиданное. Да, кошка жива, но у нее, оказывается, много обид и поводов для недовольства, она хотела бы избавиться от этого груза в своей душе, прежде чем вернуться домой. Неужели такое возможно? Видимо, да.

А вот еще одна, не менее интересная история. Отчаявшись найти свою любимицу по имени Тайвэй, канадцы Питер Эдвардс и Рона Харун связались с «коммуникатором» Соней Фицпатрик, проживающей в американском штате Техас, и отправили ясновидящей фотографию своей пропавшей кошки. Опровидице Соне рассказывают, что она не только понимает язык животных и умеет общаться с ними,

а как бы «влезает в их шкуру» и чувствует то же, что и они.

Сбежавшая кошка оказалась весьма капризной особой. Ей, например, пришлось не по душе новые миски для еды. Кроме соседской собаки и посуды, ее раздражал новый цвет волос Роны, она скучала по прежней подстил-



ке, на которой спала несколько лет, и еще хотела бы знать, куда подевался любимый синий мячик. Соня Фицпатрик спросила ворчунью, живет ли она в данное время у кого-то из людей, на что Тайвэй очень обиделась. Она считала себя абсолютно независимой и предполагала

жить самостоятельно. 3 или 4 дня спустя рано утром супруги заметили у черного хода какую-то тень — это была их независимая Тайвэй, которой, видимо, все-таки надоело «гулять самой по себе».

Муркина мистика

И все же кое-кто не желает признавать за кошкой никаких особых способностей. Скептики считают, что кошачье ухо слышит характерный шум двигателя задолго до того, как его способен услышать человек, потому кошка и занимает свой «пост» у двери. Телепатическая связь с хозяйкой — это уж из области фантастики.

Появление призраков животных многие также относят к области мистики. Привидение человека — это еще ладно, ведь мы — существа духовные, но всякое там зверье?

Тех, кто задает такой вопрос, обычно нельзя отнести к числу стопроцентных скептиков: они верят в возможность посмертной жизни души, но лишь для себя, ведь в Священном Писании ничего не сказано об отношении Бога к животным!

Любопытно, что еще в 1934 г. на семинаре в Базеле известный психолог Карл Юнг сделал весьма поучительное заявление, которое не мешало бы помнить и сегодня. Он сказал, что животные исполняют волю Господню более преданно, нежели люди; они и живут, как им предназначено Создателем.

И на Западе многие в это искренне верят. Устраивают отпевание, похороны и поминки братьев наших меньших в соответствии с принятыми религиозными ритуалами, появляется все больше кладбищ для животных.

НОВЫЙ СЕМЕЙНЫЙ СОННИК

Год издания 2001-й



Это самый полный универсальный сонник для читателей любого возраста и рода занятий, составленный на основе векового опыта толкования снов. Такого количества снов, их вариантов и такого четкого, адаптированного к современным реалиям толкования сновидений еще не было.

(Продолжение. Начало в №10 за 2001г.)

ДЕРЕВНЯ

Увидеть во сне приятный деревенский пейзаж - к приятному времяпрепровождению и благоприятным обстоятельствам вашей жизни. Оказаться в незнакомой деревне во сне означает, что в скором времени вы окажетесь в затруднительном положении или же узнаете чью-то тайну. Видеть бедную деревню во сне означает, что вы расстроены и сами жалуете себя. Видеть деревню зимой, промозглой осенью, в плохую погоду - знак печали и огорчения.

Искать дом в деревне означает, что ваш легкомысленный образ жизни в будущем доставит вам немало переживаний из-за сплетен и скандалов, с которыми будет связано ваше имя. Жить в деревне - хороший сон и предвещает семейное благополучие и душевный покой. Родную деревню видеть во сне - к получению известия о близком человеке или родственнике. Сон, в котором вы увидели деревню, облетящую огнем, предсказывает бурное развитие каких-то событий, которые коснутся всех членов вашей семьи. Деревенскую бабу встретить во сне - предвестие склок или сплетен о вас. Если вам приснится, что вы стали обычным деревенским жителем, то ваши дела застопорятся и ваша жизнь станет скучной и однообразной. Увидеть во сне деревенских жителей за работой означает, что ваши дела будут продвигаться не так успешно, как вам того хотелось бы. (См. дом).

ДЕРЕВЯННЫЙ, БРЕВНО

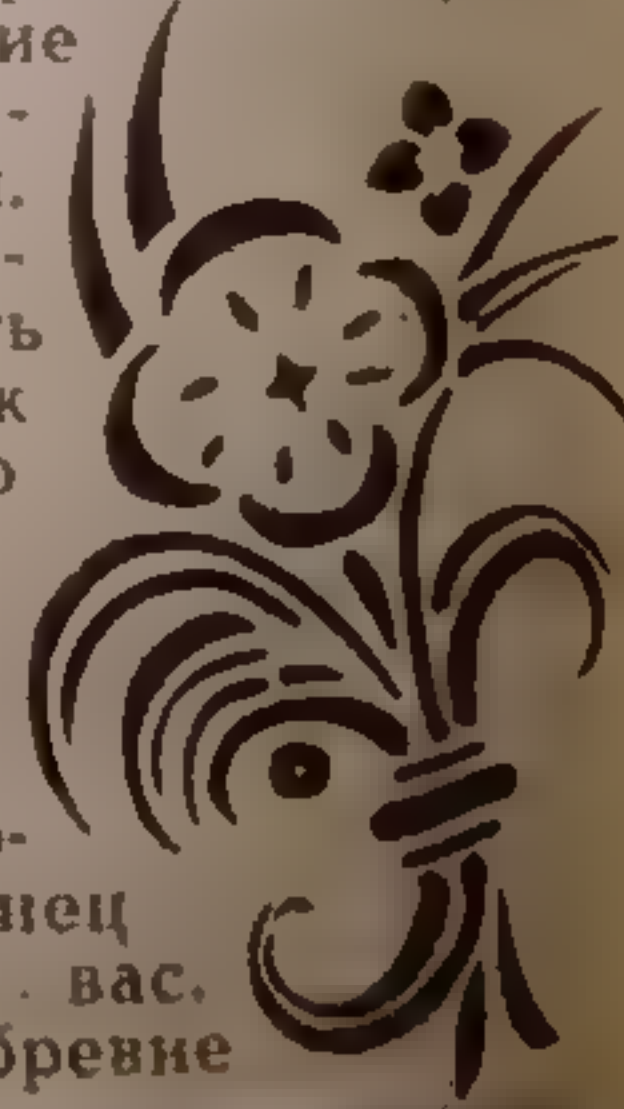
Собирать или подбирать во сне какие-то предметы из дерева - к большим огорчениям и переживаниям. Нести дрова, бревно и т. п. во сне - к большим неприятностям. Такой сон предупреждает видевшего его, что ему следует быть осмотрительным - иначе можно попасть в беду. Обрубки видеть во сне - к получению денег или наслед-

ства, которые вам придется с кем-то разделить, причем вам достанется только небольшая их часть. Бревна распиленные видеть - предвестие прибыли и получения хорошего дохода, который вы будете делить с вашими партнерами. Чем толще бревна, тем больше будет ваш доход. Иногда такой сон предсказывает получение долгожданного наследства. Покупать дрова - к большим проблемам. Видеть деревянную посуду - предвестие того, что вам нужно задуматься о том, как необдуманно вы тратите деньги. Такой сон призывает вас быть бережливым. (См. посуду). Деревянную обувь видеть во сне или носить - к трудной жизни, когда вам придется рассчитывать только на свои силы и всего добиваться тяжким трудом. (См. обувь).

Деревянные ноги иметь во сне - предвестие болезни, неупорядоченной жизни, тяжелого труда, долгих скитаний. Злоумышленникам такой сон предвещает тюремное заключение, и их злые намерения не осуществятся. (См. ноги, идти, движение).

ДЕРЕВЬЯ

Видеть во сне зеленые, с пышной кроной и величественные деревья - знак счастья и скорой удачи. Чем толще их стволы, тем больше денег, выгоды вы получите и тем прочнее будет ваше положение. Пышная крона дерева во сне - предвестие большой прибыли в будущем. Дерево без листьев, наоборот, предвещает скорые потери и неудачи в делах, за которыми последуют большие материальные потери. Под деревом сидеть во сне - знак того, что скоро вы получите долгожданное известие, которое наконец успокоит вас. Плыть на бревне



по воде - предвестие разочарования и несбывшихся желаний. (См. кусты, ветки, пеня, гнилой).

Видеть растущие на ваших глазах деревья - предвестие скорых творческих успехов, которые принесут вам удовлетворение. Цветущие деревья увидеть во сне - предвестие скорого большого счастья и предвестие скорого улучшения дел, радости и благополучия. Деревья с плодами, увиденные вами во сне, означают, что скоро вас ждет успех в делах и прибыль соответственно количеству и размеру увиденных плодов. Однако вместе с тем следует учитывать, что плоды бывают разными - кислыми, сладкими, несъедобными и т. п. Срывать плоды с деревьев (или шишки собирать) - к большому и продолжительному успеху, который надолго упрочит ваше положение. Сажать деревья или видеть, как растут на ваших глазах, - предвестие того, что самые смелые ваши надежды могут реализоваться в самом ближайшем будущем. (См. деревья по названиям и плоды).

Увядающие, чахнувшие, бесплодные, засохшие, вырванные деревья, увиденные вами во сне, означают, что скоро вас ждут разочарования, творческий кризис, неудачи в делах, крах надежд. Иногда такой сон предвещает измену или обман. Влюбленным такой сон предсказывает, что их любовь скоро

пройдет. Старикам и больным такой сон может угрожать скорой кончиной. Дерево гнилое или источенное червями - к убыткам. Такой сон предупреждает о том, что ваши дела идут не самым лучшим образом, чему немало способствует ваше легкомысленное отношение к серьезным предметам. Горящее дерево видеть во сне - предупреждение о возможных материальных потерях или духовном кризисе. Иногда такой сон может предупреждать влюбленных о том, что их страсть может пагубно сказаться на их здоровье, состоянии души и материальном благополучии. Поджечь дерево во сне - предвестие глубокой печали и переживаний, в которых вам некого будет винить, кроме самого себя. Срубить дерево во сне означает, что необдуманными действиями вы сами будете способствовать потере своего же имущества, благополучия или покоя в семье. Иногда такой сон предупреждает о том, что вы сами накликаете на себя беду. Дерево, вы-



вернутое с корнем, - знак больших потерь, краха планов и надежд. А чаще всего такой сон предсказывает смерть и траур. Иногда такой сон предсказывает смерть близкого человека, развод супругов или разрыв с другом. Влезать на дерево во сне - знак больших почестей и скорого возвышения над другими, знак счастья и благополучия во всех делах. Упасть с дерева во сне и при этом пораниться - предупреждение о том, что сильные

мира сего, которым вы перейдете дорогу, в скором времени будут недовольны вами, вы можете лишиться их расположения и потерять место. Бизнесменам такой сон предвещает потерю состояния и полный крах их предприятия. Пень дерева во сне увидеть - если не гнилой - к заложению основ солидного дела. Такое же значение имеет и сон, в котором вы выкорчевываете пни. Однако в этом случае сон подсказывает, что удача дастся вам с большим трудом. Гнилой пень во сне - к неудачам в бизнесе. Сук дерева во сне - предвестие солидного дохода. Прочно сидеть на нем означает прочность вашего положения. Если же сук кажется хрупким и вы опасаетесь, что он не выдержит, то сон предуп-

реждает вас о возможных переменах и нестабильности вашего положения. Этот сон предостерегает от легкомысленных поступков, рискованных предприятий и горячности в выяснении отношений. Сон, в котором вам приснится, что из живота вашей дочери или жены растет огромное дерево, которое заслоняет собою небосвод, то ждите рождения ребенка, которого ожидает большая будущность, почет, слава и богатство. Буковое дерево видеть во сне мужчине предсказывает, что его жена ему неверна. Больному такой сон предвещает поправку здоровья. Торговцу сон о буковом дереве предсказывает большие прибыли. Остальным этот сон - знак пустого времяпрепровождения, обманутых надежд, тщетности усилий. (См. также лес, плоды).

ДЕРЕВО РОДОСЛОВНОЕ

Увидеть его во сне - знак уважения окружающих к вам. Деформированное или с незаполненными пустотами родословное дерево предсказывает неопределенность положения, несбывшиеся надежды, крах далеко идущих планов.

ДЕРЗОСТЬ

Сказать кому-то дерзость во сне - знак приобретения новых друзей.

Услышать ее от кого-то означает, что вас ждет небольшое разочарование из-за уязвленной гордости.

ДЖЕМ

Есть его во сне - к подарку или неожиданному и приятному известию. Иногда такой сон предсказывает приятную поездку. Варить его во сне - семейное счастье.

ДИВАН

Большой, мягкий, новый диван увидеть во сне (особенно если он с огромными подушками) означает большие перемены положения и покровительство важного и богатого человека, почести и богатство. Вносить диван в свой дом - знак скорых перемен и прибавления семейства. Видеть, что диван исчез, развалился или сгорел, - знак больших потерь, разлуки с близким человеком, перемены положения к худшему, знак ухудшения материального положения, потеря места и средств к существованию.

УЮТ

№8

ная
газета

Моя судьба - в моих руках

Читайте в "Уютной газете"

ВСТРЕЧАЮТ ПО ОДЕЖКЕ

В гриппозный сезон носите... красное!

ПРИКУСИ ЯЗЫЧОК!

Домашний террариум или идилия? Выбор за вами

АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК...

...читает наши мысли

СТРАННАЯ ЖЕНЩИНА

Житейская история

ПАСХАЛИИ

На 8 лет вперед

Новый номер уже в продаже!

МОРФЕЙ

ДЕТИ

Много детей видеть во сне - к тревогам и хлопотам. Видеть, что ребенок упал, означает, что в скором времени у вас появится много препятствий в ваших делах. Плачущие дети во сне - знак обмана и неприятностей через лживых друзей. Видеть играющих детей - к хорошим новостям, семейному покою, радости. Сон, в котором вы увидели, что ребенок гуляет без присмотра взрослых, означает, что вы можете пожалеть, что пренебрегали чужими советами. Самому играть с ними - к достижению желанной цели. Ребенка в сопровождении няни увидеть во сне - предвестие приятного и спокойного времяпрепровождения. Самому нянчить детей во сне - указание на то, что друзья или партнеры, на помощь или поддержку которых вы рассчитывали, предадут вас в трудный момент. Милое дитя увидеть во сне и умиляться - к приятным известиям или новому и при-

ятному знакомству. Бездетным увидеть во сне, что у них есть дети, - знак того, что вас ждет счастливая и благополучная жизнь. Увидеть себя во сне отцом (для того, кто не имеет детей) нескольких маленьких детей, бегающих по комнате и играющих, - знак того, что он никогда не будет иметь детей, и жизнь его будет полна неприятностей и огорчений. Увидеть во сне ребенка на руках или на плечах у мужчины предвещает рождение мальчика, а если на руках у женщины, то в семье родится девочка. Однако этот сон может так трактоваться только теми, кто в действительности ожидает рождения ребенка. Другим людям такой сон предсказывает хлопоты и заботы, касающиеся бизнеса. Уронить ребенка во сне - знак провала планов. Родителям такой сон предсказывает болезнь их ребенка. Бить ребенка во сне означает, что вас ждет успех. Наказывать ребенка во сне - знак того, что вам следует раскаться в своих ошибках.

Без этого вы не сможете добиться успеха. Грязные и немытые дети во сне - к большим проблемам, судебным разбирательствам, которые неожиданно обрушатся на вашу голову. Видеть во сне своего ребенка больным - к мелким неприятностям и домашним дразгам. Если вам приснится, что у вашего ребенка высокая температура или жар, то вас ждут большие душевные переживания или тоска. Видеть во сне своего ребенка очень больным или умершим - знак опасности, нависшей над вашей семьей и вашим благополучием. Часто такой сон предсказывает крах надежд или планов.

Детей видеть, как работают или учатся, - знак добрых надежд на исполнение желания. Незаконнорожденные дети во сне - предзнаменование упреков, которыми вас будут осыпать окружающие. Иногда такой сон указывает, что у вас много завистников, которые

только и ждут момента, чтобы с вами расправиться. Слабые дети во сне предсказывают новые огорчения из-за неудач в делах. Слышать детский разговор (если он не раздражает вас) - к покою и благополучию в доме. Если во сне вам недоеда болтовня детей, то в реальной жизни кто-то утомит вас лживыми обещаниями и своей некомпетентностью. Растущего ребенка видеть, как он хорошеет и меняется на глазах, - знак очень хороший, предвещающий рост благосостояния и упрочения положения. Детскую коляску увидеть пустой - к огорчениям из-за собственной неустроенности и одиночеству, с младенцем - знак помощи верного друга. Маленькие дети во сне обычно означают хлопоты. Но увидеть во сне подростков предвещает помощь и надежду. Если вам приснятся незнакомые подростки, то такой сон предсказывает вам благополучие и успешное осуществление задуманного. Если во сне вы узнаете, что некий ребенок приходится вам родственником, то ждите получения наследства или неожиданной прибыли. Приемного ребенка иметь во сне означает, что вы получите поддержку в вашем деле или кто-то предложит вам участвовать в выгодном деле. Если во сне вы не смогли усыновить (удочерить) какого-то ребенка, то конкуренты опередят вас. Иногда такой сон предвещает неудачу в проведении какой-то сделки. Если вам приснится, что вас усыновили богатые люди, то вы получите поддержку влиятельных людей, которая обеспечит вам успешное осуществление ваших планов. (См. младенец, ребенок).

ДИЗЕНТЕРИЯ

Заболеть ею во сне - предупреждение о том, что вам следует обратить внимание на свое здоровье и покончить с легкомысленным образом жизни. Дизентерия во сне - знак неудач.

ДИКАРИ

Встретить их во сне означает, что скоро вам предстоит встреча с людьми, которая огорчит вас. Иногда сон предупреждает вас о предательстве друзей. Попасть в плен к дикому племени - знак того, что вам следует быть в жизни осторожным и избегать споров с соседями и сослу-

ИСПОВЕДЬ

«Пожились мы с мужем Вячеславом в 1985 году. Первые три года безоблачного счастья промчались как одно мгновение. С рождением двойняшек мальчиков что-то надломилось в нашей жизни. Муж начал вести разгульный образ жизни. Пьянство, гулянки, измены стали для Славы нормой. Бывало, он на несколько дней оставался у одной из своих подружек. Мои уговоры не ломать нашего счастья ни к чему не приводили. Поначалу супруг раскаивался, плакал, убеждал меня, что сможет все наладить. Но проходило две-три недели, и все повторялось вновь. В глубине души я чувствовала свою вину за поведе-

ние мужа. Во-первых, я изменяла ему перед свадьбой, хотя он не знал об этом. Во-вторых, сама я очень властная по своему характеру, работаю завучем в школе. Муж, наоборот, мягкий, податливый человек. Из-за моего бесцеремонного поведения он опрокидывал рюмку за рюмкой. Я пыталась себя переделать, но безрезультатно. Словно дьявол вселился в меня. Мне было жаль мужа, ведь отдала ему лучшие годы. Однажды незнакомая старушка сказала мне: - «У тебя, доченька, порча. От нее, проклятой, все беды...» У нас поселок маленький, все друг друга знают. Поэтому я написала письмо парapsихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Только он,

находясь за сотни километров, смог вернуть прежнюю радость в наш дом...

Елена Сергеевна, Иркутская область».

П а р а п с и х о л о г В.Н.Мальцев снимает порчу, исправляет судьбу, убирает венец безбрачия, исцеляет от пьянства, недугов, лишнего веса. Если вам нужна помощь, напишите о своей беде по адресу: 344015, г.Ростов-на-Дону, а/я 5096"М", Мальцеву Владимиру Николаевичу. Тел. 8(8632)-991510. Укажите в письме печатными буквами свои фамилию, имя, отчество, возраст, почтовый индекс и подробный адрес.

Св.№8722 СР.

На правах рекламы.

живцами, так как это может иметь для вас очень плохие последствия. Сон, в котором вы увидели, что дикари приветствуют вас, предсказывает, что вы добьетесь успеха своим трудом, знаниями и умением. Стать дикарем во сне - знак неудач в делах и больших переживаниях.

ДИЛИЖАНС

Видеть его во сне или ехать в нем - получение неожиданного известия или участие в необычном предприятии. (См. дорога, ехать, движение).

ДИНАМИТ

Динамит во сне - знак опасности, связанной с рискованным предприятием. Обезвредить его во сне или видеть, что он не представляет опасности, означает, что ваши заслуги будут высоко оценены, а рискованное предприятие если и не совсем удастся, то вы, по крайней мере, не пострадаете. (См. боеприпасы).

ДИПЛОМ

Увидеть диплом во сне означает, что ваши способности никто не оценит в должной мере, что принесет вам немало разочарований и станет причиной вашего беспокойства. Сон, в котором вам вручили диплом, предзнамует повышение по службе и множество новых забот.

ДИРЕКТОР

Если вам приснится ваш директор (начальник), то вам

следует быть осмотрительнее и постараться избегать конфликтов с сослуживцами, что может стать причиной больших и маленьких неприятностей для вас. Директора школы увидеть во сне для родителей означает, что скоро они получат неприятные известия о своем ребенке из школы. Учащимся такой сон предсказывает, что их проделки вряд ли сойдут им с рук.

ДИРИЖЕР

Увидеть его во сне означает, что в скором времени вам придется «плясать под чужую дудку». Однако больным такой сон обещает выздоровление. (См. музыка).

ДИССЕРТАЦИЯ

Любой сон о работе над диссертацией грозит неприятными хлопотами.

ДИЧЬ

Купить дичь - к огорчениям после встречи с малограмотными людьми, которые будут нести полную чушь. Подстрелить дичь во сне - знак любовной победы и успехов в делах. Битая или порченная дичь, увиденная во сне, предвещает неудачи. Влюбленным такой сон предсказывает, что скоро они узнают об измене любимого человека. Есть дичь во сне - знак победы над врагами, успеха в трудном деле и получения состояния.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЯ

Длительность действия во сне предсказывает, как дол-

го продлится то, что ваш сон предсказывает.

ДНЕВНЫЕ СНЫ

Дневные сны предсказывают события, которые могут случиться с вами в ближайшее время и которые лучше тех, что снятся вечером или ночью.

ДНО

Сон о нем буквально означает, что скоро вам придется узнать почем фунт лиха.

ДОБРОДЕТЕЛЬ

Если во сне некто совершил добродетельный поступок по отношению к вам, то в жизни все окажется наоборот. Такой сон предупреждает вас о недоброжелателях, которые готовят вам ловушку.

ДОВОЛЬНЫМ БЫТЬ

Сон, в котором вы довольны самим собой и ходом дел, означает, что ваши надежды не осуществятся и вас ждет разочарование.

ДОЖДЬ

Промокнуть под дождем - к семейным склокам или не продолжительной болезни.

Если вам приснится, что дождь намочил вам голову, то берегитесь страсти, которая может повредить вашим делам и отношениям в семье. Грибной дождь во сне - предвестие приятных перемен; Сильный продолжительный дождь с ветром - к неудачам,

разочарованиям, большим потерям или даже опасностям и разорению. Только беднякам такой дождь обещает продолжительную спокойную, но унылую жизнь. Тихий моросящий дождь - знак сожалений и оправданий. Прямой продолжительный дождь без ветра и грязи предсказывает убытки и разорение для торговцев. Однако фермерам он обещает богатый урожай и хорошие доходы. Иногда такой сон предсказывает пустое время препровождение. (См. ливень).

ДОИТЬ СКОТИНУ

Если во сне вы видите, что кто-то или же вы сами доите скотину, то скоро вам улыбнется удача и вы получите прибыль в соответствии с количеством виденного во сне молока. Часто такой сон предсказывает перемены к лучшему и участие в новом выгодном проекте, который благополучно завершится. (См. молоко или домашний скот по названиям).

ДОК (МОРСКОЙ ИЛИ РЕЧНОЙ)

Видеть его во сне или быть там - знак скорого получения известий издалека. (См. корабль, пристань, гавань).

ДОКТОР

Увидеть во сне доктора - предупреждение о том, что вам следует более внимательно заботиться о своем здоровье, отказаться от пагубных привычек или легкомысленного времяпрепровождения. Иногда такой сон предсказывает получение известий о болезни близких. Разговаривать во сне с доктором - к не продолжительной болезни или же благополучному исходу легкомысленного предприятия, если доктор во время разговора был настроен благодушно по отношению к вам. Если же он будет сердит и строг, то вас ждут неприятности, разочарования или физическое недомогание, которое окажется довольно болезненным. Если во сне врач оперировал вас, то вам предстоит долгий путь к выздоровлению (если вы больны). Здоровым такой сон предсказывает болезнь. Лекарство, прописанное врачом, принимать во сне - знак потерь и неисполнения желаний. Фельдшера увидеть во сне - к простуде, легкому недомоганию или неприятностям по службе. (См. операция, лекарство, дантист).

(Продолжение следует.)

НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

2003 ГОДА НА ГАЗЕТУ

“МОРФЕЙ”

ПОДПИСКА ПРОВОДИТСЯ:

- по каталогу “Пресса России” (зеленый каталог). Индекс 14218
- по каталогу “Белпочта” в Республике Беларусь. Индекс 14218
- по местному каталогу Нижегородской области. Индекс льготной подписки 14505



МОРФЕЙ

Приметы на светлую Пасху

† В Пасху муж с женой при всех не христосываются - к разлуке, а родители и дети целуются трижды.

† В первые пасхальные дни постарайтесь проснуться на восходе солнца и загадать желание - сбудется.

† Девушки и женщины,



когда христосываются, говорят: **«Христос воскрес - а ко мне жених!»**

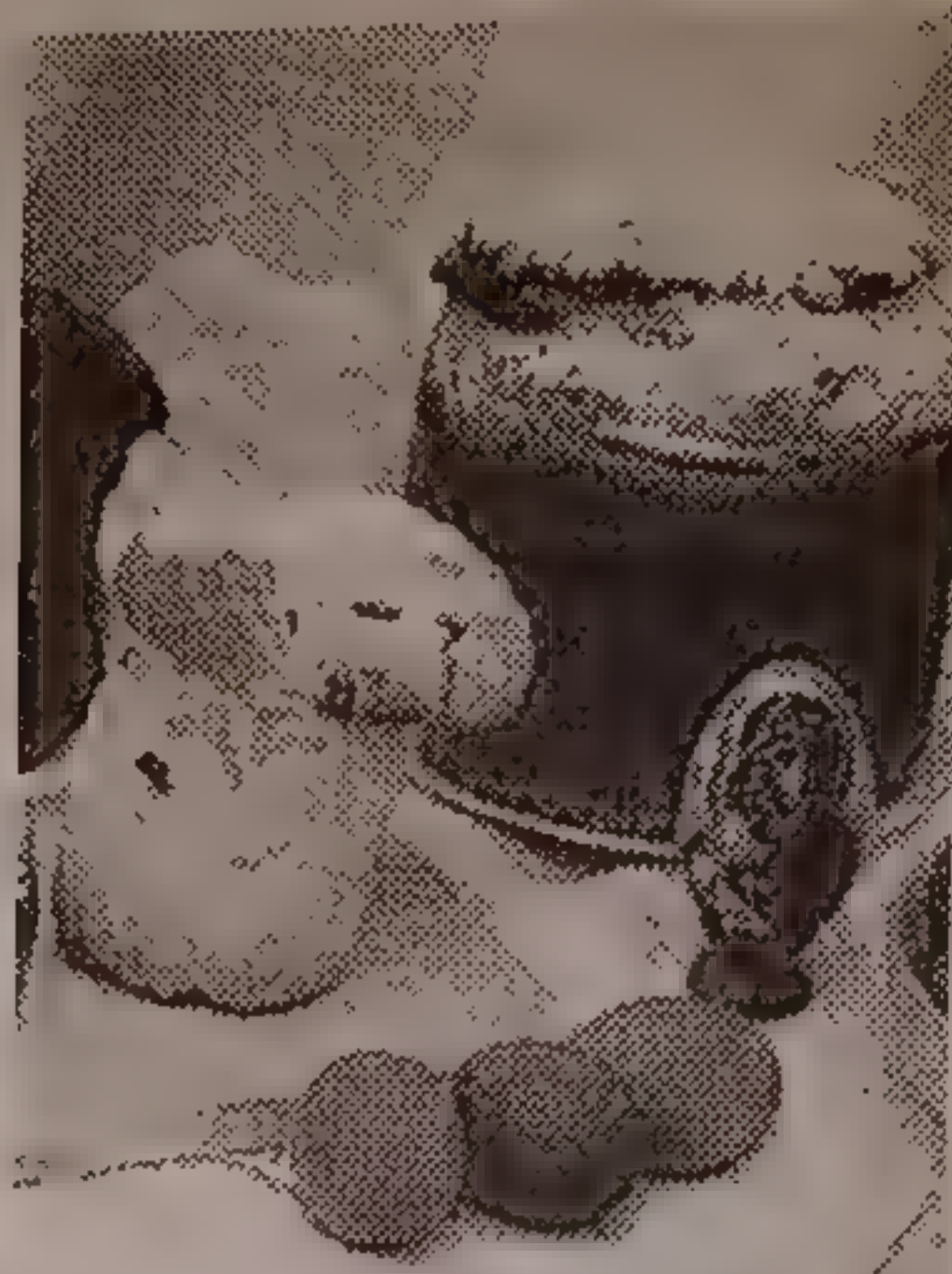
† Начиная с Чистого Четверга, из дома (квартиры) до окончания пасхальной недели ничего никому не отдают.

† Не забудьте на Пасху первое умывание сделать водой, оставленной для этого с Чистого Четверга.

† При первом ударе в колокол в дни пасхальной недели трижды перекреститься и сказать: **«Христос воскрес, а мне здоровья!»**

† В Чистый Четверг трижды считают и пересчитывают деньги - чтоб они никогда не переводились.

† В Чистый Четверг всем членам семьи взять по гор-



сти соли и спрятать - она лечит любые болезни.

† Если несколько крупинок Четверговой соли иметь при себе, то не постигнут порча и сглаз.

† На Пасху на заходе солнца не рекомендуется есть, пить и спать, но полезно медитировать.

† На Пасху избегайте любых конфликтов, ссор, выяснений отношений, но хорошо помириться.

† В Страстную Пятницу обмести углы влажной тряпкой и спрятать ее - ею вытирать лоб больного.

Шепоточки ЧТОБЫ МОЛОДАЯ СЕМЬЯ НЕ РАСПАЛАСЬ

1. На второй день после свадебного застолья в первой половине дня угостите молодых медом светлого цвета, предварительно наговорив на него: **«Здесь мед Божий. Как пчелки мед собирают и в улей несут, так и рабы Божьи (имя мужа, затем жены) пусть свой мед собирают и в улей свой несут. Пусть жизнь их будет сладка как мед сей. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь».**

Если заинтересованное лицо не будет об этом забывать, то такой ритуал рекомендуется проводить в каждую годовщину свадьбы. Время - до полудня.

2. Хорошо, чтобы свекровь по пятницам кормила бы голубей (не обязательно своих) отварным просом; приговаривая: **«Божьи птицы клюют, не ссорятся. Так бы и рабы Божьи (имя мужа и жены) клевали и не ссорились. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь».**

3. Для профилактики серьезных ссор в молодой семье возьмите две небольшие веточки растущих рядом деревьев мужского и женского рода (например, тополь и ива, клен и береза) и свяжите (не срезая их) красной шелковой ленточкой, говоря при этом: **«Как сии дерева рядом растут, друт на друга глядят, слов дурных друт другу не говорят, так бы и рабы Божьи (имена мужа и жены) мирно и ладно жили. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь».** Ленточку оставить, а самому уходить, не оглядываясь, до церкви, где поставить свечу за здоровье мужа и жены.

Этот ритуал проводить до полудня на полнолуние.



В жизни каждого человека бывают такие дни, когда все буквально валится из рук.

Это может быть связано с переутомлением, рассеянным вниманием, началом болезни или же плохим настроением. Но чаще всего все это не что иное, как знаки беды, предупреждения о том, что в ближайшем будущем могут произойти неприятные события в нашей жизни. В таких случаях, не откладывая на потом, попробуйте применить следующие заговоры:

1. **«Что из рук валится, по полу катается, звенит и разбивается, меня то не касается. Ни словом, ни делом, ни черным, ни серым, ни в лоб, ни намеком, ни спиной и ни боком. Ключ. Замок. Язык. Аминь».**

Во время чтения представлять, как от вас убегает черная кошка. Читать три раза на закате.

ЕСЛИ ДЕЛО НЕ ИДЕТ НА ЛАД

2. Три раза сплунуть через левое плечо и произнести: **«Тьфу, тьфу, тьфу! Отведи от меня беду! Мой ангел-хранитель. Мой страж-попечитель и всемогущий наш Христос-спаситель. Ключ, замок, святой пророк. Аминь».**

Заговор читать семь раз на заходе солнца и при этом представлять рассвет.

3. **«Что испортилось, разбилось, то на мне не отразилось. Я осколки замешу, отгоню крестом беду, чтоб ходила лишь кругом, не найдя дороги в дом. Аминь».**

Во время чтения заговора взять в руки веник, немедленно «замести» осколки и «вынести» их за порог

дома. Читать заговор три раза. После каждого прочтения крестить девять раз веником пространство перед входной дверью, держа его в правой руке. После этого три дня веником не пользоваться, а по возможности купить новый. Во время чтения заговора необходимо представлять, что от вас убегает быстрыми шагами агрессивный человек. Если по каким-то причинам вы не смогли прочитать заговор сразу, постарайтесь успеть до начала новых суток.

Если вы верите в Бога, то на следующий день пешком пойдите в церковь и поставьте свечку за здоровье своих врагов.



Что советует церковь

Каждому человеку Бог дает ангела-хранителя, который невидимо охраняет человека всю его земную жизнь от бед и напастей, предостерегает от грехов и т.п. Ангел-хранитель - скорый помощник в любой нужде. Молитва к нему короткая и звучит так: «Ангеле Божий, хранителю мой святой, на соблюдение мне от Господа с Небесе данный, прилежно молю тя: ты мя днесь просвети и от всякого зла сохрани, ко благому деянию настави и на путь спасения направи. Аминь».

Есть у церкви и специальные молитвы для учащихся. Если вы разнервничались перед экзаменом, во время него, не можете взять себя в руки и быстро выполнить задание или вам никак не удастся решить задачку, вспомнить ответ на вопрос, то на этот случай рекомендуется такая молитва: «Дай, Господи, сейчас моему недостоинству также благодать разума, чтобы распознавать приятное для Тебя, а для меня полезное, и не только распознавать, но и совершать, чтобы не увлекаться и не прилепляться к пустому, чтобы сострадать страдающим и снисходить к грешникам».

Кроме молитв, многие священнослужители советуют накануне экзамена подать милостыню нищему. И в этом есть свой смысл, недаром с давних пор говаривают: «Кто подает, тому и Бог дает» или «Кто щедр бывает, тому Господь удачу посылает».

Что советуют маги

Прежде всего - заговоры. Принцип «работы» с ними простой: кто верит в магию - тому она помогает. Вот вам в помощь заговоры известного российского специалиста по магии Натальи Степановой.

Встряхивают трижды одежду, в которой собираются идти на экзамен, и говорят: «Кто за Господом шел, его учениками стали.

И я иду за Господом. Господи, пошли мне удачу в учении. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Второй заговор нужно прочесть трижды, непосредственно перед тем как вы будете заходить в аудиторию на письменный экзамен

ся спокойно и ровно... Все мое тело наливается теплом и расслабляется... Я чувствую себя так, словно лежу в теплой ванне... Моя голова чистая и прохладная...» Все эти фразы повторяются по шесть раз. Если не успокоитесь с одного раза, повторяйте до

ПОЛОЖИ ПЯТАК ПОД ПЯТКУ

Девять
советов,
чтобы
удачно
сдать
экзамены



или пойдете отвечать экзаменатору на устном: «Как светло воскресенье, так и голова моя свегла. Как любил меня матушка, как любил меня бабушка, дедушка и бабушка. Как они меня всегда лелеяли и жалели, так бы и вы меня, мои учителя, пожалели. Аминь».

То же самое советуют и психотерапевты. Только текст предлагают иной: «Я совершенно спокоен... Мои руки тяжелые и теплые... Мое дыхание спокойное и ровное... Мое сердце бьет-

тех пор, пока ваше подсознание не воспримет ваши слова как команду и вы действительно не ощутите себя спокойным и уверенным.

Английский маг Дороти Моррисон советует воспользоваться цветомансией - магией красок. Вы можете призвать ее на помощь, либо надев одежду нужного цвета, либо сшив из полосок разноцветных тканей талисман.

Вот что дадут вам разные цвета. Белый поможет снять напряжение и сконцентри-

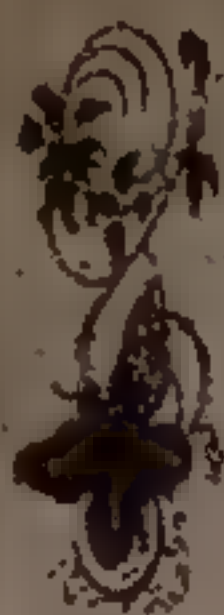
роваться. Бирюзовый позволяет верно оценить собственную деятельность, а также снять стресс, подготовиться к экзаменам. Желтый дает возможность преодолеть преграду непонимания. Зеленый подскажет, как справиться с трудностями. Коричневый нужен тем, кто ослаблен и плохо умеет концентрироваться. Красный хорош во всех трудных ситуациях. Лавандовый поможет расслабиться в самый трудный момент. Той же цели можно добиться и благодаря серебристому цвету. Оранжевый заставит забыть о лишнем, ненужном в данный момент.

Что советует народная мудрость

Положить в туфлю (ботинок) медную монету под пятку. Правшам - в правую, левшам - в левую. С первого взгляда кажется глупостью, но не спешите. Объясним смысл этого действия. Как выяснили ученые, цветные металлы, прежде всего медь и латунь, обладают такими частотными характеристиками, которые наиболее близки к частотным характеристикам здорового и спокойного человека. Почему именно пятку? На стопе, как и на ладони, сосредоточены десятки, а то и сотни биологически активных точек, связанных с разными органами и частями тела.

Есть такое древнее поверье, что перед важным делом стричься и бриться ни в коем случае нельзя. И если сегодняшние школьники и студенты забыли о магическом пятаке, то эту примету знают и нередко следуют ей. В чем здесь хитрость? Дело в следующем: волосы наши - это антенны, которые помогают нам получать информацию из внешнего мира, в том числе из энергоинформационного поля Земли, где, как считают исследователи, содержится любая информация о прошлом, настоящем и будущем. И нужная вам на экзамене тоже. В первую очередь стрижка, во вторую - бритье изменяют настройку волос-антенн.

СЕКРЕТЫ ПРОСТЫХ ОБЕРЕГОВ



О давно забытых тайных возможностях простых, обиходных вещей рассказывают целители Михаил и Елена Миллер.

Мыло - на него наговаривают разные любовные заговоры. Например: «*Как мыло к телу льнет, так бы и муж к жене льнул*». А затем подсовывают наговоренное мыло мужу или любовнику - пусть моется им да знает свое мыло.

Гребешок девушки, положенный ею под подушку на новом месте со словами: «*На новом месте при-снись жених невесте*», поможет увидеть во сне жениха. Гребень, подаренный невесте на свадьбу, - талисман бабьего счастья.

Талисманами молодых, охраняющими их от порчи на свадьбе, являются: лук, чеснок, янтарь, ладан, иголки без ушек, булавки, льняное семя, соль в кармане жениха, завернутая в треугольную бумажку, новые подковы у коренника (кроме левой, на передней ноге),

кусочки ольховой коры в одежде новобрачных, зерна ржи для обсыпания.

Туфельки невесты - талисман удачи. Подержаться за них - значит прибавить счастья и себе.

Магнит издавна считался сильным талисманом любви у всех народов. Если муж и жена носят при себе по магниту, они всегда милы друг другу. За рубежом вы можете приобрести любовный талисман в виде совокупляющихся магнитных собак.

Перчатки, как и белье, могут дарить женщине только самые близкие люди. Поэтому, если вы хотите пленить женщину, уговорите ее принять в подарок перчатки.

Острые вещи - иголки, булавки, ножницы, ножи и

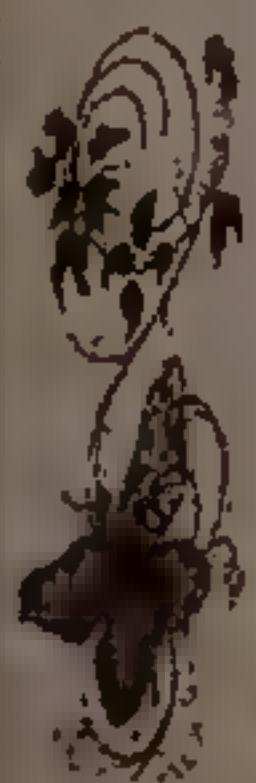
т.п. также обладают мистической силой. Дарить их не следует, чтобы не поссориться. Если все же очень хочется подарить брошь, уколите в руку того, кому дарите. Или возьмите у него в обмен мелкую монетку. Обычная булавка, приколотая к одежде в незаметном месте, - верный талисман от сглаза. Поэтому перед венчанием жениху и невесте обязательно втыкали в платье булавки. Для подруг невесты булавка из ее наряда - талисман на счастье, помогающий поскорей выйти замуж. Не держите в доме английскую булавку расстегнутой, а ножницы - раскрытыми, не держите нож на столе и не играйте им - к ссоре.

Стол - священный предмет и амулет дома. На столе пеленали, со стола и уносили. Вокруг стола обводили молодых. Чтобы облегчить муки роженице, ее также трижды обводили вокруг стола. На столе не сидели, не оставляли острых предметов, его не вытирали бумагой (к ссоре и безденежью!).

Мужская рубашка - известный талисман. Ее полоскали на реке, смывая приворот соперницы, наговаривая на супружескую верность, в нее принимали новорожденного, чтобы отец ребенка любил; две рубашки, надетые наизнанку, могли иногда избавить от наговоренного мужского бессилия.



СПРОСИ О БУДУЩЕМ У... МАНДАРИНА



Оказывается, мандарин не только вкусен и полезен, но к тому же издревле считался плодом, обладающим магическими свойствами.

Итак, вы купили мандарины, вымыли и положили в вазу или на тарелку. Выберете наугад три плода. Дело в том, что первый мандарин расскажет о будущих обстоятельствах, второй - о текущих событиях, а последний - чем они завершатся.

Он может подсказать, что случится с вами в скором будущем и чем дело закончится

Итак, к примеру, вы взяли в руки мандарин. Теперь «изучите» его по всем четырем пунктам, описанным ниже.

Так же изучите и два других плода.

1. Если красивый на вид плод оказался:

- червивым - вас ожидает болезнь либо это означает, что вам необходимо восстановить душевное равновесие и утраченную внутреннюю гармонию;

- безвкусным - вам пред-

стоит пережить предательство, склоки недоброжелателей;

- приятным на вкус - вас ожидает денежная прибыль;

- сочным - вас ожидает взаимная любовь или просто взаимопонимание с теми людьми, с которыми вы долго не могли его достичь;

- ароматным - вам предстоит получить подарок судьбы, которого вы не ожидали.

2. Если неприглядный внешне плод оказался:

- вкусным и сладким - это означает, что вы на-

прасно пренебрегаете любовью и хорошим отношением к вам вашего друга; это также предвещает успех и благополучие;

- кислым - вас ждет разлука с человеком, которого любите;

- сочным - ваши неприятности закончатся;

- несочным - остерегайтесь сглаза, не будьте доверчивы;

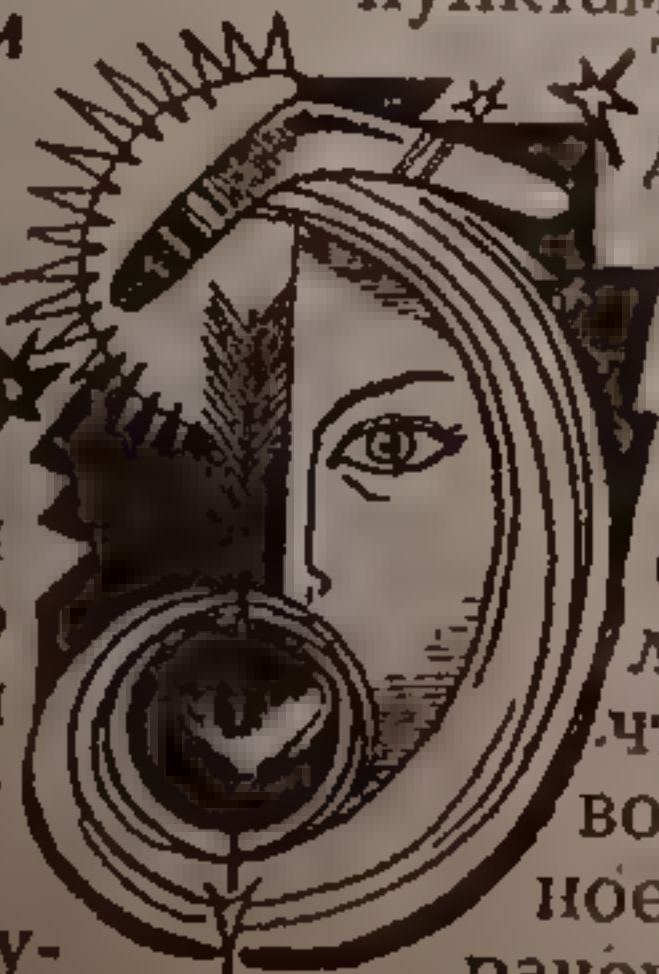
- ароматным - ваша жизнь неожиданно изменится к лучшему;

- подгнившим - ждите разочарования в любви и долгого одиночества.

3. Если дольки у мандарина:

- крупные - вам предстоит получить шальные деньги;

- мелкие - вам предстоит претерпеть убытки по собственной вине.



Это гадание примечательно не только тем, что отнимает мало времени и идеально подходит для начинающих (потому что очень простое).

Оно, как свидетельствует практика, дает максимальный процент вероятности исполнения (проверено на себе!). Только, повторяю, не «морочьте голову» картам - если трактовка вас не удовлетворяет, не гадайте снова и снова по нескольку раз, пока не «добьетесь» желаемого ответа, - это будет неправда, а ваши карты еще в течение нескольких недель могут врать. Лучше постарайтесь не думать о плохом, а сразу выбрасывайте это из головы и напоминайте себе, что предсказание - всего лишь игра и зло вас обойдет.

Итак, для гадания нужна обычная колода из 36 карт. Перетасовываете ее 9 раз и снимаете часть колоды левой рукой на себя. Все, что вы должны сделать дальше, - это просто вытянуть наугад три любые карты и посмотреть, что они означают:

Туз червей - вас очень любят, ждите тайного свидания.

Король червей - не тревожьтесь - все получится, наступил благоприятный период для любви в вашей жизни.

Дама червей - скрывайте чувство: возможны неприятные слухи, опасайтесь крестовой дамы.

Валет червей - вас помнят и желают видеть, можете не сомневаться в ответном чувстве.

Десять червей - загадывайте еще раз.

Девять червей - вас горячо любят! Если вы еще не чувствуете себя счастливым, готовьтесь: скоро это непременно случится!

Восемь червей - новое лицо решит вашу участь. Ожидайте известия от блондина.

Семь червей - берегитесь, вы играете с огнем! Не вступайте в сомнительные связи.

Шесть червей - случится непредвиденное, опасайтесь вечерней дороги.

новые знакомства, которые пригодятся в будущем.

Туз треф - вы сделали ложный шаг! Остановитесь и подумайте, в чем вы были не правы.

Король треф - верный друг окажет помощь в вашем деле, доверьтесь ему.

Семь треф - тревожная весть из казенного дома, принесет хлопоты и, возможно, мелкие неприятности.

Шесть треф - бесполезная дорога днем; не отправляйтесь в путь на ночь - произойдет несчастье.

Туз пик - печальное письмо от любимого(-ой) или друга, но оно не будет иметь неприятных последствий.

Король пик - у вас есть тайный враг. Присмотритесь к темноволосым людям из вашего окружения.

Дама пик - ваше желание исполнится, причем сверх всякой меры и очень скоро!

Валет пик - пустые хлопоты, не тревожьтесь понапрасну: чему быть - того не миновать. Будьте сильнее обстоятельств.

Десять пик - вас ждет большое счастье; но при плохом раскладе означает болезнь.

Девять пик - вам предстоит серьезный разговор с начальством или с человеком старше вас.

Восемь пик - остерегайтесь опасности. У вас сейчас несчастливый период: будьте осторожны с огнем, острыми предметами и не ссорьтесь с окружающими.

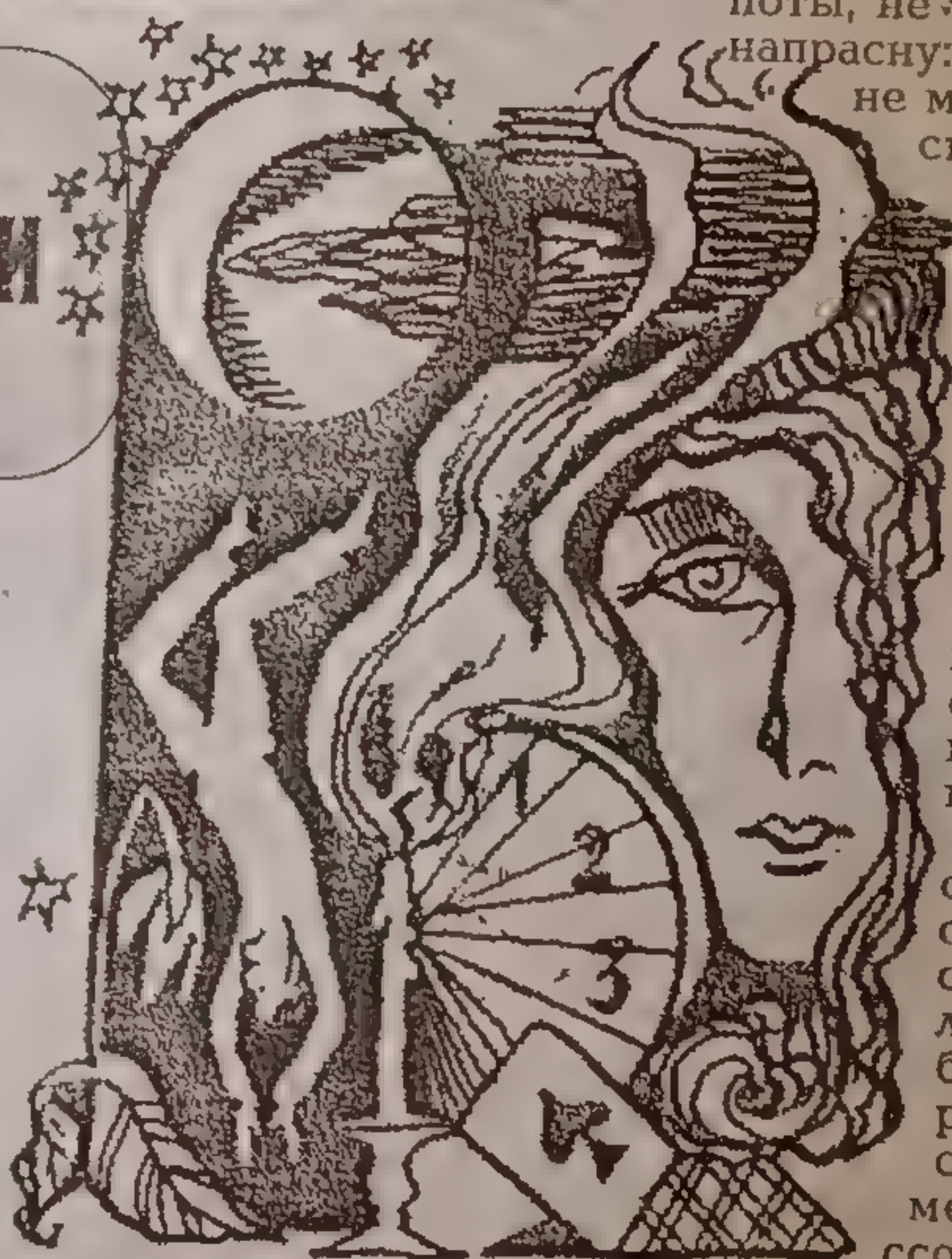
Семь пик - ссора с другом, поступайте благоразумно, чтобы потом не сожалеть.

Шесть пик - несчастливая дорога, опасность, лучше ближайшие пару дней сидите дома.

Гадайте на здоровье и помните: если карты говорят, что все будет хорошо, это стопроцентная правда, а если расклад предвещает неприятности, - в этом позволительно усомниться. Таково основное правило успешного гадания. Удачи!

ЭКСПРЕСС-ГАДАНИЕ

БРОСЬ ТРИ
КАРТЫ - ПОЛУЧИ
ОТВЕТ СРАЗУ



сайтесь вечерней дороги.

Туз бубен - увы, ваше желание не сбудется, подождите пару месяцев.

Король бубен - остерегайтесь обмана, в кругу ваших близких коварный человек.

Дама бубен - вас ждет оскорбление, избегайте общения со старыми знакомыми.

Валет бубен - денежные хлопоты, прибыль, при плохих картах - ревность, возможна ссора с любимым человеком.

Десять бубен - подарок, может быть - крупный выигрыш.

Девять бубен - препятствие в делах, проявите инициативу!

Восемь бубен - радостная весть из дома.

Семь бубен - вам изменят, но не стоит об этом сожалеть: ваше время еще придет.

Шесть бубен - приятное путешествие, возможны

Дама треф - вас ждет достойная награда. Даже враги признают ваш авторитет.

Валет треф - удача в делах, при известной доле предприимчивости возможна крупная прибыль.

Десять треф - большие деньги, возможно получение наследства.

Девять треф - печальное известие от близкого человека. Не будьте опрометчивы!

Восемь треф - болезнь родственника или кого-то из друзей.

Можно гадать
каждый день!
Правда, не больше
одного раза.

Хочу быть счастливой

«Дорогой «Морфей»! Хочу пожаловаться тебе. Я в этой жизни чувствую себя очень несчастной. Неладится семейная жизнь, дети отбились от рук, проблемы на работе... Может, посоветуешь, как справиться с этими неприятностями?»

Татьяна, Н.Новгород».

Вы считаете себя несчастливой?

Тогда в дату своего дня рождения (их в году всегда 12) в первой половине дня сходите в церковь, в которой следует ставить по свече перед образом каждого апостола - тем, кто был с Иисусом Христом. Если всех этих икон в храме не окажется, то в принципе

можно ставить перед любой, читая следующий текст: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Стоит церковь золотая, в ней престол серебряный, над ними икона говорящая, на меня глядящая. Стану я в церкви золотой пред престолом серебряным, под иконой говорящей, Матерью Божьей глядящей».

Дай ты мне, Божья Мать, с этого дня счастливой. (счастливым) стать. Беру счастье своими руками, выхожу своими ногами. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Эту же молитву нужно читать перед тем, как выйти из дома, перед своим порогом и возвратившись из церкви (обратно можно ехать).

Когда будете выходить из храма, то одарите монетами (их следует давать левой рукой) 3 женщины или детей, просящих подаяние.



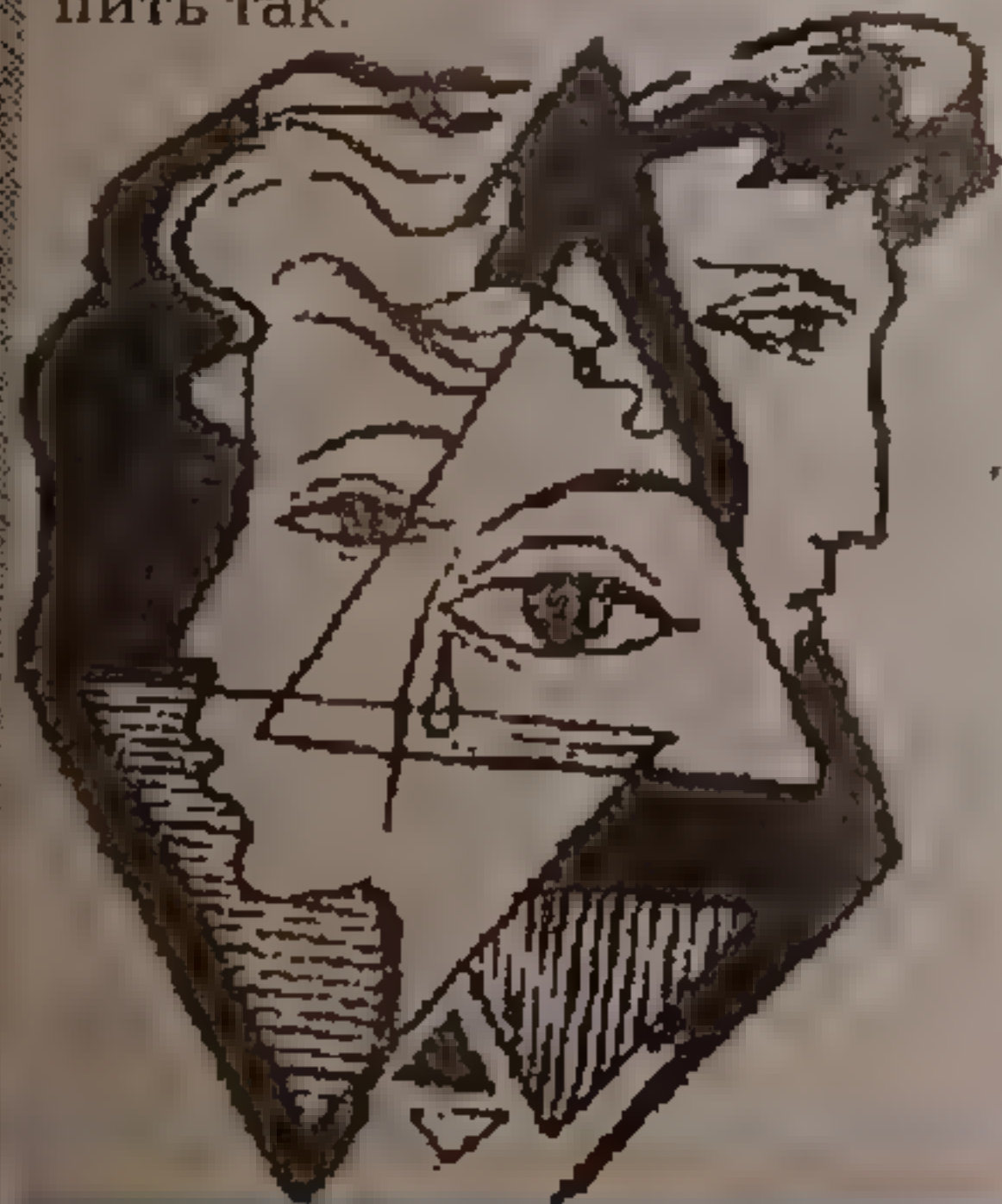
Таким образом постройте 3 месяца подряд, и в этом случае ваша проблема разрешится.

Как победить рассеянность!

«Уважаемая редакция! В последнее время со мной происходит что-то странное. Я стала очень рассеянной, никак не могу сосредоточить внимание даже на очень важных для меня вещах. Уже и родственники, и коллеги на меня косятся. Что делать?»

Ирина Геннадьевна, г.Кстово».

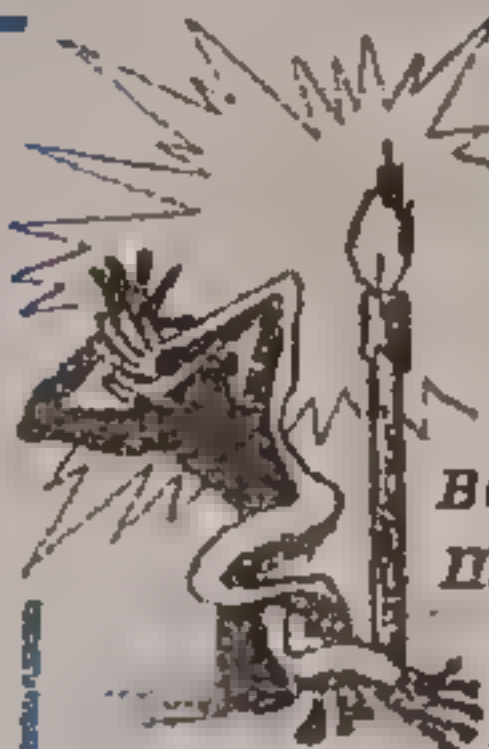
Если эта проблема стала частью вашего образа жизни, то попробуйте поступить так.



На растущей луне взять два стакана. В один налить 200 мл кипяченой теплой воды и начать ее переливать в пустой стакан. Затем делать наоборот. Таких «переливаний» необходимо совершить столько раз, сколько на этот день вам исполнилось полных лет. Пить воду очень мелкими глотками. Ритуал проводится в полдень. Обычно бывает достаточно семи раз.

Кстати, такая вода одновременно не только устраняет невнимательность, но и улучшает память, помогает при лечении желудочно-кишечного тракта.

От злых соседей



«Здравствуй, «Морфей»! Прошу у тебя совета. Мы недавно переехали в новую квартиру. Все бы хорошо, да вот никак не складываются отношения с соседкой. Дошло до того, что боюсь ребенка одного выпускать из дома. Нет ли средства, чтобы повлиять на скандалистку?»

Злобного соседа (соседку) можно утихомирить так. Дождаться, когда у вас протухнет мясо либо рыба, или заплесневеет хлеб (специально этого не делают!) и в период с захода солнца до начала новых суток наговорить на него: «Мясо сгнило, пропало - в еду не годится. Так бы и ненависть (имя соседки или соседа) сгнила, пропала и нигде не гойлась, как бы она не суетилась (он не суетился). Да будет так». Потом мясо завернуть в бумагу и, проходя мимо дверей (ворот) соседки, крестить их этим мя-

сом. А испорченный продукт, разумеется, выбросить.

Аналогично поступают и с заплесневевшим хлебом. Говорить на него ничего не надо, но вот двери (ворота) соседки им крестят трижды, затем идут на перекресток. Там хлеб раскрошить, повернуться через левое плечо и уходить домой не оглядываясь. Во всех случаях, возвращаясь назад и проходя мимо входных дверей соседки, крестить их четное число раз.

По приходу домой вымыть руки проточной водой и высушить над пламенем свечи.

Использованы материалы Интернета, изданий «Гороскоп», «Ведуныя», «Магия», Fur Sie (Германия).

«МОРЕЙ» №5(39), апрель, 2003

Главный редактор
В. И. УРУСОВА

Телефон - 32-78-13

Учредитель - ЗАО «Издательство
«Газетный мир»

Генеральный директор
А.А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций 27 апреля 2001 г.
Регистрационное свидетельство
П/И № 77-7928

Рекламное агентство -
тел.: 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22
Служба распространения и доставки,
телефоны: 75-98-68, 75-98-67, 75-97-53, 75-97-54
Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского,
16, офис 408. Тел/факс 227-74-10

Набор ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир».

Подписано к печати 10.04.2003 г.

Тираж 66437

Заказ № 210

Распространяется только в розницу

Отпечатано

в ООО «Альма-2»

г. Дзержинск, пр. Цюльковского, 15

У времени времени нет.
Лишь черного ветра течение,
Лишь в бездне - ночное свечение
Неведомых звезд и планет.

О. ЧУГАЙ.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТАЙНЫ ЧУДЕСА

ПОКА МЫ ВЕРИМ В ЧУДО, МЫ ЖИВЕМ

ПОНЕДЕЛЬНИК

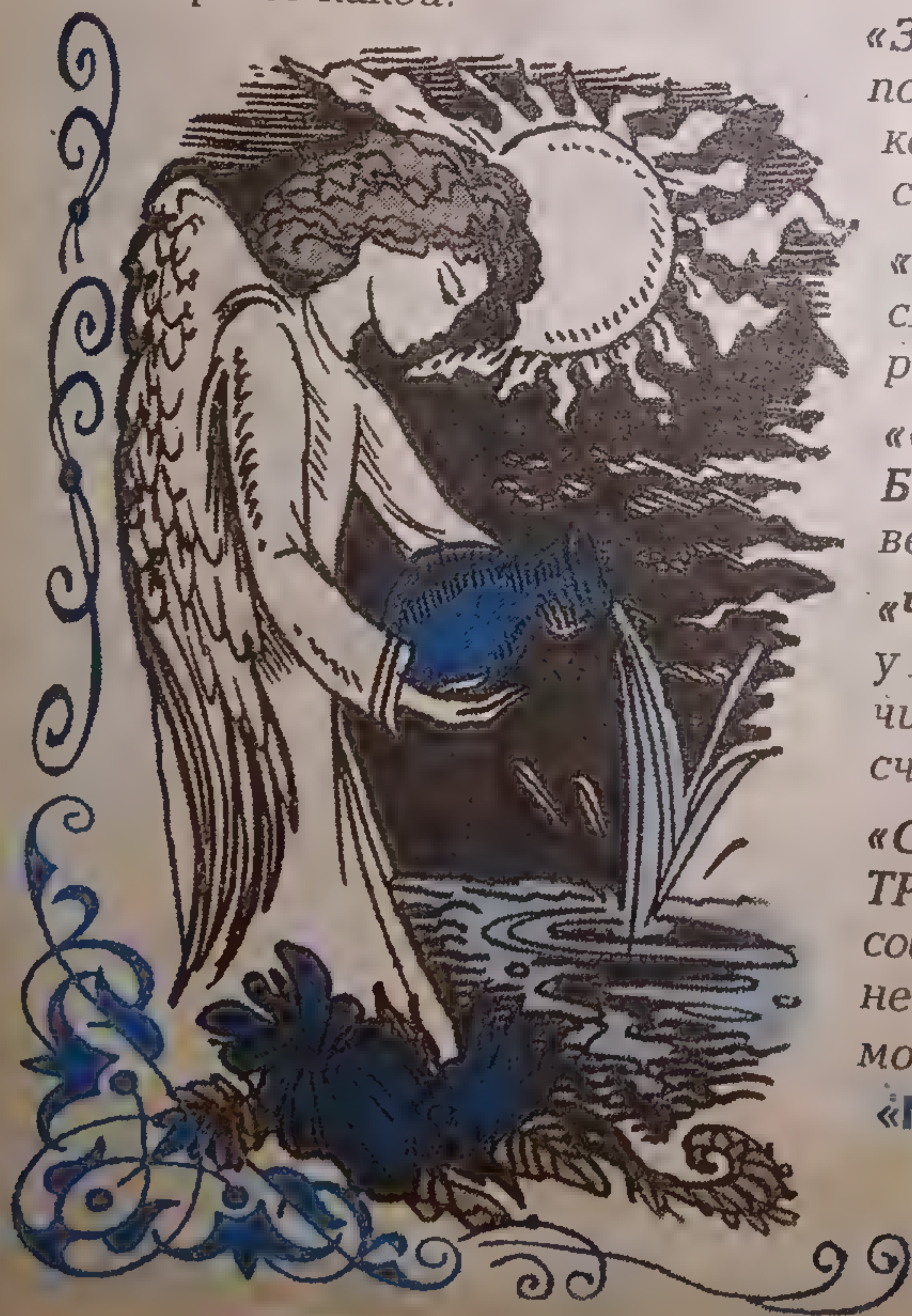
№ 6р(41), 2003 г.

МОРФЕЙ

(сны, гадания, приметы)

«КОШМАР К ДОБРУ?» - если страшный сон
приснился на убывающей Луне — это к удаче.

«КАК БОРОТЬСЯ С ХРАПОМ?» - прочитайте
заговор. Но какой?



«ЗАЩИТА ДЛЯ МАЛЫША» -
положите в детскую кроватку
колосок пшеницы, ключ или
сухарь.

«РЫБКИ В АКВАРИУМЕ» -
сновед «Морфея»
разгадывает ваши сны.

«СЧАСТЬЕ НА КОНЧИКЕ
БУЛАВКИ» - как с ее помощью
вернуть возлюбленного?

«ЧИСЛО УДАЧ И НЕУДАЧ» -
у каждого есть свое
число-талисман, приносящее
счастье. Как его узнать?

«С КАКИМИ СЛОВАМИ
ТРАВЕ КЛАНЯТЬСЯ?» -
собирая лекарственные травы,
не забудьте прочесть особую
молитву.

«Морфей» - для любого из нас,
на каждый день
и на все случаи жизни.
Ведь все мы -
дети сонного царства.



Определить смысл сна очень просто по фазам луны - владычицы ночной жизни и сновидений.

Растущую (прибывающую) луну называют новой, а убывающую - старой. Период убывающей луны соответствует отливу, а растущей - приливу вод. И сны убывающей луны показывают то, с чем нам предстоит расстаться, что убудет из нашей жизни, станет лишним, неинтересным, а сны растущей луны - то, с чем мы встретимся, что прибавит в нашу жизнь.

К примеру, если нам снится страшный, неприятный сон во время убывающей луны, то это, как ни странно, - к добру, он означает, что неприятности убудут из нашей жизни, перестанут происходить события, вызывающие неприятные чувства и эмоции. Таким образом, сны убывающей луны можно называть очищающими. Если на убывающей луне снится что-то приятное, то, к сожалению, этого не произойдет в реальности. Однако сны убывающей луны показывают то, что в нашей жизни нам не нужно, и предвещают ситуации или изменение мировоззрения, которые избавят нас от этого лишнего.

Сны растущей луны, напротив, показывают нечто новое, что стучится в нашу жизнь и скоро окажется рядом с нами. Такие сны можно назвать наполняющими. Сюжеты этих снов, как и снов убывающей луны, могут быть самые разные, от банальных житейских историй до невероятных, фантастических. Но все они означают одно: скоро это с нами может произойти.

Сны новой и старой луны обладают еще одной тайной. На растущей луне принято начинать новые дела, и сон растущей луны показывает, что именно и как лучше начать, какие сферы жизни требуют перемен. На убывающей луне нужно заканчивать дела, начатые во время луны растущей, поэтому сны убывающей луны показывают

КОШМАР - К ДОБРУ?

Это возможно, если страшный сон приснился на убывающей луне.



то, что пора закончить, как это сделать и что изменится в наших старых планах. На убывающей луне можно увидеть и события далекого прошлого. Сны растущей луны как бы зовут в будущее, а сны убывающей луны подводят итог нашей деятельности, дают ей оценку.

Особенно необычными бывают сны полнолуния. Все, что раньше дремало - просыпается, расцветает и звучит в этот магический день. Сны в ночь полнолуния показывают то, в чем мы излишне эмоциональны, на что тратим слишком много душевных сил и в чем причина нашей нервозности. Такие

сны сообщают, в каких ситуациях нам стоит быть спокойнее.

В новолуние, когда луны на небе не видно, снятся сны о том, о чем мы слишком много думаем. Если в полнолуние много эмоций, то в новолуние - мыслей, ведь в этот день Солнце, заведующее разумом, для нас намного

сильнее Луны. Сон новолуния показывает то, о чем не следует слишком много размышлять.

Сны первой и третьей четверти луны так же, как и дни полнолуния и новолуния - напряженные, но в них не так явно преобладает энергия одного из светил. В дни первой и третьей четверти мы видим на небе половинку луны. В первом случае луна - растущая, во втором - убывающая. Луна, достигшая середины пути, позволяет и нам найти золотую середину внутри себя. Луна, заведующая нашим эмоциональным состоянием, сама провоцирует нервное состояние, и сама же помогает справиться с ним.

В день первой четверти, когда растущая луна достигает половины своих размеров, снятся сны о лучшем способе решения проблемы (т.е. решается проблема, которая приснилась в новолуние). В таких снах дается картина наилучшего использования чувств в делах, требующих рационального подхода. Часто такие сны пронизаны лирическим настроением, притупляющим холодную умственную деятельность.

В день третьей четверти, когда спадающая луна достигает половины своих размеров, можно увидеть сон о наилучшем использовании возможностей разума при излишне эмоциональных, нервных состояниях (о чем говорили сны полнолуния).

Как бороться с

Для многих храп - большая проблема. Каждый пятый человек после 30 лет постоянно храпит во сне, к 65 годам храп отмечается более чем у половины населения. 10% супружеских пар указывают на храп, как основную причину проблем в семейной жизни. От 2 до 5% всего взрослого населения страдает синдромом так называемого обструктивного сонного апноэ - болезнью остановки дыхания во сне. Первыми свидетелями

этого грозного заболевания являются бодрствующие близкие, которые с тревогой наблюдают, как внезапно обрывается храп и возникает пугающая остановка дыхания, затем спящий ворочается, издает непонятные звуки и вновь начинает храпеть.

Помимо храпа осложненного, т.е. вредного для его «носителя», существует не осложненный храп (без остановок дыхания во сне). Он не оказывает существенного вредного воздей-

Уважаемая редакция! Очень надеюсь на вашу помощь. Дело в том, что я храплю во сне. Супруга жалуется, соседи по купе (я часто езжу в командировки) среди ночи будят, говоря, уснуть невозможно. Есть ли способ избавиться от храпа?

Сергей А., Кировская область.



ДОВЕРЬТЕСЬ СВОИМ БИОЧАСАМ



Многие из них страдают от бессонницы, этой изнурительной болезни, и безуспешно применяют сильнодействующие снотворные средства.

Это очевидно, но до сих пор научно не доказана необходимость сна. Исследованы только нарушения функций организма, возникающие при отсутствии сна.

Глубокий сон - это не образное выражение. В течение ночи качество сна изменяется, в зависимости от времени суток и состояния организма спящего человека. Глубокий, освежающий сон протекает без сновидений и дает ощущение полного отдыха, в процессе которого происходит восстановление жизненных сил человека.

Следует ли спать ночью?

Регулярная смена состояний бодрствования и сна соответствует смене дня и ночи и представляет собой скорее феномен приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды, чем физиологическую необходимость. Качество сна и его непереносимость имеют гораздо большее значение, чем время суток, ког-

**Шестьдесят процентов людей
жалуются на плохой сон.**

да мы спим, и, если исключить влияние местных обычаев и профессиональной необходимости, каждый человек засыпает и просыпается в удобное для него время.

Одни любят поспать вечером, другие утром. Первые засыпают на ходу уже в 10 часов вечера, а на заре они просыпаются полные жизни и энергии. Вторые сохраняют работоспособность до глубокой ночи, но рано утром их обычно невозможно будить. И те, и другие спят столько, сколько требует их организм, согласно установившемуся ритму их жизни, и полностью восстанавливают силы во время сна.

Некоторым людям для полного восстановления сил вполне достаточно шестичасовой сон. Другие же чувствуют себя разбитыми, если проспят менее восьми часов. Существует катего-

рия людей, правда, немногочисленная, которым для восстановления сил достаточно двух или трех часов сна. Их называют гипосонниками.

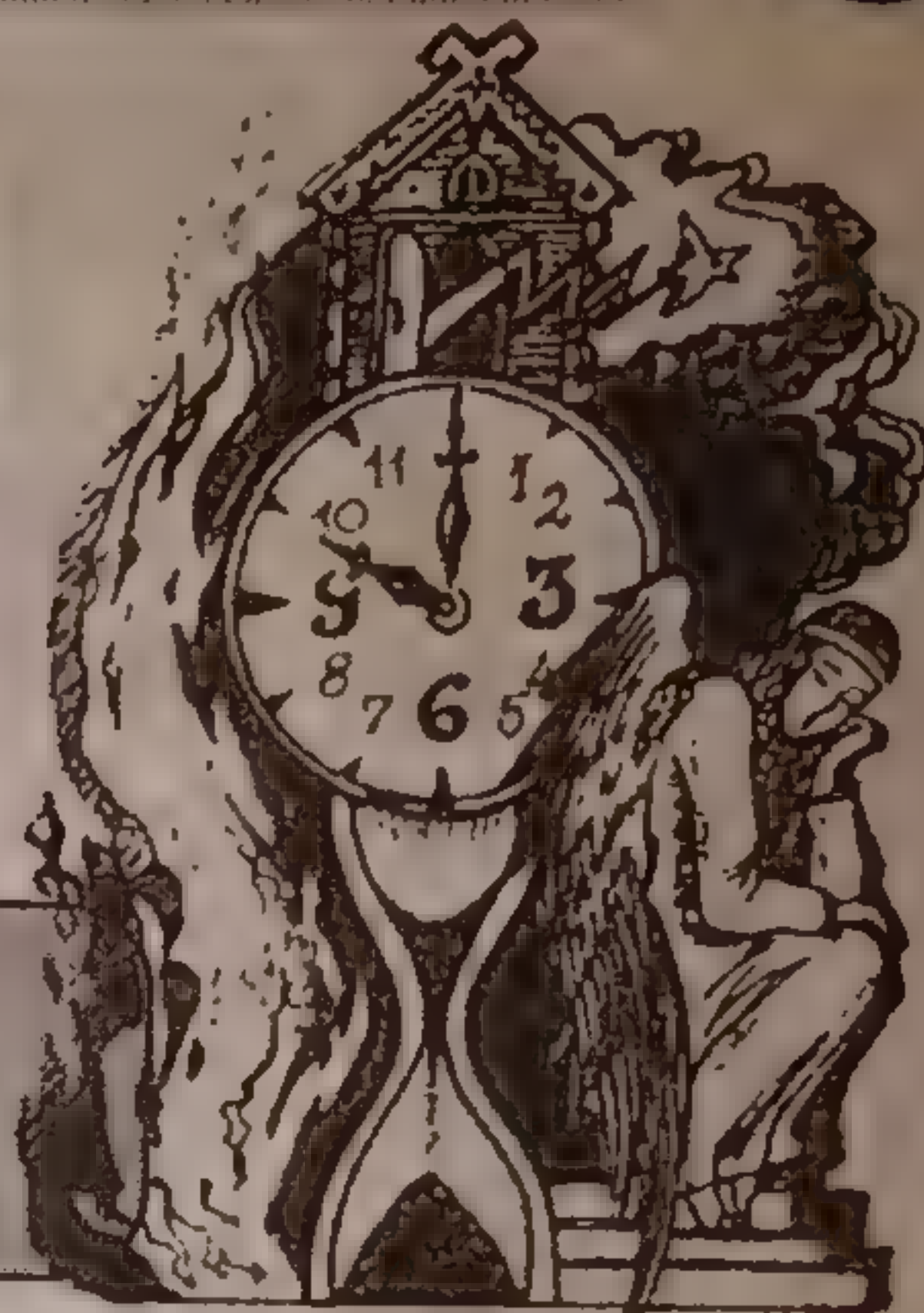
Необходимо выработать у себя привычку ложиться спать в одно и то же время, выбранное с учетом состояния здоровья, загрузки домашними делами и вашего желания. Это является основным условием хорошего сна. У рабочих, занятых на производстве с трехменным режимом, наблюдаются расстройства нервной системы, связанные с вынужденным несоблюдением правильного чередования сна и бодрствования.

Некоторым людям бывает трудно проспать непрерывно необходимые шесть-восемь часов. Они могут без всякого ущерба для своего организма спать по несколько часов, дважды или триж-

ды в течение суток при условии, что будут засыпать в одно и то же время.

Ритуал отхода ко сну у разных людей неодинаков. Одни не могут заснуть, не прочитав несколько страниц интересной книги или журнала, другие же тушат свет сразу, как только лягут в кровать. Многие люди расслабляются и прекрасно засыпают на свежих простынях в холодной постели. Зябкие же люди успокаиваются и засыпают только под теплым одеялом в хорошо прогретой постели. Одни любят спать на жестких матрацах, другие на мягких перинах.

Поэтому врачи с полным основанием рекомендуют спать в отдельных кроватях! Супружеские чувства голосуют за двуспальную кровать, элементарное удобство - за удвоенные односпальные кровати.



Храпом?

ствия на организм человека, но проблему отнюдь не снимает. Поэтому попробуйте воспользоваться следующими советами:

- Спите только на боку.
- Избегайте приема успокаивающих и снотворных препаратов.
- Не принимайте алкоголь после 18.00.
- Избавьтесь от лишнего веса.
- Бросьте курить.
- Обеспечьте максимально свободное носовое дыхание (из-за банального на-

сморка и юная девушка может храпеть, как заправский гусар).

Родственники человека, подверженного храпу, могут прибегнуть к старинному народному заговору.

Как начнет храпеть во сне человек, встаньте к нему лицом, крестите ему голову и говорите: **«Храпи, храпун, хрпка, не храпи сия глотка. Храпи конь во поле, во широком раздолье, заведи храп с раба Божьего (имя). Аминь».**



Шепоточки

Заговор на достаток

Чтобы в доме не переводились деньги, поступают так. Утром в дату своего рождения в холщовый мешочек насыпают 7 горстей белой пшеничной муки и после этого пешком идут в церковь, где нужно полностью отстоять любую службу, а по выходу их храма принести пожертвование семью одинаковыми медными монетами. Мешочек с мукой все время находится у вас за пазухой.

На заходе солнца сходить в баню и из того мешочка обсыпать себя мукой, которую затем смыть, приговаривая: **«Как мучин тут богато, так и я богат буду. То не мучины смываются, а денежки на меня примечаются. Аминь».**

Ритуал выполняется на растущей луне.



РЫБКИ В АКВАРИУМЕ

«Здравствуйте, уважаемая редакция! На протяжении нескольких лет мне снится один и тот же сон, он меня очень волнует, и я решила обратиться к вам за советом.

Каждый раз в разных интерпретациях мне снится аквариум с рыбами. Иногда рыбы находятся в мутной воде, иногда в чистой, иногда они разноцветные. Каждый раз аквариум разрушается, и они оказываются на полу. Я пытаюсь их спасти, но понимаю, что нет для этого возможности - некуда их поместить. Очень переживаю из-за этого.

Иногда мне снится, что рыбы вылетают из аквариума и летают по комнате - яркие и красивые. Потом они снова возвращаются в воду.

В одном из сновидений переднее стекло аквариума упало на меня под напором воды. Муж где-то рядом, прошу у него помощи, но он мне не оказывает (в жизни он всегда готов прийти на помощь, у нас вполне благополучная семья).

Затем у нас в семье случилось несчастье - мы потеряли семнадцатилетнего сына. Через некоторое время мне приснился сон с аквариумами. Снится, что я прихожу домой, а у меня на кухне стоит много банок с красивыми и разными рыбками. Муж объясняет, что это он их принес мне. А в спальне уже есть аквариум с рыбками, рядом - банка с другими, они хищники, но мне их нужно пересадить в аквариум. Я знаю, что туда их помещать нельзя, но у меня нет выхода. И я их туда пересаживаю, и они своими иголками накалывают мирных рыбок, уби-

вают их. Я просыпаюсь от этого кошмара. Что это значит?

Прошу ответить.

С благодарностью
Нина, г. Киров».

Дорогая Нина, давайте для начала разберемся в ключевых знаках вашего сна.

РЫБЫ. Они в разных сонниках трактуются по-разному, да и люди видят их в преддверии совершенно непохожих событий. Одни уверяют, что рыбы - всегда к болезни, другие говорят, что к деньгам, к успеху. Есть мнение, что рыба символизирует женское начало - «инь». Мне кажется, что в вашем случае именно эта трактовка самая правильная. Но это не упрощает трактовку сновидения, потому что уводит в область личного, глубоко интимного, в чем разобраться с чужой помощью сложнее, чем будучи абсолютно откровенной с самой собой.

ВОДА. Символ, близкий к рыбам, но более широкого плана. Вода - это жизнь. Чистая, прозрачная вода - хороший знак, мутная, грязная - свидетельство тяжелого периода жизни. И важно, что с водой происходит, где она: в бурной реке, спокойном озере, случайном ручейке или течет из-под крана. У вас - случай особый.

АКВАРИУМ. Фактически это клетка для воды. Красивая, прозрачная, но огра-

ничивающая возможности. Не случайно в ваших сновидениях он рушится под напором воды (клетка под напором самой жизни). И вы снова и снова убеждаетесь, что это «высвобождение» не к добру - рыбы ведь погибают, лишившись той формы бытия, пусть искусственной, которая стала единственно возможной для них.

Однажды вам приснилось, что стенка аквариума упала на вас, сделав беспомощной. Падающая стена (любая) - предвестник беды. Видимо, это было предчувствие (предвидение) гибели сына. Муж вам не помог во сне, потому что не мог: вряд ли наяву от-



него зависела возможность избежать гибели сына. Однако, похоже, вы склонны воспринимать мужа по принципу: «не в том виноват, так в чем-нибудь другом». Почему? Сновидение на этот вопрос точного ответа не дает. Но проблема обозначена четко.

Ваши рыбы - это ваша жизненная энергия, ваши жизненные силы, ваши радости. Они живут в замкнутом пространстве, с каждым днем это вас больше и больше беспокоит. Дошло до того, что в сновидениях появились «хищники» со своими убивающими «иголками».

То, что именно муж принес в ваш дом «хищников», говорит о вашей скрытой обиде на него. Возможно, у вас есть объективные причины воспринимать его поступки или слова как агрессивное вторжение в закрытое пространство вашей тишины (рыбки молчаливы). Но очень хочется верить, что золотые рыбы ваших надежд не погибнут. Что они окажутся не только беззащитными и хрупкими, но и выносливыми, и живучими. Главное, чтобы вода (жизнь) оставалась незамутненной. Пусть каждый день несет что-то новое, свежее, обновляя атмосферу аквариума.

Ваши сны напоминают вам о вас самой, о том, что вам необходимо о себе позаботиться. Побережь себя.

В ОЖИДАНИИ

«Дорогой «Морфей»! Меня испугал сон, который приснился сразу после очень важного в жизни события. Мы с моим парнем решили узаконить наши отношения. Свадьба была, но мы не регистрировались по обоюдному согласию. И вот, прожив вместе год, решили. В эту же ночь я увидела себя в гробу, на дне ямы. Вокруг люди. Думаю: «Неужели они не видят, что я живая?». Но не могу даже языком пошевелить. От страха проснулась. Неужели это мне знак в от-

ношении будущей семейной жизни?

Лена, г. Арзамас».

Ни в коем случае! Напротив, это сон о том, что предстоит не просто регистрация, а серьезные перемены, важность и благостность которых ты, возможно, еще не осознала до конца. Сны о смерти обычно характеризуют какие-то этапные эмоциональные периоды, периоды перехода.

Кстати, люди, приближающиеся к органической смерти, видят на редкость обычные сны! В сюжеты

ЧАЙНАЯ ЧАШКА И СТРАЖ ЗА СПИНОЙ



«Уважаемый «Морфей»! Меня не оставляет в покое один сон, надеюсь от вас получить разъяснение.

О человеке - герое моего сна говорить ничего не буду. Скажу только, что он моложе меня, хотя сам значения этому не придаст. Итак, сон.

Я иду по улице, не помню, какой, но, пожалуй, знакомой. Сперва огна. Потом вдруг чувствую его присутствие за моим левым плечом. И вот он уже идет со мной вплотную, но мне это нравится, и я не думаю, откуда он взялся. Мы заходим в какое-то кафе, пьем чай (хотя процесса чаепития я не помню), выходим на улицу, и я обнаруживаю, что чашка-то осталась у меня в руках, что я ее как бы украла. Я говорю, что надо вернуться, отдать, он возражает: «Посмотрите, какая она красивая!» И тут я замечаю, что чашка действительно великолепная - тонкий фарфор, удивительная форма, цвет -

золото по нежно-лазорево-му полю. Мне тоже жалко ее возвращать. И тут, оказывается, мы пришли на «место назначения», хотя я не знаю, да и не интересуюсь, что это такое.

Перед нами как бы амфитеатр. Мы - наверху. Вниз, к центру, почти как в цирке, покатошь и множество ступенек. Акресел нет, скорее столы какие-то. Что внизу, не помню, знаю только, что не сцена и не арена. Скорее всего, это какая-то аудитория. За одним из столов мы намерены расположиться. Я вешаю на спинку стула пальто, кладу на стол сумочку. Потом зачем-то поднимаюсь по лестнице к дверям. Вспоминаю про пальто, возвращаюсь. Мой спутник удивлен, и я объясняю, что ищу туалет. Опять поднимаюсь, никакого туалета не нахожу (мне ведь он и не нужен!). Возвра-

щаюсь, а спутника моего уже нет. Пальто висит на спинке стула, а сумочка исчезла. Дорогая сумка с ключами, с деньгами, с документами. Я в ужасе - как он мог? Теперь мне домой не попасть и вообще... Тут я проснулась.

Ирина, г.Бор».

Уважаемая Ирина, вы многое о вашем герое сообщили, не заметив этого. Тот факт, что разнице в возрасте он значения не придает, говорит о том, что отношения не на первой стадии развития. Однако он обращается к вам на «вы» и особого права быть с вами на коротке не имеет. Что же говорит сон?

Молодой человек, интересующий вас, достаточно осторожен (как во сне он приблизился к вам! Исподтишка...) Но и амбициозен - стал за левым плечом, как страж, как ангел. Но вот чашка - центральный предмет сна... Она - не только ваш «грех»! Вам объяснили, что она слишком красива, что ее нельзя возвращать. Ну и уход героя тоже не героический.

Так в глубине души вы оцениваете этого человека. Что же происходит на поверхности?

Своим подсознательным оценкам вы не верите, точнее, вы их просто не слышите. Вам льстит его интерес, вам приятно иметь такого стража (пажа?). Скорее всего он красив, неглуп и по-своему импозантен. Отношения ваши на волоске от последнего сближающего шага, но этот шаг еще не сделан. Вы и хотите близости, и бо-

итесь. Вы надеетесь, что это будет нечто прекрасное, возвышенное, но в то же время - как сохранить эту «небесную» форму отношений («золото по лазоревому полю»)? Вдруг все рухнет и обернется банальным романом?

Это не намек на то, что вы слишком возвышенны для банальной ситуации. Просто вы заиклились на разнице в возрасте. Вы считаете, что в данном конкретном случае не имеете права на «банальную ситуацию»! Вы должны, как вам кажется, быть только на высоте, чтобы сохранить свое достоинство.

Теперь о нем. Самое удивительное, что он тоже не настолько в себе уверен, как кажется. Ваш сон (вернее, ваша интуиция) предполагает в нем даже какие-то проблемы. Он хочет того же, что и вы, и так же, как вы, спасается бегством. При этом, конечно, вы вините его («увел ключи и сумочку»), хотя и себя тоже (бегство вверх-вниз в поисках туалета... некрасиво?). Кого винит он, мы не знаем.

Вы спрашиваете, какую роль он играет в вашей жизни? Испытания. Не более того. И роль эта временная.

Может ли измениться и роль, и сюжет? Конечно! Но для этого нужно выйти за пределы игры и ролей, стать искреннее, естественнее друг с другом. Всего-то навсего: принять, понять и полюбить... Желаем удачи!

перемен

Этих снов часто заложены какие-нибудь перемены: путешествие, покупка нового дома или даже вступление в брак. В некоторых сонниках можно прочесть: «В старости видеть себя беременной - к смерти».

Возможно, ты все-таки боишься новой жизненной ситуации. Или, напротив, ждешь от нее так многого, что это ожидание окрашено тревогой.

Не стоит паниковать: перемены со знаком плюс - уже благо, что бы еще ни преподнесла в будущем «полосатая» жизнь.



ЧИСЛО УДАЧ И НЕУДАЧ



Известно: одни числа приносят удачу, другие - несчастье, третьи предупреждают об опасности...

Узнав нехитрые правила нумерологии от авторов книги «Магия чисел» А. Морок и К. Разумовской, вы сможете сами вычислять их для себя, своих близких и друзей.

Число-пророк

Существуют так называемые числа-пророки. Это такие числа, которые крепко связаны с отдельным человеком, постоянно напоминают ему о себе самыми различными способами и предупреждают своего «хозяина» о предстоящих переменах в его жизни.

Вычисляется число-пророк простым сложением часа, минуты, числа, порядкового номера дня недели, месяца и всех цифр года рождения.

Например, человек родился 12 июля (7-й месяц) 1976 года. Это было в понедельник (1-й день недели) в 18 часов, 7 минут. Сложим подряд все цифры: $1+2+7+1+9+7+6+1+1+8+7=50$.

Если получилось двузначное или трехзначное число, необходимо снова сложить между собой его составляющие, чтобы получить однозначную цифру до 9. Таким образом, $5+0=5$. Итак, число-пророк этого человека - 5.

Посчитайте свое число-пророк. Оно непременно даст о себе знать в трудную минуту. Вы можете «случайно» обнаружить его на билете в транспорте, на номере проезжающего автомобиля, на электронных часах на

улице, услышать в разговоре людей, получить сдачу монеткой именно такого достоинства и т.п. В общем, оно обязательно проинформирует вас о том, что вам нужно подготовиться к чему-то неожиданному и не совсем приятному и мобилизовать все свои силы, чтобы не быть застигнутым врасплох неблагоприятными обстоятельствами.

Все годы, кратные числу-

Как с помощью цифр обойти стороной темные пятна судьбы?

пророку, будут отмечены особыми событиями. Так, например, в приведенном нами примере, человеку нужно проявлять особую осторожность каждые пять лет жизни, то есть нужно ждать сюрпризов от судьбы в 5, 10, 15, 20, 25, 30 и т.д. лет.

Число-талисман

Знание своего счастливого числа очень помогает в жизни. Когда вам трудно решиться на какой-то поступок, появление числа-талисмана «в пределах видимости» придаст вам сил и уверенности.

Как вычислить свое число-талисман? Для этого нужно сложить последовательно даты рождения (число, месяц и год) ваших отца и матери и вашу собственную, а затем разделить полученную сумму на три.

Например, человек родился 16 октября 1961 года, его мама - 7 апреля 1939 года, а отец - 18 декабря 1938 года. Нужно сложить последовательно все цифры (месяц рождения берется по его порядковому номеру в году): $1+6+1+0+1+9+6+1+4+1+9+3+9+1+8+1+2+1+9+3+8=91$.

Полученное число разделим на три: $91:3=30,3$. Число в результате деления по-



лучается целое число, но если вышло дробное, то его нужно округлить до целого.

В нашем случае получаем число-талисман - 30.

Теперь человек из нашего примера будет знать, что все его дела, сопровождающиеся появлением этой цифры, пройдут удачно и, возможно, принесут счастье или достаток. Как правило, только благоприятные события будут происходить каждое тридцатое число месяца и на тридцатом году жизни этого человека. Ему, несомненно, повезет, если он сядет на автобус или троллейбус тридцатого маршрута. Вдвойне хорошо, если этот человек живет в доме или

квартире под номером 30.

Можно написать это число на кожаном ремешке часов с внутренней стороны, можно вышить нитками на любимом платочке и никогда с ним не расставаться, можно вывести на бумажке и положить ее в нагрудный карман.

Число-враг

Есть и такие числа, что влияют на людей негативно.

Чтобы враждебное число не причиняло вам слишком много хлопот, постарайтесь избегать его. Напишите в строку ваше имя, отчество и фамилию. Теперь под каждой гласной буквой поставьте единицу, а под каждой согласной - двойку. Полученные цифры сложите между собой. В результате получится искомое число-враг. Например, найдем его для Иванова Виталия Матвеевича:

И - 1, В - 2, А - 1, Н - 2, О - 1, В - 2, В - 2, И - 1, Т - 2, А - 1, Л - 2, И - 1, И - 2, М - 2, А - 1, Т - 2, В - 2, Е - 1, Е - 1, В - 2, И - 1, Ч - 2

В результате получаем 34. Это и есть число-враг Иванова Виталия Матвеевича.

Итак, вычислите свое неудачливое число. Потом приучитесь избегать тех неприятностей, которые оно вам несет. Как обмануть своего врага? Только вы заметите его издали, тут же продумайте, какое из намеченных вами на сегодня дел можно отложить до лучших времен.

Вы можете обнаружить число-врага на номере припаркованной около вашего подъезда машины или на талончике в транспорте.

Ваше число-враг вполне может замаскироваться под номер магазина, школы, библиотеки, мимо которых вы только что прошли, не обратив на это внимания.

Итак, существует два средства одержать победу: во-первых, осуществление всех важных и грандиозных планов следует отложить на потом, если вам по пути попалось число-враг; во-вторых, нужно искать защиты у своего числа-талисмана. Ищите его сразу везде и во всем и, коли найдете, считайте, что вероятная неприятность нейтрализована.



Нам, людям, свойственны самые разные оттенки настроений, в которых не последнюю роль играет погода.

А что такое погода? Маги утверждают, что это - настроение местности... И между человеком и погодой существует неразрывная связь.

Солнечный ясный день

Это погода света и счастья, все ликует и поет. Природа радуется и наполняет окружающий мир своей светлой животельной силой. Это и время любви, и лучшие часы для оздоровления организма; в светлую ясную погоду очень эффективно лечатся хронические заболевания, а диагностика недугов - наиболее точна. Но, с другой стороны, в такой день в человеке бурлит индивидуализм и сложно бывает управлять собой, увязать свою судьбу с судьбой другого человека.

Сны после ясного солнечного дня не бывают вещими, они - хитроумный слепок состояния нашего здоровья.

Ясная звездная ночь

Созерцание ее порождает состояние тихой светлой радости, открытости чувств. Звезды говорят с землей, и их тихий мерцающий свет завораживает нас, а энергия звезд изливается нам прямо в душу. После созерцания звездного неба вы ощущаете себя омытым тихим радостным чувством, ибо вы прикоснулись к тайнам далекого Космоса.

Замечено, что люди злые и меркантильные плохо переносят такие ночи, у них возможны эмоциональные срывы. А женщины лучше воспринимают шепот звезд, нежели мужчины.

У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ...

Как достичь с ней гармонии?

Звездная ночь - лучшее время для контакта со светлыми духами, для гаданий, разгадывания сновидений, восстановления сил организма, достижения личного счастья (особенно женщинами) и излечения бесплодия.

Сильный ветер

Это - время перемен. И чем сильнее ветер, тем сильнее этот процесс. Природе хочется перемен, как это бывает свойственно человеку. В ветреные дни и ночи наше сознание и тело очищаются от всякого «мусора». Это состояние погоды благоприятно для избавления от всевозможных комплексов, от груза прошлого. Организм становится податлив и подвижен. В эту пору лучше всего лечить органы дыхания и опорно-двигательный аппарат. В мятежные, ветреные дни природа как соединяет, так и разъединяет человеческие судьбы; она играет с нами, как кошка с мотком пря-

жи, с легкостью «перекидывая» мысли и чувства от человека к человеку. Динамичная погода помогает осво-

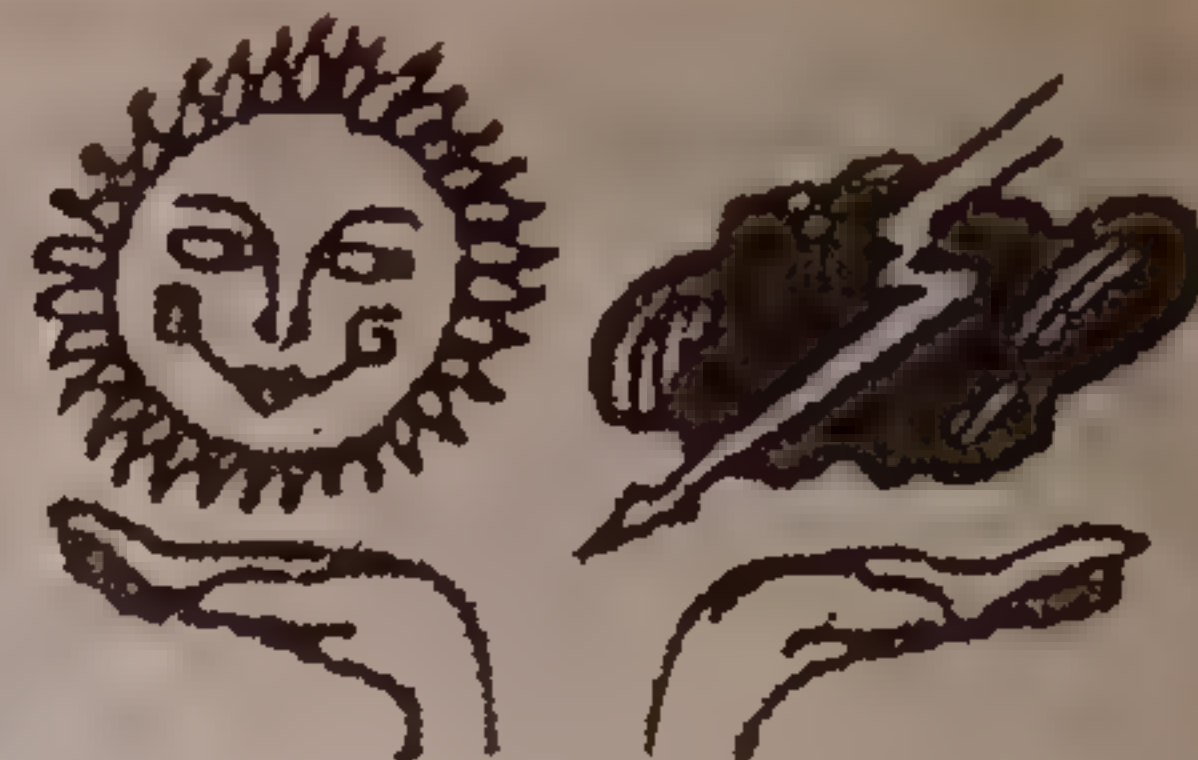
бодиться от темного магического воздействия и сдвинуть судьбу с мертвой точки.

Сплошная низкая облачность

Маги полагали, что в такую погоду природа недовольна человеком - слишком мало от него исхо-

дит любви к ближнему и вообще ко всему, что его окружает. В стародавние времена наши предки спешили жечь большие костры, чтобы умилостивить богов.

Такой день не подходит для творчества и вообще созидания. Хмурая погода хороша для того, чтобы «пережевать» грубую фи-



зическую энергию в тонкую. Это - время для физических упражнений, которые необходимы, чтобы не ослаб ваш иммунитет. Такая погода плохо переносится всеми, поскольку не несет энергии тепла, созидания, жизни, энергии Солнца.

Дождь

Дождь - это слезы природы. Они могут быть как светлыми, так и горькими... Это - избыток чувств природы, изливаемый на землю.

В народе полагали, что дождь - провозвестник богатой семейной жизни (в том случае, если нет грозы), удачной дороги, счастливого брака. Ведь дождь дает животворящие силы земле и всему, что на ней произрастает. Дождевую воду в деревнях собирали в бочки и иную тару для полива растений, умывания, мытья в бане, приготовления лекарств и настоев, призванных дать красоту человеческому лицу и телу.

Дождь оказывает сильное воздействие на астральное тело. Оно становится особенно легким и подвижным, жадно впитывает чужие энергии и воздействия. Поэтому во время дождя следует быть настороже и уметь защищаться (с помощью обере-

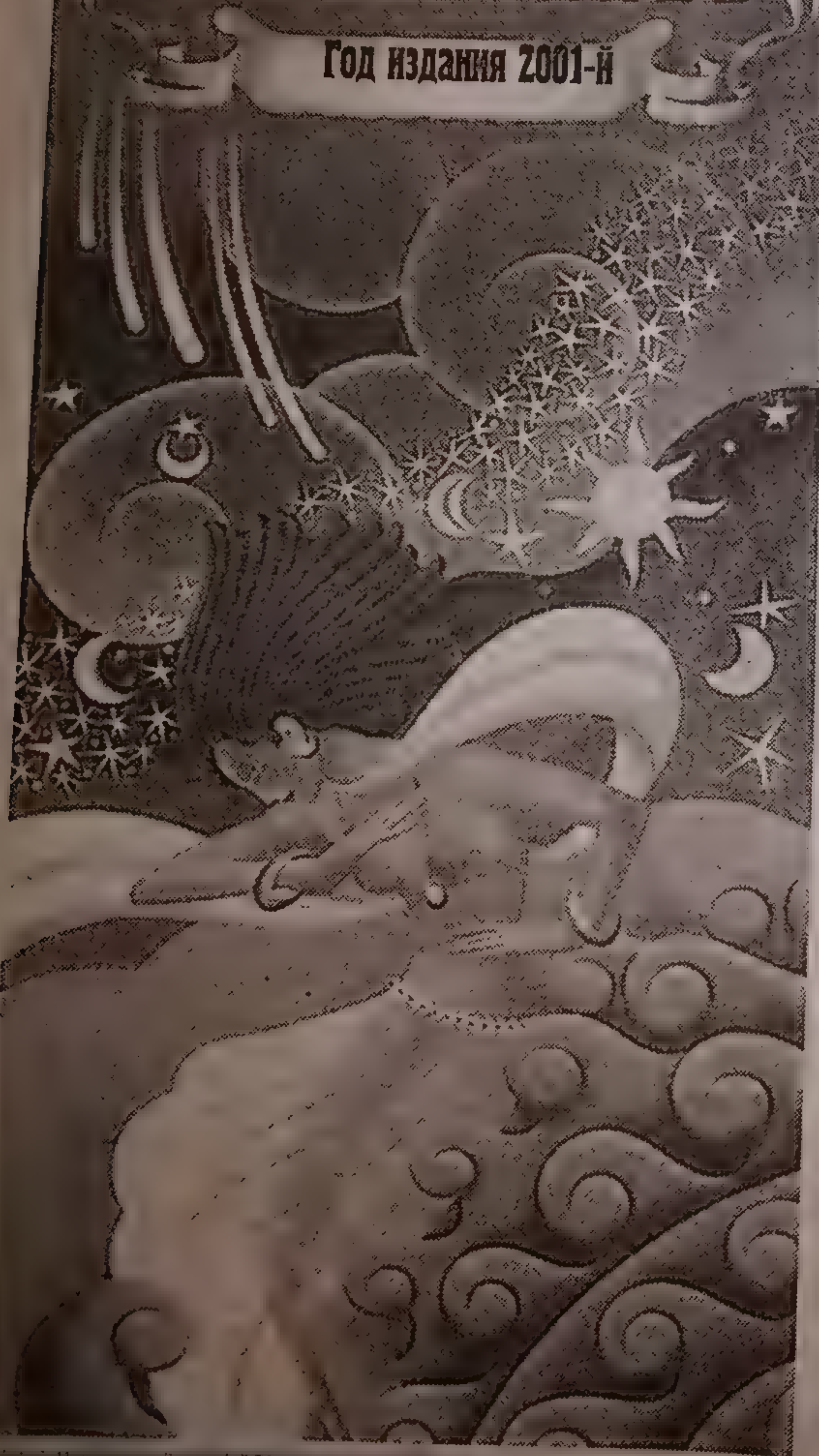
гов, заговоров, обрядов) от чужих болезней и проблем, пытающихся «прилипнуть» к вашему астрально-

му телу. Особенно это касается женщин: в дождливую погоду им надо сократить до минимума встречи с посторонними людьми.

Маги утверждают, что это - настроение местности... И между человеком и погодой существует неразрывная связь.

НОВЫЙ СЕМЕЙНЫЙ СОПНИК

Год издания 2001-й



МОПФЕЙ

Это самый полный универсальный сонник для читателей любого возраста и рода занятий, составленный на основе векового опыта толкования снов. Такого количества снов, их вариантов и такого четкого, адаптированного к современным реалиям толкования сновидений еще не было.

(Продолжение. Начало в №10 за 2001г.)

ДЫРА

Сон, в котором вы увидите дыру в своей одежде, к безденежью, бесчестью и долгам, из которых вам долго не выбраться, если только вы во сне не почините ее. В последнем случае вы можете рассчитывать на некоторое улучшение своего положения. Если же вам удастся увидеть во сне ту же одежду, но уже без дыры, то ваше положение самым неожиданным образом изменится в лучшую сторону. Дыра в полу в вашем сне - знак того, что ваши семейные дела расстроятся по причине легкомысленного отношения к деньгам. См. пол.

Упасть в дыру - сон плохой и наяву предвещает много неприятностей из-за вашего необдуманного поведения, которое заведет вас в дурную компанию.

ДЫХАНИЕ

Почувствовать во сне чистое и свежее дыхание - знак того, что вы находитесь на верном пути и вас ждет успех в делах. Дурное, зловонное дыхание почуять во сне - знак предупреждения о кознях врагов. Задохнуться во сне означает, что ваш план рухнет. Дыхание перехватило во сне (затаить дыхание) - предчувствие перемен, большой удачи. См. душить.

ДЬЯКОИ

Его появление во сне - предостережение о лицемерии людей, окружающих вас.

ДЬЯВОЛ

Увидеть его во сне - к искушению, унижению и большим неприятностям и переживаниям. Иногда сон предупреждает об обмане и даже возможном разорении, неудаче в дальней дороге, потере урожая для фермера, убытках для бизнеса. Сон о дьяволе также предупреждает вас быть особо осторожными с незнакомыми людьми. Не покориться ему - к прибыли и удаче. Говорить с ним во сне - предупреждение об опасности. Однако если во сне вы не испугаетесь его, то наяву выпутаетесь из весьма затруднительного положения самым неожиданным образом. Сон также предупреждает вас о необходимости проявить осторожность и бдительность в отношении вашего окружения, которое строит козни против вас. Ударить дьявола во сне, вырваться от него к победе над могущественными врагами. Слепой дьявол - предвестие того, что скоро вам улыбнется неожиданная удача. Возможно, вы выиграете на скачках, в карты или совершите какую-нибудь выгодную темную сделку. Дьявол со сверкающими свирепыми глазами - знак большой опасности и предупреждение для вас о необходимости предпринять все меры предосторожности, чтобы уберечься от несчастья, беды или мести врагов. Самому быть дьяволом во сне - знак возвышения, власти, могущества. Сон, в котором вы увидели, что дьявол предстал перед вами в другом обличье - элегантный и любезный, - в реальности опасен кознями врагов.

ДЯДЯ

Увидеть или встретить его во сне - к известиям о родственниках. Далее смотрите, как он выглядит, такие известия вы о нем и о родственниках получите. Известие о его смерти (или увидеть мертвым) во сне - к размолвкам в семье среди родственников, которые впоследствии могут стать вашими врагами.

ДЯТЕЛ

Если стучит по дереву, то ждите известий. Чем громче стук, тем важнее известие.

Видеть его - предупреждение о том, что среди ваших друзей есть недоброжелатели.



Е

ЕВА

Видеть ее во сне - к искушению, которого следует опасаться. См. яблоко соблазна, библейские сюжеты.

ЕВАНГЕЛИЕ

Читать Евангелие во сне - знак того, что не следует пренебрегать советами близких. Хорошо, если вы запомните во сне, что читали. Это будет вам добрым напутствием. См. Библия.

ЕВНУХ

Увидеть его во сне - предвестие серьезных неприятностей, из-за которых вы будете вынуждены подчиняться чужой воле. Иногда такой сон указывает вам, что ваше легкомысленное поведение не доведет вас до добра. После такого сна следует поостеречься случайных знакомств или связей. Быть им во сне - знак одиночества и больших переживаний. См. гарем.

ЕДА, КОРМИТЬ.

ОТКУСЫВАТЬ, ПИКНИК

Еда вкусная, трапеза и приятное общество во время еды во сне предвещают приятные известия о скором успехе в делах. Вкусно поесть во сне - знак благополучной жизни. Покупать еду во сне - знак прибыли для тех, кто ест не досыта, и знак убытков для тех, кто не знает, что такое голод. Обеды во сне видеть - к мелким огорчениям, есть их - к болезни. Обжираться во сне - предвестие убытков. Других видеть за едой - ждите известий, которые могут иметь для вас большое значение. Холодная еда вместо горячей во сне означает, что ваши отношения с кем-то сойдут на нет (охладеют). Смотрите, кто угостит вас или принесет такую еду. Есть холодную (остывшую) еду во сне - предупреждение о том, что вам не следует слепо доверять людям и полагаться на их помощь. Если вам приснится, что у вас украли еду или ее унес официант, или вы потеряли еду, то постарайтесь избегать конфликтов, будьте осторожны со своим окружением, так как вы имеете недоброжелателей, которые буквально готовы вырвать у вас кусок из рта. Откусывать от чего-либо вкусного - предупреждение о возможной афере, в результате

которой вам кое-что перепадет. Однако риск предприятия вряд ли будет оправдывать полученное. Откусить кусок от несъедобного - знак того, что ваши надежды вернуться утраченное не оправдаются. Пикник, есть на пикнике - знак неустойчивости вашего положения. Если вам приснится, что вас пригласили в ресторан или пик-



ник, то ждите хороших известий и выгодных предложений. Еда порченная, пригоревшая, протухшая, прогорклая - к плохим вестям и неудачам. Еду видеть на столах - знак жизненного устройства. Хорошо сервированный стол во сне обещает обеспеченную жизнь и устойчивое положение в реальной жизни. Если вам приснится, что во сне вам хочется есть, то наяву вы будете жаждать реальных изменений. Если найдете, что поесть, то ждите хороших перемен. И наоборот. Экзотическая еда во сне - знак того, что скоро вам сделают необычное предложение. Много хорошей еды увидеть во сне - предвестие житейских радостей и умиротворения. Стряпать во сне означает, что вы можете нажить неприятности. Однако это зависит от того, что именно вы делаете. См. еду по названиям. Варено видеть - знак того, что вы затеваете какое-то дело, которое принесет вам много хлопот, неприятностей и скандалов. Кормить других во сне - предвестие расточительности. Иногда такой сон предвещает получение известий. См. чем кормите по названиям. Часто такой сон предупреждает вас о том, что вам придется держать ответ за свои слова. Видеть во сне соус или подливку означает, что ваше дело усложнится из-за обстоятельств, которые вы не предусмотрели, особенно если соус или подливка будут горькими или кислыми. Если же они будут сладкими, то ожидайте обмана со стороны ваших близких или партнеров. Если во сне вас вырвало, то это предвещает убытки, по-

тери и неудачи в делах. Если же вам приснится, что вы съели что-то дурное и вас вырвало, то после такого сна ваши дела улучшатся. Есть во сне жареное мясо - знак к убыткам и потерям; есть во сне крупную жареную рыбу - знак добрых надежд на исполнение желания и роста благосостояния. Чем крупнее рыба, тем богаче вы станете. Мелкая рыба во сне - знак злобы и досады из-за неблагоприятных поступков людей, окружающих вас. См. также голод, еду по названиям: деликатесы, хлеб, обед, мясо, рыба.

ЕЖ

Сон о еже (ежах) предостерегает вас от козней неприятелей. Иногда такой сон предупреждает, что вам не следует завидовать другим. Кормить ежика во сне означает, что вы сможете раскусить замыслы недоброжелателя. Поить его молоком - знак материальных потерь из-за собственной доверчивости. Держать его в руках означает, что вы не боитесь ваших неприятелей. Увидеть во сне, как другие держат ежика в руках, означает, что вас буквально будут держать в ежовых рукавицах.

ЕЖЕВИКА

Видеть ее во сне - к болезням или сильным переживаниям. Собирать ее - к неудачам, есть - знак огорчений из-за потерь. Кусты ежевики, покрытые колючками, и оказаться в этих кустах - дурное предзнаменование. Ждите неудач, огорчений, это знак препятствий в делах. См. кусты, уколаться.

ЕЗДИТЬ

Езда во сне - это ваша жизнь. Она зависит от характера дороги, попутчиков, транспортных средств и неожиданностей. Ездить по кругу - означает, что ваши мысли вращаются вокруг одного и того же предмета и вы не можете найти выхода из сложившегося положения. См. дорога; транспортные средства по названиям: лошадь, скачки, движение, автомобиль.

Ездить верхом спокойно и размеренно - знак благополучия во всех делах. Упасть с лошади во сне - к несчастью, увидеть во сне упавшего с лошади - к убыткам. Слезать с лошади - знак ухудшения положения и раздора с близкими или друзьями. Ехать

верхом в компании мужчин - знак хороший и обещает прибыль; в компании женщин - плохой сон, который предвещает неприятности через обман и сплетни.

Ехать в карете (коляске) - плохой сон для больных, так как предсказывает им смерть; но военным сон обещает повышение по службе. Тем, кто стремится улучшить свое состояние посредством рискованного предприятия, такой сон предсказывает неудачи и долги. Ехать через лес, пустыню или покинутый город - к неудачам или несчастью. Ездить в богатом экипаже (или на дорогой автомашине) во сне - знак почестей и богатства. Ездить на бричке (телеге) по тряской дороге - знак того, что вы переживаете нелегкие дни, но они закончатся, и ваша обычная жизнь будет казаться вам раем. Ездить на диких зверях во сне - знак победы над врагами. Ездить на людях - сон благоприятный для тех, кто занимает ответственный пост, стремится к власти или имеет подчиненных. Другим людям такой сон обещает убытки и неприятности. Иногда такой сон предсказывает вам, что вы будете беззастенчиво использовать людей в своих корыстных целях. Всадник в вашем сне - посланник. Смотрите, как он выглядит, - такое известие и получите. Въезжать в город верхом. Больному такой сон обещает выздоровление, а тому, кто потерял что-то и хочет найти, сон обещает удачу в его поисках и последующий успех. Выезжать во сне из города (поселка, дома) - сон дурной. Больным он предсказывает скорую кончину, военному - поражение, ранение или смерть в бою. Другим людям - неудачи в делах.

ЕПИСКОП

Видеть его во сне или разговаривать с ним - знак глубоких душевных переживаний из-за неустойчивости собственных дел. Бизнесменам такой сон предсказывает потери и убытки, для прочих - болезни и тяготы в жизни. Если же епископ добр и ласков с вами во сне, то ждите добрых перемен. Влюбленным такой сон предсказывает скорую встречу с возлюбленными и умиротворение. Встретить его во сне - к важным известиям. См. священник, духовный наставник, важная особа.

ЕЛКА (рождественская)

Рождественская елка во сне - предвестница семейного счастья и осуществления лучших надежд. Видеть ее во сне нарядной - знак радости и получения подарков и известий от близких людей. Рождественские подарки делить во сне - счастливый знак. После такого сна ждите приятных сюрпризов, семейного счастья, взаимности в любви. Видеть или получать их - знак любви и благополучия. Рождественские песнопения слышать во сне - знак большого счастья. Самому петь их - знак умиротворения и покоя в семье. Зажигать свечи на елке - к радости и хорошим известиям. Нарядить елку во сне - знак счастливых перемен в жизни. Видеть во сне, как ее разбирают, - знак того, что начинается горестная полоса в вашей жизни.

ЕЛЬ

Еловые лапы видеть во сне - к успеху в делах и благополучию. Чем пышнее они, тем больше выгоды и богатства вас ждет. Хорошо, если они находятся низко над вашей головой, когда вы можете их достать без труда, так как это обещает вам большой успех и обеспеченную жизнь. Также хорошо видеть еловые ветки с шишками - это знак того, что с вами произойдет что-то необыкновенное и замечательное. Собирать шишки - к большому богатству и благу. Если на вас упала шишка и вам было

больно, то следует быть осторожнее в ведении ваших дел, чтобы не нажить неприятностей. См. деревья.

Ж**ЖАБА, ЛЯГУШКИ**

Жабу или лягушку видеть во сне означает, что вам следует присмотреться к своему окружению и не доверять незнакомым людям, чтобы избежать обмана, скандала, унижений и потерь. Жаба во сне может означать плохого человека или болезнь. Человеку, облеченному властью, такой сон предсказывает послушных подчиненных. Голыми руками ловить или убивать жаб или лягушек - знак скорого повышения в должности, хотя ближние и осудят вас. Держать жабу в руке во сне означает, что вы сможете своевременно раскусить коварные планы ваших недоброжелателей. Поймать жабу во сне - знак разоблачения врагов. Если жаба не поймана, ждите обмана и не надейтесь на исполнение желания, потому что завистники помешают его осуществлению. Жаб, выгнанных во сне из дома, - знак получения неприятного известия из дома и домашние склоки. Большая лягушка во сне (для женщин) означает немолодого солидного человека, который делает вам предложение из корыстных соображений. Если во сне женщина испугается ее, то следует ждать неприятностей. Видеть во сне жаб

или лягушек на болоте - обычно предвестие дурных новостей или неприятностей.

ЖАБРЫ

Поврежденные жабры, увиденные вами во сне, означают скорое известие о болезни друга или близкого человека. См. рыба.

ЖАВОРОНОК

Слышать его пение во сне означает скорое улучшение благосостояния и предвещает успех в бизнесе, которые будут связаны с особой женского пола. Видеть их в небе - знак того, что вы рубите дерево не по плечу. Умерьте ваши аппетиты - и ваши дела пойдут в гору. Поющий и вдруг падающий жаворонок в вашем сне - знак того, что вы витаете в облаках, а затем впадаете в меланхолию. Мертвый (или раненый) жаворонок во сне - знак печали. Убить его во сне предсказывает, что вы сами накличете на себя неприятности или оскорбите человека, который этого не заслуживает. Поймать его (посадить в клетку) во сне или увидеть, что птица сама сядет к вам, означает богатство, почет и уважение, которых вы скоро достигнете. Жаворонок, подбирающий зерна, - знак того, что кто-то кормится благодаря вам (нахлебники).

ЖАДНОСТЬ

Жадность во сне - это символ эгоизма. Такой сон обыч-

но указывает на ваши ошибки, которые могут иметь далеко идущие последствия. Пожадничать во сне означает, что в жизни окружающие будут осуждать вас за пренебрежение к другим людям. Если вам приснится, что вы видите, как другие жадничают, то вас ждут осложнения в отношениях с друзьями, родственниками или партнерами.

Сон, в котором вам удалось обвести жадного человека вокруг пальца, предвещает вам успех в деле, которое казалось безнадежным. Это, вообще, сон о неожиданной радости.

ЖАЖДА

Жажда во сне означает желание, амбиции, страсть. Почувствовать жажду во сне и утолить ее свежей вкусной водой - знак приятного времяпрепровождения и обеспеченной жизни. Если же вода, которую вы пили во сне, была мутной и грязной, то ждите огорчений или неприятностей. Других видеть испытывающими жажду и утоляющими ее - знак расположения к вам важных людей. Утолять жажду из фонтана или колодца с чистой, прозрачной и вкусной водой - знак очень хороший, предвещающий, что вы ожидаете меньше, чем получите. См. вода.

ЖАЛО

Ужаленным быть во сне или видеть насекомых, имеющих жало, - дурное предзнаменование, которое предсказывает печаль, раскаяние или же зло и несчастья, которые обрушатся на вас. См. укус, уколоться.

ЖАЛОБА

Жаловаться во сне кому-нибудь предсказывает получение хорошего известия. Сон, в котором вы увидели, что некто жалуется вам, означает: ждите дурных известий и неприятных хлопот.

ЖАЛЮЗИ

Жалюзи видеть во сне - предупреждение об обмане. Подсматривать через них означает, что вам следует опасаться измены. См. шторы, драпировка.

ЖАР (лихорадка)

Если вам приснится, что вы бьетесь в лихорадке во сне, то вам не следует беспокоиться о пустяках. Влюб-

Уже в продаже газета "ЩЕДРЫЙ СТОЛ"**ЩЕДРЫЙ СТОЛ**

- Диета для девушек-подростков: есть или не есть?
- Готовим в микроволновке: от супа до соуса
- Детский праздник: игры за столом и около
- Вкусные истории наших читателей, конкурсные рецепты
- Гость "Щедрого стола" - автор поваренной книги Эдуард Алькаев

Спрашивайте в киосках газету "ЩЕДРЫЙ СТОЛ"

ленным такой сон предсказывает, что их пылкая страсть не доведет их до добра. Других видеть, охваченных жаром, - предвестие скорой болезни в вашей семье или знак плохих вестей.

ЖАРА

Страдать от жары во сне означает тщетность ваших усилий из-за недоброжелательности ваших друзей.

Иногда такой сон предсказывает неожиданное событие, которое может обернуться выгодой.

ЖАРЕНОЕ (см. еда)

ЖАСМИН

Жасмин во сне - символ любовного свидания или получения известия от близкого человека. См. кусты, запах, аллея, цветы.

ЖАТВА

Видеть во сне жатву или работать в поле самому предвещает благополучную жизнь и хорошее известие. Такой сон также означает, что ваш труд принесет ощутимые материальные результаты. Видеть во сне, что собран богатый урожай, - к прибыли и безбедной жизни. См. поле, зерно, колосья.

ЖБАН (бочонок для вина, кваса)

Видеть его во сне - знак скорого счастливого события в вашей жизни. Холостым такой сон предсказывает скорое вступление в брак, если бочонок полный. Пустой жбан означает, что ваше желание не исполнится. Пить из него - знак скорого получения хорошего известия от близких или друзей. Возможно, вас пригласят на свадьбу или крестины. Сон, в котором вы увидели разбитый жбан, предвещает споры и раздоры. См. бочка.

ЖВАЧКА

Жевать ее во сне означает какое-то затянувшееся дело.

ЖДАТЬ

Ждать чего-либо (кого-либо) во сне - знак препятствий в делах. См. ожидание.

ЖЕВАТЬ

Если вам приснится, что вы постоянно что-то жуете во сне, то вам так и не удастся разобраться в ситуации, которая сложилась вокруг вас.

ЖЕЛАНИЕ

Если вам приснится, что вы хотите умереть, то такой сон предсказывает вам скорые и счастливые перемены в вашем положении. Сон, в котором вы увидите, что желаете жить, наслаждаться жизнью, любовью, означает большие переживания, а больным - скорую кончину. Подавлять желание в себе - знак убогого существования.

ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА

(см. дорога, вагон, поезд)

Если вам приснится, что поезд остановился на железнодорожных путях, то ждите остановки в делах и разочарований. Если поезд тронется во сне, то и дело ваше сдвинется. Достигнуть во сне станции назначения - очень хорошо. Это означает, что дело ваше для вас благополучно и выгодно завершится. Пересечение рельсов во сне увидеть - знак того, что вы находитесь в растерянности и не знаете, что дальше делать. Постарайтесь выбрать во сне верное направление -

это поможет вам в жизни продвинуться в ваших делах. Идти по рельсам во сне означает, что вы будете продвигаться к цели нетрадиционным путем. Грязные или затопленные мутной водой пути видеть во сне - знак препят-

ствий и неожиданного потрясения. Такой сон предсказывает вам, что ваши надежды не оправдаются. Однако если вода будет чистая, без грязи и мусора и вы не испачкаете и не намочите ног, то в реальности вам повезет: вы добьетесь желаемого и с успехом выдержите трудные испытания.

ЖЕЛОБ

Пустой видеть - к разорению и потере денег; наполненный - знак неустрашенности в жизни и потери. См. чем наполнен, а также см. вода.

ЖЕЛТУХА

Заболеть ею во сне - знак разочарований, слабости и неблагоприятных обстоятельств, которые вам будет трудно преодолеть. В таком случае хорошо увидеть во сне, что вы выздоровели. Это будет означать успешное преодоление всех преград на пути к цели. См. болезнь.

ЖЕЛУДОК

Сон о желудке напоминает вам о том, что вам следует позаботиться о благосостоянии вашей семьи, благополучии вашего дома. Поэтому боли в желудке во сне предвещают неприятности и потери, скандалы и ссоры в вашем доме. Если вам приснится, что ваш желудок разрезан, то вас ждут потери, лишения, нужда, несчастья. (Продолжение следует.)

Специальное предложение для наших белорусских читателей:

Началась подписка на 2-е полугодие 2003 года на новые газеты

Газета и подписной индекс	Стоимость подписки (в белорусских рублях)	
	1 месяц	6 месяцев
"Морфей" - сны, гадания, приметы. 16 страниц, формат А4. Индекс 14218	—	3200
"Огород" - незаменимый помощник садоводов и огородников. 8 страниц, формат А3. Индекс 83082	710	4260
"Приключения. Тайны. Чудеса" - для пытливых, любознательных, нескучных людей. 16 страниц, формат А3. Индекс 40853	1030	6180
"Сам себе лекар" - поможет вам сохранить здоровье и обойтись без таблеток. 16 страниц, формат А4. Индекс 84713	710	4260
"Твое здоровье в вопросах и ответах" - отвечает на каждое письмо читателя, связанное со здоровьем. 16 страниц, формат А5. Индекс 83074	440	2640
"Скатерть - самобранка" - готовьте вкусно, просто, быстро и дешево. Рецепты в газете. 16 страниц, формат А4. Индекс 15499	730	4380
"Уютная газета" - для женщин, которые хотят быть счастливыми, надеются только на себя и предпочитают делать судьбу своими руками. 28 страниц, формат А4. Индекс 39889	890	5340
"Хозяйка в доме" - уникальная газета для женщин, которые хотят достичь совершенства везде и во всем. 12 страниц, формат А3. Индекс 38566	785	4710
"Женские судьбы" - это энциклопедия женской мудрости: учитеесь на чужих ошибках. 12 страниц, формат А3. Индекс 15497	760	4560
"Соляночка" - с этой газетой ежедневные кулинарные хлопоты станут удовольствием. 16 страниц, формат А4. Индекс 39888	730	4380

"Морфей" выходит один раз в три недели, остальные газеты выходят раз в две недели.

Справки по телефону в Минске 227-74-10

Распространение в Республике Беларусь - "Арго-НН"
220050, г. Минск, ул. Володарского, 16,
офис 408, факс 227-74-10

ПРИВЕДИ УДАЧУ В ДОМ

Одно из главных мест, где мы проводим значительную часть жизни, а следовательно, где закладывается фундамент нашей судьбы, - это квартира, дом.

Как нужно вести себя в них, чтобы вам сопутствовала удача?

Незримые следы. В первую очередь необходимо научиться контролировать свои мысли: удерживать хорошие, гнать плохие. Ведь мысли материализуются, оседают, как пыль, на обстановке, стенах. Все, что есть в доме - мебель, вещи, картины, цветы, одежда, - пропитывается нашими тревогами или радостями. Взгляд, вздох, слезы, смех - все это не пропадает, как нам кажется, бесследно, а наполняет квартиру, оставляя свои незримые следы.

Сосуд печалей. Создать благоприятную энергетическую обстановку в жилище можно, следуя некоторым правилам. Заведите какой-нибудь сосуд, например кувшин, и мысленно складывайте в него дурное настроение, печали, неудачи. Через некоторое время, когда покажется, что сосуд уже полон, выбросьте его и заведите новый.

Летопись счастья. Придавать мыслям и действиям позитивный характер помогают

вещи-талисманы, накапливающие энергию успеха. Талисманом может стать любой предмет - камешек, некая вещь. Когда происходит что-то хорошее, когда вы испытываете радость, подъем, чувствуете себя прекрасно, влюбляетесь, не забывайте «записать» эту информацию на талисман. Сделать это можно мысленно, взяв его в руки или потерев пальцами. При неудачах, дурном расположении духа точно так же прикоснитесь к своему талисману, и он вызовет в вашей памяти добрые воспоминания, поднимет настроение, успокоит. Ведь вы сами «привязали» к нему все лучшее, что происходило в вашей жизни, рождалось в сердце и голове.

Укрощение бури. Учась контролировать свои мысли, прежде всего вспомните о страхе. Каждый из нас боится чего-то: болезни, смерти, денежных или любовных потерь. Этот страх, оседая на стенах жилища, приходит в движение от любого легкого переживания, приумножая ваши неудачи. Мысли о несчастьях, их ожидание неиз-

бежно влекут за собой реальные невзгоды. Они идут лавинообразно вслед за потоком мыслей. Образуется замкнутый круг, выход из которого рядом. Он одновременно и прост, и невероятно труден. Думайте о хорошем. Лучше не общаться ни с кем, чем доверять свое горе людям, своим плохим настроением, ранящими вас замечаниями, усугубляющим ваше дурное настроение и вызванное им невезение. Говорить о своих планах, надеждах на успех можно только с теми, кто понимает вас, желает вам добра, полон оптимизма. С теми, кто «приподнимет» вас, а не опустит в глубины печали.

Помните: каждое слово, каждая мысль - это сила, которая приближает или отдаляет успех.

Нельзя позволить себе гневаться или предаваться унынию перед сном. Делая это, вы как бы программируете себя на ночь. Эта программа не даст вам отдохнуть. Плохое настроение нужно нейтрализовать любыми средствами:



интересной книгой, хорошим вином, любимым занятием. Нельзя также делать что-либо наспех: завтракать, одеваться, думать о делах, проблемах и т.п. С пищей, едой эти мысли попадают в ваш организм.

Кроме того, следует безжалостно избавляться от некрасивой мебели, ненужных вещей, особенно вещей с негативной «энергетической нагрузкой» - связанных с грустными воспоминаниями, неудачами.

Старайтесь в связи с приятными событиями, крупными жизненными успехами, сделками приобретать какие-либо вещи. В минуты горя, отчаяния, просто плохого настроения возьмите их по очереди в руки, и каждая вещь вернет вас к тому хорошему моменту жизни, с которым она связана. Это путешествие по прошлому поможет обрести силы, веру и радость.

Обереги наших предков

хотите оградить свой дом.

Существуют традиционные значения символов.

Крест - преграда злу, отращивание зла от дома.

Круги - символ материнства, плодородия, удачи («дом - полная чаша»).

Звезды - знак разума, творчества, успеха в этих сферах деятельности.

Дерево (часто рисуется

как елочка вверх ногами) - символ долголетия, взаимосвязи всего со всем в этом мире.

Квадраты - знак плодородия, усиливается продольной и поперечной штриховкой.

Треугольник - символ человека, символ доброго, любовного общения.

Спираль - символ муд-

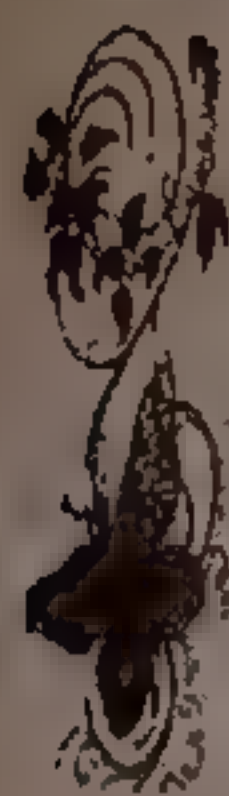
рости. Мощный отращивающий знак для всех сущностей теневого мира, если цвет красный, черный или белый.

Постарайтесь постоянно держать в доме те узоры, которые вам кажутся наиболее важными для его благополучия, и обереги защитят ваше жилище.

До сих пор на старых деревенских домах можно найти вырезанные из дерева узоры - обереги.

Наши славянские предки знали толк в защитных узорах и хитросплетениях. Мы же ограничиваемся традиционной подковой. А ведь и круги, и спирали, и звезды - те же обереги, если вы четко знаете, что вы рисуете, от чего

ЗАЩИТА ДЛЯ МАЛЫША



Существуют тысячи заговоров, оберегающих детей. Хотя присутствие ребенка в доме и так должно быть безопасным, озабоченные родители веками прибегали к различным оберегам.

Множество примет и обрядов связано с колыбелью. В соответствии со старинным поверьем, любой, кто качает пустую колыбель, вскоре заполнит ее, то есть, станет матерью или отцом. Младенцы, беспомощно лежащие в колыбели, защищались красными тряпочками, привязанными к ней. Некоторые кладут в постель ребенка колосок пшеницы, чтобы защитить его от недобрых сил, ключ или кусок сухаря оказывают точно такое же действие.



Булавки раньше использовали при разного рода ворожбе, с добрыми и злыми целями, и гаданиях.

Будучи с одной стороны острыми, с другой - сделанными из металла, они могли быть как опасными, так и защищающими, в зависимости от обстоятельств и способов употребления.

Вколота в дверь булавка не допускала проникновения в дом ведьм и колдунов, но и они могли использовать те же булавки для своего колдовства, особенно в магии изображения. Люди любили бросать согнутые и скрюченные булавки в целебные и исполняющие желания колодцы и источники.

Обычно считается хорошей приметой найти булавку на земле, но



Положите в колыбель колосок пшеницы, ключ или сухарь...

Для безопасности детишек чуть более старшего возраста на них надевали ожерелья из морских ракушек, которые также приносили им любовь, богатство и потомство во взрослой жизни. Любой из защищающих заговоров для спальни можно использовать для детей, поскольку они часто подвержены болезням, начиная от ночных кошмаров, кончая физическими заболеваниями, особенно по ночам.

Магические обряды, осуществляемые в присутствии детей или для детей, особенно защищающие, никогда не заменят действенных мер безопасности. Как только ваши дети будут в состоянии проследить за собой, заставьте их запомнить свой номер теле-

фона, адрес и фамилию. Научите их не открывать дверь незнакомым людям, не разрешайте, чтобы их подвозили незнакомые люди, пусть и дружески настроенные. Магические приемы возымеют действие только в том случае, если они подкрепляются соответствующими навыками.

Поскольку вы лучше всех знаете своего ребенка, попытайтесь создать персонифицированный заговор-оберег и амулет, привлекая в этот процесс всех членов семейства.

Идеальный заговор для детей связан с воздушными змеями. Если на улице ветрено, а ребенок болен, капризничает или чего-то боится, купите или сделайте



те воздушный змей вместе с ребенком. Делая змея, перенесите все проблемы вашего ребенка на игрушку. (При возможности и желании ребенок тоже может участвовать в этом процессе.) Как только вы сделаете или соберете купленного змея, дайте запустить его ребенку. Паря в воздухе вверх и вниз, воздушный змей избавит ребенка от болезни или от проблем с помощью стихии Воздуха.

Счастье на кончике булавки

Как с ее помощью вернуть возлюбленного?

жет вынуть для себя булавку из невестинного платья во время ее возвращения из церкви, она выйдет замуж в течение года; но она опять-таки не должна ее хранить, потому что тогда либо примета не сработает, либо только что повенчанная пара не будет знать достатка.

Аналогично этому, булавки, которыми был заколот саван или что-нибудь другое на покойнике, не должны больше использоваться

живыми. После того как их вынули из погребальных одежд, их следует аккуратно уложить в гроб и похоронить вместе с покойным.

Один из магических способов вернуть неверного или ушедшего возлюбленного - бросить в полночь двенадцать новых булавок в огонь и сказать:

**«Не булавки сжечь хочу,
А сердце (имя) поворожу.
Пусть не ест, не спит,
не пьет,
Пока обратно не придет.»**

Другой способ - воткнуть две булавки в горящую свечу так, чтобы они проткнули фитиль, и произнести это же заклинание.

КОШКА В РОЛИ КОМПАСА



Знаете ли вы, что простая кошка способна многое предсказать о вашем будущем?

Не на словах, конечно, а своим поведением да повадками. Ну, во-первых, котенка ни в коем случае не берут задаром, но и за большие деньги не покупают. Дают за него, как правило, сваренное вкрутую яйцо и несколько копеек в придачу. Таков обычай.

Во-вторых, нынче трудно найти человека, который не знал бы, что в новый дом должна войти кошка. Поглядите, какие места она облюбует, и в зависимости от этого расставляйте мебель в квартире, причем в тех местах, которые животному понравятся меньше всего. Здесь все просто: кошки любят как раз те зоны, которые по своей энергетике вредны человеку. То есть выбирают они геопатогенные зоны, где, поглощая отрицательную энер-

КОМПАСА

**ЕСЛИ КОТ ЛЕЖИТ БРЮХОМ ВВЕРХ
ИЛИ ЛИЖЕТ ЛАПУ - К ТЕПЛУ**

гетику, перерабатывают ее в положительную, выравнивают энергетический фон квартиры, чистят ее не хуже пылесоса.

Еще раз напомним: в облюбованных вашей киской местах ни в коем случае нельзя ставить кровати и рабочие столы, а заодно и кресла, в которых вы уютно устраиваетесь поглядеть любимый сериал. Что для кошки хорошо, то для человека - смерть!

Так и не смогла объяснить мне 85-летняя бабка Лиза из Тверской области, почему нельзя разрешать кошкам на столе лежать. «Если она настырно на него лезет да лезет, - гово-

рила старушка, - гони ее взашей. Не к добру это, кто-то в семье помереть может».

Ежели кошка по весне часто клубком сворачивается, ждите холодного лета. Коли то же самое осенью делает - сильных морозов. То же самое будет, если среди лета она начнет жаться к деревянной печи, а в городе к холодным трубам отопления.

Крепко спит почти весь день - хороший знак, к теплу это, к ясной и солнечной погоде.

Скрежет когтями пол - будет ветреная погода, возможно, даже ураган, метель.



Если на все протесты и окрики хозяйки упорно дерет стену - быть непогоде. Ножку стола - к перемене погоды.

Лежит себе брюхом вверх - это к теплу, то же самое, если лижет лапу.

Лижет хвост и прячет голову - к ненастью. Чихает - к дождю.

Следующая категория примет касается исключительно людей.

1. Нехорошо, если кошка прилежалась спать у кого-то из членов семьи в изголовье. В народе верят, что такой человек непременно тяжело заболеет. Но если в доме и впрямь кто-нибудь сильно болен, рекомендуют провести следующий ритуал. Вымыть в комнате больного пол, а грязную воду вылить на кошку да и выставить ее тут же за дверь. Считается, что вместе с грязью это таинственное животное унесет из дома и хворобу.

2. Другая примета утверждает: чихнул пушистый любимец трижды подряд - в доме кто-нибудь простудится.

3. Умывается котяра, загребая лапами за ушами, ждите - скоро придут незваные гости.

4. Начинает котик тянуться, поднимаясь на задние лапы, к какому-нибудь человеку, - может ждать вскорости дорогого подарка или обнова.



Можно ли определить характер человека по его рукопожатию?

Оказывается, да. Во всяком случае так считают многие психологи. Американка Элен Кан два года занималась этим весьма любопытным вопросом и вот что выяснила:

- рукопожатие до хруста в косточках. Вы полны энергии и хотите заставить людей, с которыми имеете дело,



как можно дольше не забывать вас. Вы ответственный, уверенный в себе человек, рожденный лидер; - твердое

ТАЙНЫ РУКОПОЖАТИЯ

рукопожатие. Вы твердо пожимаете руку, не слишком сильно, но и не вяло, глядя прямо в глаза собеседнику, как бы говоря о своей откровенности. Люди считают, что вы надежны, искренни, в трудную минуту всегда придете на помощь;

- слабое рукопожатие. Вялое рукопожатие говорит о равнодушии. Вы беспечны и стараетесь избегать стрессов. Ваше положение настолько надежно, что вы можете позволить другим взять лидерство;

- пожатие двумя руками. Вы дружелюбны, полны энтузиазма, не терпите формальностей. Если вы рады кого-то видеть, то не скрываете своих чувств. Вы стремитесь к дружеским отно-

шениям с людьми, и они отвечают вам взаимностью;

- долгое рукопожатие. Если вы удерживаете чью-либо руку дольше, чем требуется для легкого рукопожатия, то можно сказать, что вы увлекающийся, чувственный, общительный человек. Такие люди бывают надежными и верными друзьями;

- пожатие кончиками пальцев. Если вы пожимаете руку лишь легким прикосновением пальцев, то это означает, что вы тонко чувственная натура и пытаетесь быть одинаково дружелюбным со всеми. Вы эмоциональны, чужие проблемы волнуют вас больше, чем свои собственные. У вас большое сердце, и вы готовы отдать другому последнюю рубашку.

У церковных ворот

С помощью этого гадания вы можете узнать, любит или не любит вас человек, которым вы интересуетесь.

Для этого вам нужно отправиться к церкви (всю дорогу думая об этом человеке и повторяя про себя: «Любит или не любит?»), встать у ворот и сосчитать людей, которые будут входить в церковь. Если тринадцатым человеком, вошедшим туда, окажется женщина, это означает, что вы любимы, если мужчина - нет.

На рисе

Это - несложное гадание, но проверенное. Возьмите любую чашку и наберите в нее немного риса. Затем накройте чашку ладонью и сосредоточенно подумайте об интересующем вас человеке. После этого рассыпьте крупу на столе, выберите испорченные зерна и сосчитайте их (мусор не в счет). Если число окажется

СТАРИННЫЕ ГАДАНИЯ

ся четным, значит, он любит вас, а если нечетным - ни о каких чувствах не может быть и речи.

На монетах

Вам понадобятся три монеты, желательно одного номинала (например, по рублю). Вы загадываете про себя имя человека, подбрасываете монеты и смотрите, какой стороной они упали.

Если выпали 1 решка и 2 орла - любовь изменчива и подвержена капризам. Терпение и настойчивость, возможно, смогут преодолеть их, но положительный результат довольно сомнителен.

3 решки говорят о том, что этот человек постоянен в своих чувствах и привязанностях, так что вы можете на него положиться.

3 орла предупреждают о столкновении ваших интересов с интересами близких или друзей, что может стать причиной обид и недоверия. А ваша соперница, возможно, попытается воспользоваться такой ситуацией, чтобы увлечь вашего возлюбленного за собой.

2 решки и 1 орел предсказывают гармонию и полное взаимопонимание в ваших отношениях.



На пироге

Замесите тесто, попросив мужа добавить в него молоко и соль. Из приготовленного теста испеките пирог. Попросите мужа разрезать его пополам. Если он начнет с середины, то ваша семейная жизнь не омрачается его изменами. Если же разрезать пирог он начнет с края, то ваша семейная жизнь находится под угрозой.

Духи двенадцати месяцев



Мы хотим вас познакомить с духами-покровителями каждого месяца - существами и сущностями.

Дриады

Июнь - это месяц Дриад, небольших существ размером около 50 санти-



метров. Дриады живут внутри старых деревьев и представляют собой нечто среднее между девами и птицами. Красивое миниатюрное девичье личико окружено пухом, а вместо волос на плечи спускаются длинные красивые перья. Глаза черные, без белка, а на месте рук - небольшие когтистые лапки. Вся их одежда состоит из туники, сотканной из листьев и цветов. Встречи с этими существами крайне редки. Однако если вам повезет и вы столкнетесь с Дриадой, торжествуйте: удача в отношениях с любимым человеком вам гарантирована. Дриады вообще приносят счастье и радость влюбленным. И, кто знает, может, счастливая любовь в этом мире потому такая редкость, что там мало осталось Дриад и люди нечасто их видят...

ИЮНЬ

Хашстрип

Тема любви близка и покровителю июня - Хашстрипу. Это веселый красивый мужчина с золотистыми волосами, который неизменно спускается на землю верхом на небожителе - большом крылатом леопарде по имени Арбуон. В одной руке он держит кубок, а в другой - жезл. Его красивое тело едва при-

крыто кожаным плащом и оружием. В нем воплощена мечта всех представительниц прекрасного пола о женоподобном мужчине. У Хашстрипа просят тихого семейного счастья, удачи и любви. На его помощь вы можете рассчитывать, если выльете бутылку красного вина на землю (очень важно при этом не облиться и успеть сказать, чего вы, собственно, жаждете) и принесете в дом цветок, который сорвали за семь километров от своего жилища. Кстати, имейте в виду, что туда и обратно надо идти пешком.

УШЕЛ - НЕ ПРОЩАЙСЯ, ДОМОЙ ВОЗВРАЩАЙСЯ!

Если муж уже ушел от вас, но в доме еще остались его вещи, нужно сделать так: взять его вещь, перекрестясь, положить ее под матрац, где он раньше с вами спал, а после 12 часов ночи читайте наговор у постели: «С теле-
сов вещь взяла, на семь дней с глаз убрала, под матицу положила, ведуна помочь попросила. Матица, перевернись, раб (имя), домой возвратись. Аминь».

Семь дней вещь не трогать и все семь дней читать наговор. Если муж вернется раньше семи дней, вещь не доставать до конца недели, до понедельника.

С какими словами травам кланяться?

«Слышала я, уважаемый «Морфей», что есть специальные слова, которые нужно произносить, собираясь за целебными травами. Где их узнать? И правда ли, что самые сильные травы - собранные в ночь на Ивана Купала?»

Елена Александровна, Новгородская область».

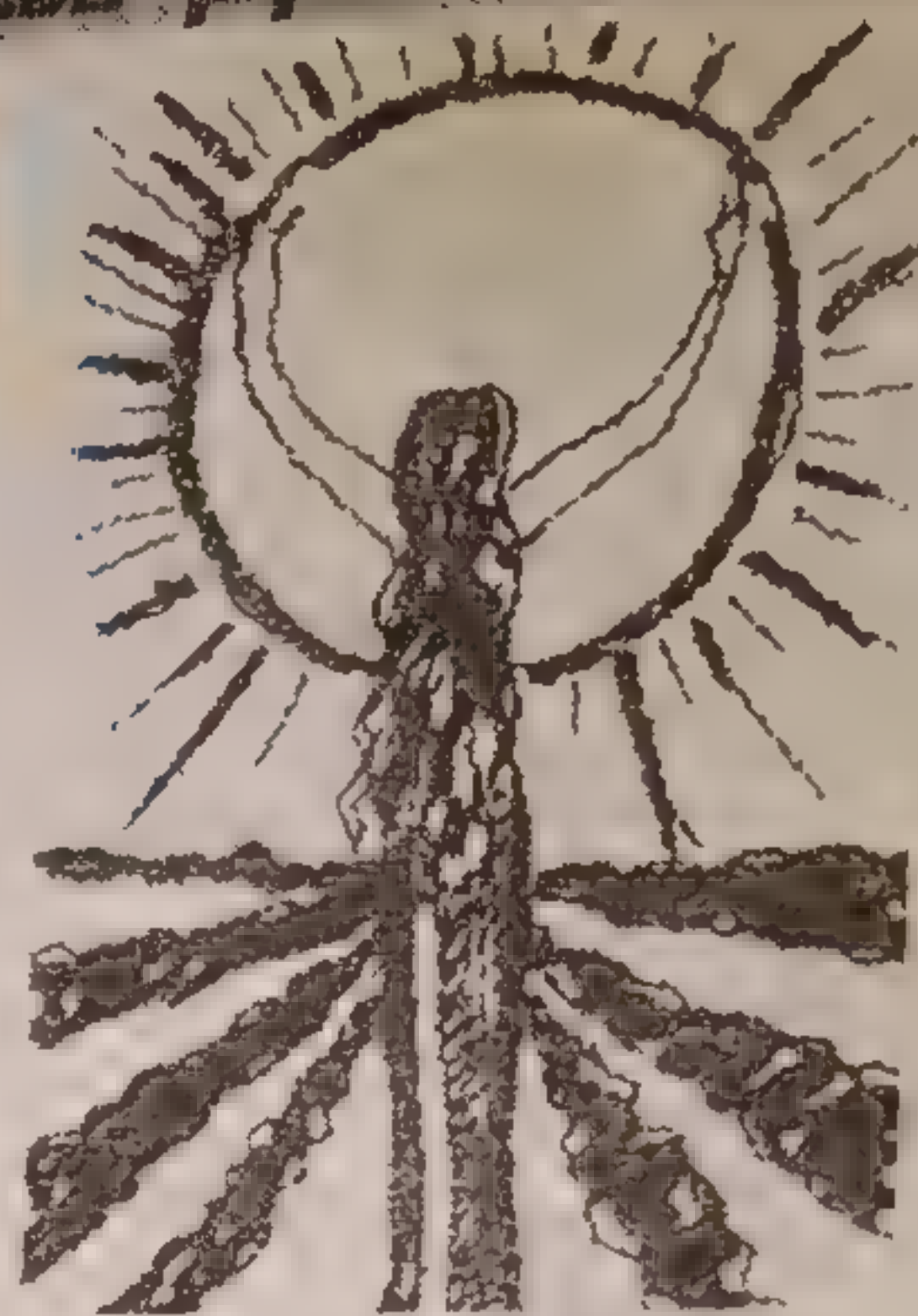
Принято считать, уважаемая Елена Александровна, что на Ивана Купала травы набирают сок, в том числе и целебный. Но в ночь по старинным поверьям идут за цветком папоротника, чтобы обрести колдовскую

силу. А целебные травы знахари советуют рвать с утра, между заутреней и обедней.

Что же касается слов, то в каждой области испокон веку были свои заговоры и наговоры. Правда, сейчас много забыто, приходится обращаться к книгам. Вот что предлагает «Сборник русских народных заговоров»:

«Во имя Отца и Сына, и Святого Духа, аминь. Благослови Господи, и Ты, мать Божия, Пресвятая дева Бо-

городица, траву сорвать на всякую пользу и от всякой болезни всем православным христианам. К вам я иду, вашей воли жду. Святой отец праведный Абрам все поле орал, Симеон Зилот сажал, Илья поливал, Господь помогал. Небо - отец, а земля - мать, благослови, Господи, эту траву рвать. На всякую пользу всем православным христианам. Аминь (трижды)».



Когда идешь собирать целебную траву, нужно сделать шесть поклонов дома и шесть при самой траве.

Чтобы найти работу

«Здравствуй, «Морфей»! Не поможешь ли моей беде? Дело в том, что я никак не могу найти нормальную работу. Куда бы я ни устроилась - то фирма лопнет, то коллектив такой, что приходится увольняться... А мне уж 40 скоро, хочется чего-то стабильного.

Ирина Ч., г. Киров».



Попробуйте такое заклинание. Проводить его можно от новолуния до полнолуния в среду, четверг или воскресенье. Вам понадобятся лист белой бумаги, пустой спичечный коробок, натертая апельсиновая кожура, несколько зернышек риса, молотая корица, маленькая миска.

Напишите на листе бумаги все, чего вы хотите от работы, включая размер заработка, рабочие часы, обстановку, людей, с которыми вам хотелось бы работать и т. д. Будьте как можно более конкретны. Закончив писать, сложите листок несколько раз, возьмите его в руку и попросите ангела-хранителя помочь вам найти хорошую работу. Положите листок в спичечную коробку. Смешайте в миске зернышки риса, корицу и натертую апельсиновую кожуру. Протяните руки над чайкой и скажите: «О, сти-

хия Земля, вот плоды твоего изобилия. Прошу тебя, помоги мне найти хорошую работу».

Пересыпьте содержимое миски в спичечную коробку. Возьмите ее в руки, закройте глаза и скажите: «Солнце и звезды, Луна и планеты, помогите мне найти хорошую работу».

Повторяйте последнее предложение, представляя себя счастливым и довольным на новой работе. Вынесите спичечную коробку на улицу и оставьте ее на солнце в течение одного часа. Попросите Солнце наделить ее энергией успеха. Носите коробку с собой, пока не получите работу, о которой вы просили. После первого дня, проведенного на работе, расколдуйте коробку: рассыпьте содержимое по ветру и сожгите листок бумаги.

Защита от агрессора

«Давно заметила такую особенность. Если встречу по дороге на работу или в магазин соседку со второго этажа, обязательно случится какая-нибудь неприятность. А кроме того, чувствую себя совершенно разбитой. Может, есть средство, чтобы защититься от нее?»

Маргарита Михайловна, Нижегородская обл.».

Если вам навстречу идет заранее известный вам агрессор, который, по вашему мнению, может энергетически причинить вред, то в таком случае смотрите на его переносицу и тихонько, но очень быстро шепчите заклинание: «Как шел, так и иди, а я с Богом впереди, ты с черной силой позади». При этом представляйте, как на том человеке находится серебристый плащ с капюшоном.

Использованы материалы Интернета, изданий «Гороскоп», «Ведуныя», «Магия», Fur Sie (Германия).

«МОРФЕЙ» №69 (41), июнь, 2003

Главный редактор
В. И. УРУСОВА

Телефон - 32-78-13

Учредитель - ЗАО «Издательство
«Газетный мир»

Генеральный директор
А.А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций 27 апреля 2001 г.
Регистрационное свидетельство
ПН № 77-7928

Рекламное агентство -
тел.: 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22
Служба распространения и доставки,
телефоны: 75-98-68, 75-98-67, 75-97-53, 75-97-54
Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Апро-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского,
16, офис 408. Тел/факс 227-74-10

Набор ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир».

Подписано к печати 22.05.2003 г.

Тираж 62799

Заказ № 271

Отпечатано
в ООО «Альянс - 2»,
г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Ртутная капля луны
Катится по небосводу -
Так обретают свободу
Невоплощенные сны.

О. Чугай

ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ТАЙНЫ
ЧУДЕСА
ПОКА МЫ ВЕРИМ В ЧУДО, МЫ ЖИВЕМ
НЕДЕЛЬНИК

Спецвыпуск, 2003 г.

МОРФЕЙ

(сны, гадания, приметы)

«НОВОСЕЛЬЕ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ» -
переезжайте в новый дом в воскресенье — это
к удаче.

«КАК УЖИТЬСЯ ЖАВОРОНКУ И СОВЕ» -
что делать, если биоритмы мужа и жены
не совпадают?



**«У СТРАХА ГЛАЗА
ВЕЛИКИ»** - от ночных
кошмаров ребенка
избавит магический
ритуал. Какой?

**«НАДЕЛ ОБНОВКУ?
ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ!»** -
а приворожить любимого
поможет его рубашка.
Какая?

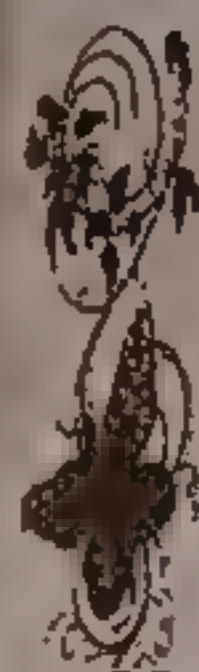
**«МНЕ ПРИСНИЛОСЬ,
ЧТО Я БЕРЕМЕННА»** -
сновед «Морфея»
разгадывает ваши сны.

**«ЕСЛИ НА СЛУЖБЕ
НЕПРИЯТНОСТИ»** -
как усмирить злого
начальника?



«Морфей» -
для любого из нас,
на каждый день
и на все случаи жизни.
Ведь все мы -
дети сонного царства.

КАК УЖИТЬСЯ ЖАВОРОНКУ И СОВЕ?



Большинство людей, вступающих в брак, уверены, что их избранник подобен им, и что оба они хотят от жизни одного и того же.

Но не всегда начало супружества проходит гладко.

Один из самых распространенных спорных вопросов - время, отведенное на сон. Во сколько нужно ложиться и вставать? Должны ли вы всегда делать это вместе? Ведь режим высокой или низкой активности у каждого свой, обусловлен он внутренними биоритмами человека.

Что же можно порекомендовать парам, чьи биологические часы не совпадают?

Во-первых, постарайтесь максимально продуктивно использовать время, когда вы оба бодрствуете. Одни супруги рассказали мне, что понятие супружеской измены для них относится, скорее, к потере времени, которое они могли бы провести вместе. Оба напряженно работали, и времени на общение оставалось мало - иногда меньше часа в сутки. Попробуйте обсудить, что вы любите и хотите делать вместе, чтобы чувствовать себя семьей, а не соседями.

Во-вторых, каждому из вас необходимо найти для себя подходящие занятия, пока другой спит. Это может быть телевизор, чтение, спорт, прогулки, вязание, готовка, все, что доставляет вам удовольствие и что вы легко можете сделать без своего партнера. Не совершайте в одиночку «трудные подвиги» типа генеральной уборки, консервирования или мытья окон, если чувствуете, что на самом деле вам нужна помощь. Если вы отложите уборку до той поры, пока он встанет и сможет помочь, то вам не

**Что делать, если биоритмы
у мужа и жены не совпадают?**

придется злиться и ворчать, что он спит всякий раз, когда он вам нужен.

В-третьих, очень важно решить сексуальный вопрос, чтобы никто не чувствовал себя обделенным. Вариантов много: либо вы находи-

те для этого время днем, либо занимаетесь любовью тогда, когда кто-то из вас ложится спать (правда, если взять за правило делать это глубокой ночью, то «жаворонка» все время придется будить).

Однако какой бы режим вы ни выбрали для себя, вам



неприменно нужны исключения из правил: иногда вы оба ложитесь спать поздно, иногда рано (тогда «сова» может почитать в постели, если совсем не спится) либо оба рано встаете и можете вместе поспать, при случае, днем. И, конечно, каждому из вас будет приятно, если ко времени вашего сна отнесутся с уважением - постарайтесь не шуметь, возьмите на себя телефонные звонки, позанимайтесь с детьми...



Не всякому сну верь

«Я часто вижу вещие сны. Бывает, увижу человека и точно знаю, что у него что-то случилось. Может, у меня есть какой-то дар?»

*Лариса Терентьева,
г. Чкаловск».*

Вещие сны видят многие люди, поэтому сложно сказать, можно ли такую способность назвать особым даром.

Способность видеть вещие сны существовала у человека с незапамятных времен. Древние греки, например, придавали особое значение снам, увиденным в священном месте или в ночь праздника. В средние века стали появляться сонники с символическими толкованиями элементов сна.

Вещие сны можно толковать как буквально, так и символически. Буквальные вещие сны показывают какую-либо картинку или ситуацию, которая произойдет в дальнейшем наяву.

Символические сны нуждаются в дополнительном толковании, расшифровке. По одной из многочисленных теорий, вещие сны являются предупреждением и чаще всего сообщают о возможной неприятности.

Сны про малознакомых или совсем незнакомых людей снятся немногим. Возможно, это происходит потому, что человек, которого вы видите во сне, сам не в состоянии правильно интерпретировать ситуацию, а вы сможете предупредить его.

С другой стороны, вещие сны могут лично для вас ничего и не значить, просто во сне вы получили информацию, которая в будущем может вам и не пригодиться. Наиболее внимательно следует относиться к снам, которые касаются вас и близких вам людей. В большинстве случаев можно предупредить событие, ко-

торое произошло во сне.

Люди, действительно обладающие особым даром, могут видеть сны «по заказу», как ответ на ранее заданный вопрос. Многие профессиональные экстрасенсы способны во сне изменить ситуацию, изменив ее в то же время и наяву. Но сознательно (в бодрствующем состоянии) повлиять на события значительно проще. Поэтому такой метод изменения будущего применяется редко.

Вещими традиционно считаются сны с четверга на пятницу, но это не значит, что вещий сон не может присниться в другой день.

И последнее. Не всякому сну, который кажется вам вещим, стоит верить. Может получиться и так, что вы выдадите желаемое за действительное, и вы увидите во сне именно то, что вам хотелось бы увидеть в реальности.



...А ведь вставать завтра в рань несусветную, и бегать целый день как угорелому, и выглядеть должен как огурчик, а не спится. Что же делать?

Вначале стоит разобраться, почему это происходит. Ты сильно переутомляешься на службе? Дома уже который год идет необъявленная война с тещей? Может быть, тебя раздражает храп соседа за стенкой? Или мысль о необходимости идти в налоговую инспекцию? Или?..

Определив источник беспокойства, уже легче наметить план его устранения. Чаще всего ты не можешь заснуть потому, что не смог отключиться от дневных проблем и заботливо притащил их в собственную постель. Если это так, объясни себе, любимому, что вся эта суета не стоит и одной минуты твоего здорового сна. Успокойся. Расслабься. Ты в уютной постели, и ничего страшного с тобой случиться не может. А завтра будет завтра...

Если тебе все это не помогает, прими к сведению следующее.

♦ Очень хорошо спится под звуки морской волны,

ПРОСНУТЬСЯ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ!

Хороший завтрак прогонит
утреннюю сонливость...

набегающей на берег, или монотонный шум дождя.

♦ Неплохо способствует сну тихая релаксационная музыка.

♦ Хороший секс на 20 минут - и ты спишь как убитый.

Если ты не меломан и в магазине музыкальных новинок в последний раз был в 15-летнем возрасте, то знай:

♦ ложка меда, съеденная на ночь, - прекрасное природное снотворное;

♦ бутылка пива на ночь - не провокатор, а научно доказанное успокаивающее средство и, опять же, снотворное;

♦ если выйти на балкон и хорошенько продрогнуть, а потом вернуться в постель, в 9 случаях из 10

заснешь как убитый.

Что делать, если на работе аврал и пошли вторые сутки без сна?

♦ Найди окно в 30-40 минут и отключись в любой удобной тебе позе.

♦ Если твоя работа требует умственного напряжения, каждый час организуй себе 15-минутный перерыв и устрой несильную физическую нагрузку.

♦ В обычные дни не злоупотребляй кофе и другими стимуляторами. В режиме аврала они тебе очень пригодятся, и будут в несколько раз более эффективными, так как в организме нет к ним привычки.

И напоследок несколько простых советов, как проснуться любой ценой.



Если ты встал за 20-30 минут до времени подъема, ни в коем случае больше не ложись.

♦ Чтобы прогнать сонливость, отправляйся не в ванную, а на кухню. Чем дольше ты жуешь, тем больше просыпаешься.

♦ Включи телевизор или музыкальный центр. Хвала создателю встроенных таймеров!

♦ Создай себе проблему и озабочься ее решением. Например, подумай о том, что тебе обязательно сегодня надо помыть машину.

♦ И, наконец, самый верный: попроси разбудить тебя любой ценой близкого человека, пусть даже ему для этого придется окатить тебя холодной водой. Свои люди - сочтется.

ПОЧЕМУ ЛУНАТИКИ ХОДЯТ ПО НОЧАМ?



Хождение во сне в медицинской литературе называется сомнамбулизмом, а в просторечии - лунатизмом. Это достаточно распространенное явление.

Снохождение возникает обычно во время неполного пробуждения от глубокого сна, при этом мозг пребывает в состоянии полусна-полубудничества.



Около 2% всех людей периодически ходят во сне

Глаза сомнамбулы открыты, он все видит, так как обходит мебель и другие препятствия, может давать односложные ответы на простые вопросы. Обычно воспоминания о ночных «экскурсиях» на следующее утро не сохраняются.

Около 25% лунатиков наносят себе различные повреждения во время ночных блужданий. Бывает, что сомнамбулы вываливаются из окон, ошибочно принимая их за двери. Если в вашем доме есть лунатик, следует

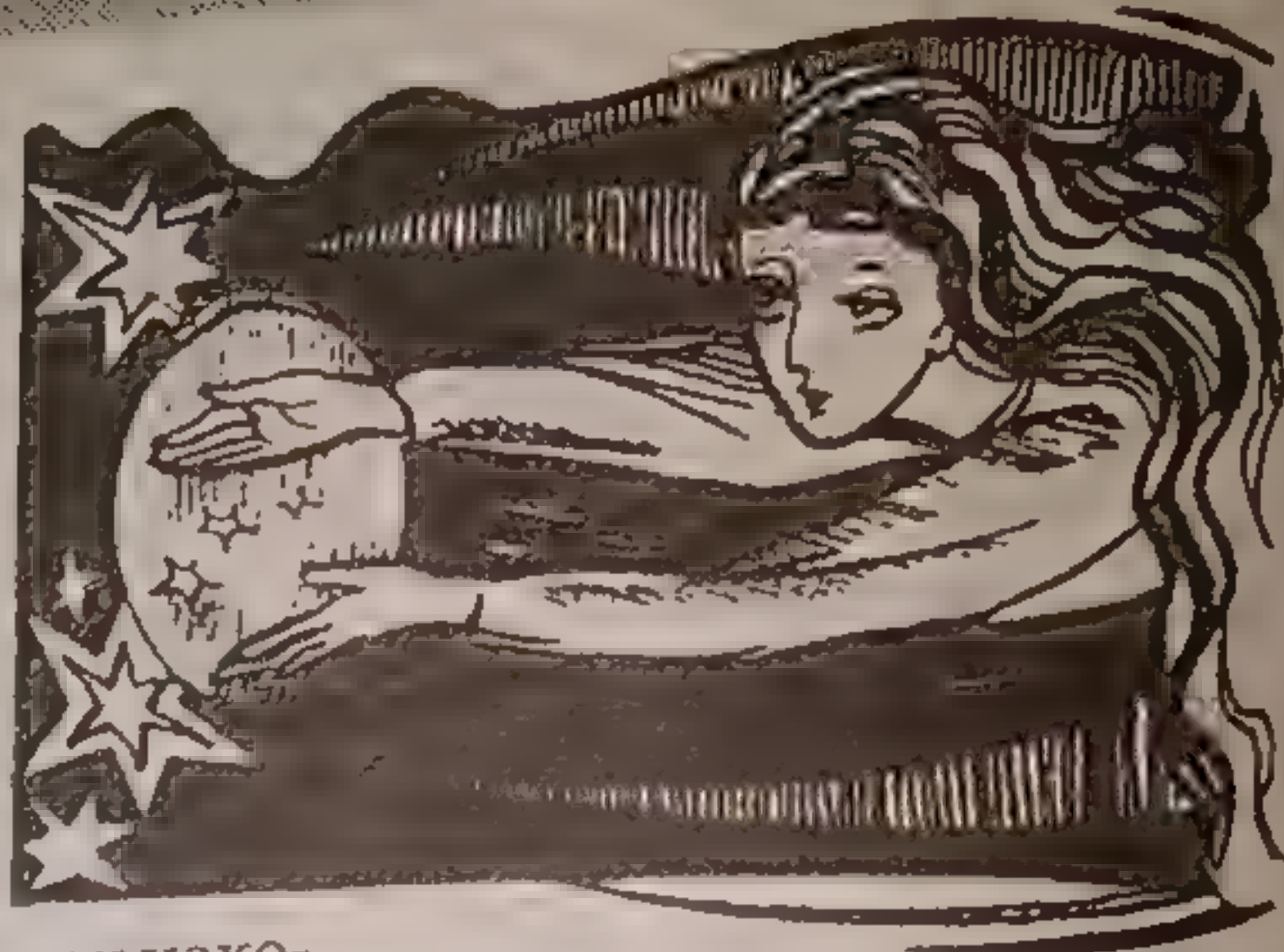
сделать загородку перед ведущей вниз лестницей, снабдить окна спальни крепкими решетками, не оставлять электропроводов, стеклянных столиков и хрупких украшений, лежащих на их возможном пути.

У детей снохождение встречается достаточно часто, но с возрастом обычно проходит. Как и ночные страхи, оно чаще случается в периоды напряжения и тревоги, при этом психически дети совершенно здоровы. У взрослых снохождение требует более серьезного внимания. Причинами его

могут быть стресс, тревога, иногда эпилепсия. Поэтому взрослым необходима медицинская помощь.

Привычка разговаривать во сне часто связана с лунатизмом и, аналогично ей, зачастую передается по наследству. Люди разговаривают либо в той фазе сна, когда их посещают сновидения, либо во время неполного пробуждения от сна. В первом случае речь разборчива и понятна, во втором - отмечается бессвязное бормотание. Самому говорящему это беспокойства не причиняет, чего не скажешь о слушателях, ведь ночные разговоры так же мешают спать, как и храп, хотя иногда бывают весьма забавными. К счастью, серьезных медицинских последствий у этой привычки нет.

ВЕРИТЬ ЛИ ЛУНЕ?



Уважаемый «Морфей»! Помогите, пожалуйста, разобраться.

Мне 43 года, имею взрослую дочь, живем мы с ней вместе. Обстоятельства сложились так, что ее личная жизнь зависит от человека, который живет в другой стране - в Белоруссии. Дочь, понятное дело, ехать туда не хочет. Но вот вижу сон.

Вижу свою деревню, в которой родилась, там из всей семьи осталась моя старшая сестра. Ночь. Все залито лунным светом. Я стучусь к ней в окно, бужу ее, объясняю через стекло, что приехала жить сюда насовсем. А она не открывает, не узнает меня. И тут на пороге появляется мой бывший муж, с которым мы десять лет не виделись. Он говорит, что женат на моей сестре и чтобы я

ехала домой, мне тут нечего делать. Я ему не верю, а он мне показывает на луну с такими словами: «А ей - веришь?» Я смотрю и вижу на луне как бы лицо, но это, как обычно. А вдали почему-то светло и виден яркий зеленый луг. Я думаю, пойду-ка туда, там уже утро, тут толку не добьешься! Иду, но дорожка вся в камнях, тяжелая. Оглядываюсь - а ни моей деревни, ни дома. Смотрю опять вперед - луга никакого тоже нет! С мыслью: «Где это я?» просыпаюсь...

Свет-

лана Е., Кировская обл.
Ваш сон, уважаемая Светлана, прежде всего говорит о том, что вы склонны заблуждаться. Луна в сновидении - негативный символ. Ведь это - безжизненная планета, которая

светит не своим, а чужим светом и не греет вообще. Когда она с такой яркостью заявляет о себе в сновидении, это означает, что человек находится под воздействием прошлого, что его движения как бы приостановлены.

Любопытно, что зеленый луг на горизонте означает совершенно противоположное - предчувствие перспектив для самореализации. Верить луне призывает вас прошлое в лице бывшего

мужа. То есть не верить в рассвет, в будущее. Все это происходит в вашем подсознании, следует прислушаться к его голосу.

Вы, Светлана, еще молодая женщина, жертвовать собой ради семейного сча-

стья дочери вам не стоит, сон только напоминает то, что и так ясно. Она - взрослый человек. Помочь ей советом, материально - это не обязательно. Но она ведь уже не одна, их двое! Причем для второго вы уже заведомо неприемлемы! О том, что вы со временем окажетесь в ситуации, когда окно бывшего родного дома окажется закрытым, вас могут просто не узнать, говорит ваш сон. И еще о том, что колебания здесь - то вперед, то назад - отнимают у вас важную личную перспективу. Ну а камни - это трудности во взаимоотношениях, которые придется преодолеть. Желаем удачи!

Дорогой «Морфей»!

Меня мучает один мой сон, о котором я могу написать, только подписавшись чужим именем. Мне приснилось, что я ем хлеб, и он вдруг превращается в лягушку. Мне становится противно, но я успокаиваю себя, что это ничего, и продолжаю есть. И тут



слышу какой-то голос, или сама так думаю, не помню: «Ты сама животное, посмотри на себя!» И я вижу, что у меня руки обросли шерстью, а пальцы стали просто когтями. Но это меня не испугало, я даже обрадовалась, я подумала, что вот сейчас буду прыгать, хотя интереса к спортивным упражнениям никогда не испытывала. А тут подумала: «Прыгну выше дерева» и проснулась. Первая реакция была - «Как жаль, что это только сон», и тут же я опомнилась, и мне стало жутко и противно. Что этот сон означает? Очень буду ждать ответа.

Валентина
(без обратного адреса).

Напрасно, Валентина, вы так испугались своего сна. А между тем ничего особенного в том, что вы

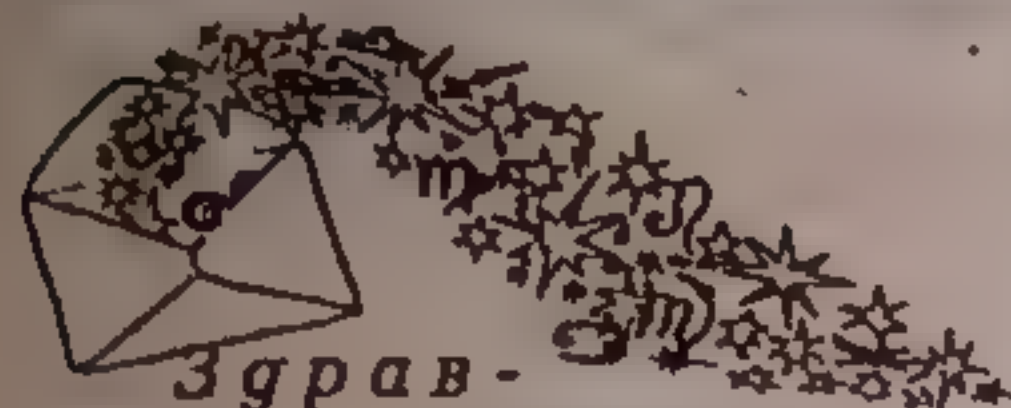
во сне нечаянно отождествили себя с каким-то когтистым и прыгучим зверьком, нет. Не забывайте, что все мы в своем развитии проходили не одну фазу. По выражению поэта, «мы были рыбами когда-то, мы стали птицами потом». Говорят, что людям свойственно в какие-то моменты чувствовать себя в животной шкуре, что это как-то связано с генетической памятью. То есть увидеть себя во сне тигром - значит признать, что в душе накопилось немало агрессии по отношению к окружающим.

Что же рассказал ваш сон о вас?

Вы, конечно, не тигр, в вас не столько агрессии, сколько стремления преодолеть какие-то жизненные обстоятельства. Это для вас на данном этапе очень важно. Возьму на

себя смелость предположить, что проблема связана с тем, что в гаданиях называют «казенным домом». Возможно - какие-то сложности на работе, поскольку все началось с хлеба, символизирующего не только пищу человеческую, но и саму жизнь. Лягушка в данном случае - это подмена. Но, видимо, из робости перед какими-то жизненными обстоятельствами вы даже обрадовались этой подмене, тем более что она расширяла ваши возможности пребывания среди домов и людей.

Надо полагать, что и наяву для вас возможно гораздо большее, чем вы предполагаете. Но чтобы видеть свои перспективы, нужно себя ценить. Вам не хватает только смелости и уверенности в себе. Только этого! Дерзайте.



Здрав-
ствуйте, уважаемая
редакция! Я очень наде-
юсь, что вы сможете мне
решить загадку моего сна.

Месяца два назад мне
приснилось, что прихожу
в тюрьму к любимому чело-
веку навестить его. Знаю,
что он не виновен, а поса-
дили его за что-то на 7 лет.

Дальше - действие уже
не в тюрьме. Вижу себя с
короткими волосами, как
будто я иду в какой-то
большой и важный дом на
официальный прием. Но
мне как-то не до приема,
меня беспокоит мысль о
том, что я ведь родила от
своего парня ребенка, пока
он был в тюрьме, а найти
его не могу. Подруга указы-
вает мне на какого-то ма-
ленького мальчика и гово-
рит: «Вот твой ребенок!»

На этом сон прервался.
А странно вот что. Рас-
сказала я этот сон своему
парню, он огорчился, я не
поняла, почему. И он мне
тогда объяснил. Как раз
перед самым его рождени-
ем отец его был невинно
осужден, затем провел в
тюрьме четыре года. А
моему парню пару лет на-
зад нагадала цыганка, что
он повторит судьбу отца
(она сама сказала о про-
шлом), тоже попадет в
тюрьму без вины. Но у него
будет девушка, младше его
на 7 лет (я - младше на 6
лет и 9,5 месяца), кото-
рую он будет любить, она
тоже его полюбит и дож-
дется. А потом у него все
будет хорошо, первым ро-
дится сын, затем дочь.

Для нас обоих мой сон
остается большой загад-
кой. Разъясните, пожалуй-
ста, меня все это мучает.

Суважением Лена.

Дорогая Лена, сон - это
продолжение дневной жизни
конкретного человека, о
других людях он говорит
только в той мере, в какой
чувства, подсознание чело-
века с ними связано. Сон - это
не гадание «на короля», во
сне проявляется отношение
к этому «королю», - как он
воспринимается подсознани-

ПОВТОРИТСЯ ЛИ СУДЬБА ОТЦА?

ем: с надеждой, разочарова-
нием или опаской. Так что
никакого подтверждения
предсказаниям цыганки в
вашем сновидении нет.

Другой вопрос - как
относиться к предска-
занию, если оно каса-
ется близкого человека.
Действительно, бывает,
что дети повторяют судь-
бу своих родителей, на-
пример, когда очень отя-
гощена родовая карма.
Возможно, цыганка что-то
похожее увидела. А может
быть - додумала. Ведь пред-
сказатель, даже из тех, кто
обладает даром ясновиде-
ния, все равно выступает в
роли переводчика: он пере-
водит с языка знаков и сим-
волов - на общедоступный.
А уж с переводчиков спрос
простой: как уж получит-
ся, спасибо и за это.

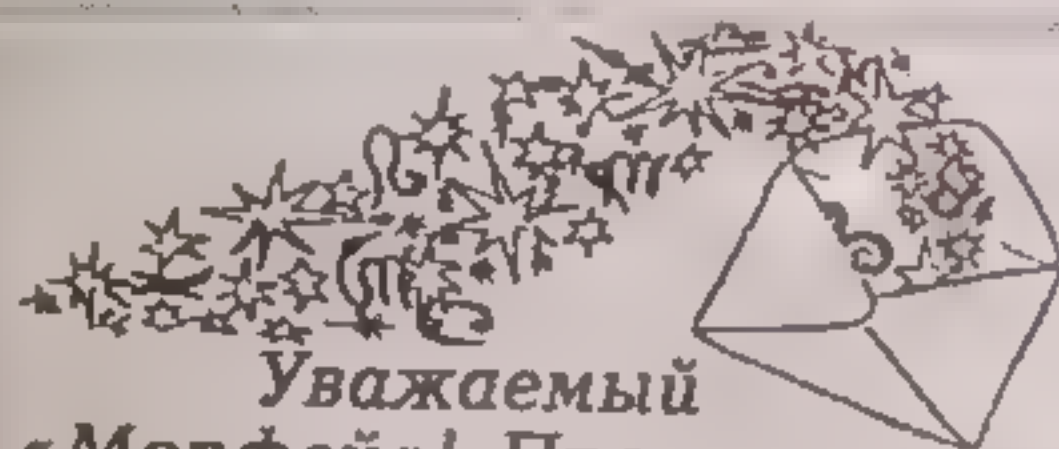
О чем же говорит сон?
О вас. О вашей далеко не



полной готовности стать
женой этого человека. Вы
его любите, в этом нет со-
мнения, но любите как бы

свысока; материнской лю-
бовью. И чувствуете себя
немного виноватой - ведь
он, возможно, этого не
видит. Хотя вы и млад-
ше, но, видимо, сильнее
как личность. Смущает
ли вас сама этот мо-
мент? На сознательном
уровне, возможно, - нет,
то есть вы так не думаете.
Но подсознание ваше - на-
сторожено. Об этом гово-
рит и тюрьма, и «злые
родственники», и при-
ческа - короткие волосы.
И особенно поиски ре-
бенка - вы его не находи-
те, вам как бы навязывают
- вот он.

Можно сделать вывод,
что вы очень привязаны к
своему парню, считаете ра-
зумным и правильным вый-
ти за него замуж, но не уве-
рены, что это как раз тот
человек, которого в глуби-
не души вы ждали.



Уважаемый

«Морфей»! Прочла я в
соннике, изданном не дав-
но, что видеть себя во сне
беременной - к смерти. А
мне как раз и приснилось,
что я беременна! Правда,
там сказано, что это для
пожилых женщин. Мне -
сорок четыре, молодой не
назовешь, но и «пожилой»
себя не чувствую.

Сон был такой: будто
стою на пляже, на берегу
моря. Море блестит, сол-
нце. И я думаю, что вот
мне повезло: дома-то зима,
они (это муж и дочь) там,
в Нижнем, а я здесь. Где
это происходит, почему
тепло и все купаются - не
знаю. Вдруг откуда-то по-
явился катер, и в мегафон
объявляют посадку. И я

«Мне приснилось, что я беременна»

капитану объясняю, что
мне нельзя уезжать, что
я еще даже не купалась. А
он говорит: «Вам и нельзя
купаться» и смотрит на
мой живот. И тут толь-
ко я «вспоминаю», что, и
правда, беременна. И я ду-
маю: «Вот почему я здесь,
это санаторий» и глажу
живот и удивляюсь, поче-
му он не шевелится, ведь
уже месяцев семь, навер-
ное. И просыпаюсь.

М.П., Нижний
Новгород.

Море - очень хороший
символ. Если оно такое,
как в вашем сне - спокой-
ное, теплое, в солнечных
бликах. Оно символизиру-

ет состояние вашего орга-
низма, так что, хотя бере-
менность - знак и не очень
хороший (вынашивание
чего-то чуждого), но к здо-
ровью вашему это не отно-
сится. К чему же тогда,
спрашиваете вы? Возмож-
но, на вас кто-то не очень
хорошо действует психо-
логически, угнетает чья-то
воля. А, может быть, и это
скорее всего, - вам просто
очень не хотелось просы-
паться, и организм приду-
мал уловку, чтобы по-
дольше побыть на солнеч-
ном берегу. Вы же сами за-
метили - беременность нена-
стоящая. И сорок четыре,
кстати, - «ягодкин» возраст.

ОТ СТА БЕД — АМУЛЕТ



Одними амулетами хвастают и не боятся, что они вызовут зависть, другие амулеты держат дома в потаенном месте либо носят с собой.

Кулаки или рубище

Амулет призван предохранять от нарушения гармонии между человеком и окружающим его миром или восстанавливать утраченное согласие. Гармонию разрушают силы зла, которые часто необходимо подавить или запугать. Но для того, чтобы запугать, надо выставить свое оружие напоказ. Кулаки и амулеты играют по существу одну и ту же роль.

Способ спасения от порчи и сглаза состоит и в том, чтобы показать врагам, что ты не представляешь для них ни малейшей опасности и поэтому не стоит тратить на тебя свои силы и энергию. В этом случае амулетом сможет стать любой знак бедности, беспомощности и униженности (например, старая потрепанная одежда).

Цепь волшебных изменений

Еще одним назначением амулета (для этого он должен быть необычным или странным, очень красивым или очень уродливым) может быть привлечение к себе внимания окружающих, которое тем самым отвлекает от хозяина этого защитного средства.

Амулет может быть использован и для того, чтобы изменить внешность своего хозяина. Согласно одному из древних принципов оккультизма, человек может избавиться от самой тяжелой болезни, если он что-нибудь в себе изменит. Он может надеть новую одежду или обновить старую. Он может, наконец, надеть на палец коль-

АМУЛЕТ

Лучшая защита от дурного
глаза — колечко

цо, которое в чем-то изменяет его облик. Бессознательное стремление уйти от порчи и всех невзгод иногда вызывает «охоту к перемене мест», приводит к желанию переехать на новую квартиру или просто сменить домашнюю обстановку, найти себе другую работу.

«Самосглаз»

Гиппократ много сил потратил на то, чтобы разгадать проблему дурного глаза, и пришел к неожиданному выводу, что в первую очередь человеку, страдающему сглазом, следует остерегаться самого себя.

Есть немало людей, которым кажется, что они подвержены множеству самых разнообразных болезней. Конечно, когда человек заболевает, его ослабленному организму трудней сопротивляться и другим недугам. И все же маловероятно, что на него так вот внезапно-негаданно обрушилась одновременно и без всяких причин целая куча болезней. Если это не связано с порчей, то вполне может быть вызвано самосглазом.

Человек постоянно остается наедине с самим собой. Некоторые с излишним рвением копаются в своей душе и судят себя. Они пристально всматриваются в каждый свой поступок, вспоминают каждое произнесенное вслух слово и прошедшее на ум пожелание. В результате они теряют ду-

шевный покой и рискуют сами себя сглазить. Естественно, что амулеты от самосглаза не нуждаются в том, чтобы их выставляли на всеобщее обозрение.

Где алмаз, там и сглаз

Обращаться с амулетами следует осторожно. Древние египтяне учили, что если камень или кольцо уронить,



подвергнуть сильному механическому или химическому воздействию или нагреть до высокой температуры, они могут потерять блеск, чистоту, а также и свои магические свойства. Однако еще большие опасения должно вызывать то, что на красивый драгоценный камень обычно направлено множество завистливых глаз. И чем камень красивее

и ценнее, тем больше опасностей его подстерегает. И спрятать его — потеряется смысл. Камешек вправляют в золотое кольцо не только потому, что в нем он хорошо смотрится, но потому, что кольцо считается одним из лучших амулетов от дурного глаза. Камень в нем находится внутри круга, в который не должны проникать враждебные силы, а потому он сохраняет и даже усиливает свое действие.

Магическая геометрия

Круг всегда принадлежал к числу основных магических фигур, защищающих от всех видов колдовства и порчи. Оказаться внутри круга значит надежно оградить себя от всего внешнего мира. Самым распространенным амулетом, связанным с защитным действием круга, являются пояс и ремень. В России мужчины и женщины не снимали его ни днем, ни ночью. «Без пояса ходить — грех» — говорили в народе.

Замкнутая линия (необязательно кольцо) это всегда символ границы. На севере Индии магическим знаком часто служил треугольник (это связано с числом три и наличием в треугольнике острых углов). Треугольную форму имел, например, маленький тонкий платок, который повязывали на шею детям, чтобы отклонять от них дурные взгляды. Треугольной формой граней бриллианта объясняли его магические свойства. В качестве амулетов часто использовали металлические треугольники.

Замкнутый амулет — стена между человеком и миром. Чем она прочнее, тем надежнее исполняет свою роль. Однако для того, чтобы избавиться от страха перед миром, можно не возводить никаких стен, а наоборот — постараться все их уничтожить. На это направлены так называемые открытые амулеты. К ним относятся, в частности, колющие и режущие предметы и те самые булавки, чью охранительную силу знают все.



Кто не помнит своих детских страхов, когда с ужасом воспринималась даже дверь, тихо открывавшаяся в темную комнату или прихожую?

Редко кому из взрослых удалось в детстве избежать этих страхов, тем более что их «подогревали» истории детского фольклора, рассказываемые дворовыми приятелями и подружками. Но теперь зададимся главным вопросом: так ли уж беспочвенны на самом деле эти страхи?

Магия вызова

Помните, как трепетали ребячьи души, когда, собравшись в темном закутке, дворовый заводила начинал рассказывать «страшилку»? Говорил он тихим заговорщицким голосом примерно следующее: «В маленьком-премаленьком городе, в маленьком-премаленьком доме есть черная-пречерная комната...»

Это, так сказать, теория детского фольклора. А есть еще и практика. Она имеет определенный антураж, схожий с антуражем настоящих магических обрядов. Дети собираются в темном месте, числом не менее трех, если у кого-то дома - то в ванной.

Ведущий встает в центр (остальные окружают его) и велит всем смотреть в середину зеркала. А сам произносит три раза кряду формулу вызова. Скажем: «Черная Перчатка, приди!» Иные для страха называют имя того, кого Черной Перчатке надо ухватить за горло, а закончив произносить ритуальные слова, так и делают...

Черная Перчатка пришла...

Оказывается, этот вызов может стать реальностью. Дело в том, что вызываемая сущность имеет

ту же природу, что и духи, вызываемые на спиритических сеансах. Она - создание детских страхов и подпитывается детскими эмоциями, обрастает в воображении многих поколений яркими деталями, подробностями и... начинает жить своей собственной жизнью. Оккультисты называли ранее эту сущность лярвой. Сейчас чаще употребляется понятие «мыслеформа».

ся своими страхами с родителями и те убедительно и весомо докажут, что он, ребенок, сильнее любого ночного создания, лютой Черной Перчатки. Этот добрый, доверительный разговор уберет ребенка от психологического срыва и сделает его по-настоящему сильным.

Если же родители отнесутся к уверениям малыша без должного внимания, не защитят его, то ночные

Купите нож с черной ручкой и запаситесь горстью соли или земли. Когда ребенок уснет, сыпьте соль (или землю) вокруг кровати по часовой стрелке, приговаривая: «Ты, мать-земля, береги, защити! Укрой от зла моего (моего) (имя). Чтоб с той стороны сюда не прошло и обратно ушло! Да будет так, и так будет!» После этого положите нож под кровать, под тем местом, где лежит подушка, направив острием в сторону изголовья, и произнесите: «Силой холодного железа и защищаю (имя) от страхов, кошмаров, мороков и призраков. Пусть все, что названо и не названо, но угрожает (имя), уйдет, сгинет, рассылется и не вернется! Да будет так, и так будет!»

Самый лучший вариант, если соль (земля) и нож будут лежать на том месте, куда вы их положили, до того момента, пока у малыша не исчезнут ночные страхи. Как только они уйдут, надо с осторожностью смести соль (землю) в пакет, отнести как можно дальше от дома и высыпать там, где на него не наступят ни ваш ребенок, ни другие дети. Высыпая «отработанные» соль или землю, приговаривайте: «Высыпаю я не соль (землю), а страх (имя). Пусть он в землю уйдет и назад не прыдет. Да будет так! И так будет всегда!»

С ножом поступите следующим образом: воткните его в землю между корней дерева (в лесу или в парке) по самую рукоятку, произнося следующие слова: «Холодное железо, заведи весь страх у (имя). Да будет так! И так будет всегда!» Произносить все упомянутые слова надо с чувством, убежденностью, иначе они не сработают. И еще очень важно, чтобы никто не видел, как вы избавляетесь от соли (земли) и ножа.

У СТРАХА

От ночных
кошмаров
ребенка
избавит
магический
ритуал.
Какой?



ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Боясь Черной Перчатки, расписывая в уме все ужасы ее появления, ребенок провоцирует ее возникновение, вдыхая жизнь в эту мыслеформу. Эта лярва устроена так, что чем больше дитя думает о ней и боится, тем сильнее становится этот энергетический паразит, обитающий в астрале.

Поле страха

Дети заражаются страхом друг от друга, стоит лишь по-настоящему испугаться одному из них. А лярва страха подпитывается от этого поля. Самое лучшее, если ребенок поделит-

страхи могут укорениться, и ребенок будет постоянно излучать волну страха. Это обязательно проявится в потере ребенком энергии, выражающейся в апатии, вялости, депрессии и ослаблении иммунной системы.

Оберег для малыша

Когда вы заметили, что ваши уговоры не избавили ребенка от ночных кошмаров (он плохо спит, плачет во сне, жалуется на свои страхи), надо предпринимать радикальные меры. Поступите так, как делали наши предки.

НОВЫЙ СЕМЕЙНЫЙ СОННИК

Год издания 2001-й



Это самый полный универсальный сонник для читателей любого возраста и рода занятий, составленный на основе векового опыта толкования снов. Такого количества снов, их вариантов и такого четкого, адаптированного к современным реалиям толкования сновидений еще не было.

(Продолжение. Начало в №10 за 2001г.)

ЗИМА

Сны о зиме говорят о меланхолии, разочарованиях, скуке, неудовлетворенности жизнью и ходом дел. Чем холоднее будет зима в вашем сне, тем более скучной и однообразной будет ваша жизнь. Такой сон также предсказывает одиночество и неустойчивость. Лед и снег видеть зимой ничего не значит, если только что-то не случилось с вами во сне. Увидеть зиму в летнее время во сне означает препятствия в делах и в торговле. Военным такой сон предсказывает приятное времяпрепровождение; колхозникам - богатый урожай. Морозная зима во сне - знак холодности ваших отношений с кем-либо. Иногда такой сон предсказывает тем, кто собирается вступить в брак, что их отношения с супругом будут холодными, доходящими до грубости. См. снег, лед, доро-

ЗЛОЙ

Сон о зле всегда приносит несчастья и неприятности. Нечто злое увидеть во сне, но не испытать при этом никаких сильных эмоций, означает, что ваши опасения относительно некоего человека напрасны. Злиться на друга во сне - знак того, что вас ждет небольшой раздор с ним. Злиться на мужа во сне означает, что после короткой размолвки в вашей семье вновь наступит мир. Злиться и строить козни другим во сне предвещает ухудшение вашего положения. Если некто злится на вас, то ждите новых проблем, которые лягут на вас тяжким бременем. См. гнев

ЗМЕЙ БУМАЖНЫЙ

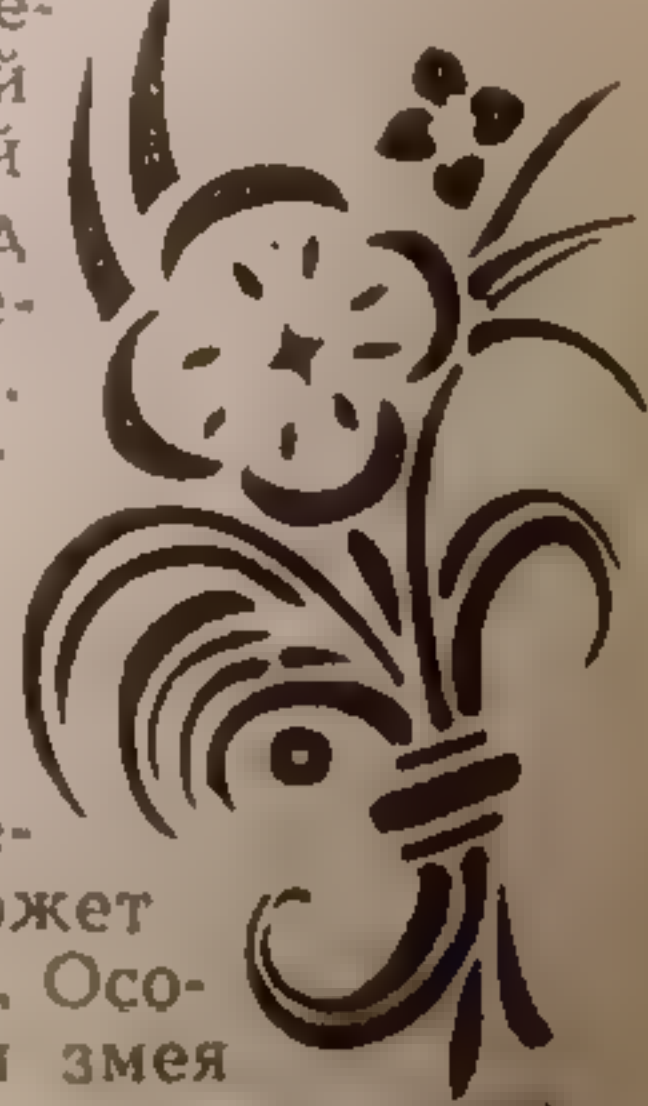
Если он поднялся в воздух и долго держится, то ждите большой удачи в жизни и подъема в делах. Если упадет или не взлетит, то ждите неудач.

ЗМЕЯ

Видеть во сне змей - знак дурной. Змеи означают во сне наших врагов и завистников, соперников (а чаще соперниц), хитрых и лживых лю-

дей. Иногда сон о змеех предсказывает болезнь. Если змея спокойна во сне, то избегайте конфликтов и рискованных предприятий. Если же она агрессивна или извивается, то вам грозит опасность от врагов, которые ненавидят вас. Постарайтесь принять необходимые меры предосторожности. Змея, осклизшаяся на вас во сне, - знак того, что кто-то хочет отомстить вам за нанесенную обиду. Если вам приснится, что змея обвилась вокруг вас кольцом и готова к нападению, то ваше положение непоправимо. Вы полностью во власти ваших врагов. Постарайтесь во сне освободиться от змеи. В жизни это поможет вам выпутаться из серьезной передряги. Если змея укусила вас - берегитесь несчастного случая. Будьте чрезвычайно осторожны. Сон, в котором вы увидели, что змея укусила кого-то другого, означает, что ваш друг пострадает от ваших действий.

Сразиться во сне со змеей - знак опасности. Берегитесь врагов и болезни. Если ваша совесть нечиста, то вам грозит тюремное заключение. Сон, в котором вы увидели, как маленькая змейка превращается в огромного змея, готового напасть на вас, означает большую опасность, которую вы не разглядели в самом начале. Если во сне вам удастся избежать встречи с ним и спастись, то в жизни вы с честью выдержите тяжелое испытание, преодолеете все препятствия, приготовленные вашими врагами и буквально выйдете сухим из воды. Иногда такой сон относят на счет болезней. Держать змею в руках во сне - предвестие скорой и успешной победы над недоброжелателями. Иногда такой сон предсказывает вам о том, что близкий человек может предать вас. Особо опасно, если змея



МОРФЕЙ

изменит свое поведение или цвет, пока вы держите ее в руках. Сон, в котором вы увидели знакомого или друга, из-за спины которого видны змеи, предупреждает: опасайтесь заговора против вас. Если во сне змеи послушны этому человеку, то в жизни у вас будет могущественный заступник, который оградит вас от неприятностей. Если вам приснятся дети, играющие со змеей, то вам следует лучше присматривать за ними, чтобы они не попали в дурную компанию. Иначе им угрожает большая опасность. То же самое означает сон, в котором вы пытаетесь защитить ребенка от змеи. Но такой сон также предупреждает вас о том, что вам следует внимательнее присмотреться к вашим партнерам по бизнесу. Кто-то из них может предать вас. Убивать змею во сне - знак победы над грозным врагом, исполнения желания и большие почести. Дохлая змея во сне - знак того, что вы слепо доверяете людям и они пользуются вашим доверием. Иногда такой сон говорит вам о том, что некая опасность миновала. Если во сне вас укусит дохлая змея, то лицемерие огорчит вас, а ваши враги будут торжествовать. Гадюку во сне видеть и обращаться с ней вполне нормально предвещает, что вы вступите в брак по расчету, но не будете счастливы. Если вам приснится, что гадюка испугала вас, то опасайтесь места врага. Сон, в котором вы увидели, что змея неотступно следует за вами, предупреждает, что вас будут мучить угрызения совести. Увидеть, что змея упала на вас сверху, - предостережение о кознях человека, облеченного властью. Много гадюк видеть во сне означает, что вас ждут споры с партнерами или раздор в семье. Видеть себя в окружении змей - предупреждение о том, что окружающие вас люди в своем большинстве не желают вам добра. Уйти во сне с такого места означает, что вы удачно выйдете из трудного положения и клеветники не повредят вашей репутации. Анаконду (морского удава) увидеть во сне - знак того, что вам придется нелегко в жизни. Анаконда живет только в воде. Такой сон предсказывает, что вам следует обезопасить себя и подстраховаться со всех сторон, чтобы избежать большой опасности. Такой сон призывает вас бороться за достижение наме-

ченной цели. К снам о змеях можно отнести и редкий сон о Медузе Горгоне. Медуза Горгона является персонажем греческой мифологии. Ее образ всегда означал победу над могущественными врагами, с которыми никто не мог справиться. Она имела множество змей на голове вместо волос. Никто не мог победить ее. Медуза Горгона была символом борьбы с фа-



талийным злом. Увидеть ее во сне - предвестие победы над всемогущим врагом или злом, если только во сне ее гнев не направлен против вас самого. Самому быть Медузой Горгоной с тысячами змей на голове - знак славной победы над врагами. Случайно наступить на змею во сне и не быть укушенным при этом - знак того, что вы совершите ошибку и чудом избежите дурных последствий своего легкомыслия. Если змея успела укусить вас, то вам придется дорого заплатить за свои необдуманные поступки. Неядовитые змеи или ужи во сне означают надуманную опасность или ложную тревогу.

ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ

Видеть или иметь во сне ордена, звезды - знак возвышения и получения состояния.

Золотые знаки отличия видеть или иметь во сне - знак скорого вступления в брак для холостых. Женатым он предсказывает, что скоро он услышит о помолвке своих детей. Если же у вас нет детей, то, возможно, супруг изменит вам. Золотые звезды видеть у себя - знак того, что вы ведете себя неосторожно и можете стать предметом насмешек и сплетен.

ЗНАКОМЫЕ

Сон о знакомых, которых вы видите во сне, обычно несет информацию о событиях или известиях, тесно связанных с вашей будничной жизнью. Неожиданная встреча или случайный разговор с ними, которые удивят вас во сне, наяву означают неожиданные известия и

неожиданный поворот в отношениях. Какое впечатление останется у вас о встрече во сне, таким оно будет и в жизни. Ссориться с ними во сне - означает вред и переживания, которые пагубно отразятся на вашем здоровье. Оживленный разговор со знакомым человеком во сне - знак того, что ваши дела, благодаря этому человеку, пойдут в гору. Грубый разговор со знакомым во сне - предвестие препятствий в делах и разлада отношений. Неловкость чувствовать при встрече со знакомыми во сне - означает, что ваш обман раскроется. Пытаться во сне попасть к знакомым предвещает, что вам придется пережить много страданий и унижений, чтобы достичь их уровня благосостояния и сравняться с ними по положению. Если вам приснится, что кто-то из знакомых, с кем вы в ссоре, дружелюбно настроен по отношению к вам, то опасайтесь заговора против вас в корыстных целях. Видеть своего знакомого во сне красивым - знак того, что он думает о вас плохо и будет чернить вас где попало, пытаясь повредить вашей репутации.

ЗНАМЯ

Видеть знамя во сне - к почестям. Поднимать его - к успеху в делах. Много знамен видеть, поднятыми в вашу честь, - к почету и состоятельной жизни. Расстеленное перед вами знамя во сне указывает на то, что ваши заслуги будут оценены по достоинству.

ЗОБ

Увидеть его у другого - предупреждение об опасности. Видеть у себя - к выгоде.

Если зоб очень большой, то это означает, что вы вступите в брак без любви или вам придется заниматься делом, которое вам не по душе.

ЗОВ

Зов во сне - предупреждение об опасности, попытка привлечь ваше внимание к накопившимся проблемам. Ваше имя, произнесенное голосом близкого человека во сне, - знак скорых известий о том, что он нуж-

дается в вашей помощи или же ему плохо без вас. Если вам приснится, что вас зовет незнакомый голос, то помощь придет, откуда вы не ожидаете. Голоса мертвых, зовущие вас во сне, - знак опасности. То же самое означают неприятно звучащие голоса, которые зовут вас во сне.

ЗОДИАК (см звезды)

ЗОЛА

Выгребать золу - к ссоре; выбросить из дома означает, что в доме воцарится мир.

Посыпать золой - знак печали. Есть - к болезни и тяжелым переживаниям. См. камин.

ЗОЛОТУХА

Заболеть ею во сне - к прибыли. См. больной.

ЗОНТ

Зонт во сне - символ защищенности. Сон о нем призывает вас к осторожности.

Качество зонтика определяет ваше положение в обществе. Чем дороже он, тем лучше. Дырявый, сломанный или потерянный зонтик означает, что вы беззащитны перед житейскими бурями. Чем больше размер зонта, тем большую защиту обещает вам сон. Зонтик гигантского размера означает, что за вами стоит человек, который не оставит вас в беде. Если зонтик обычного размера и тот, которым вы пользуетесь постоянно, будет с вами во сне, то ваши опасения напрасны и вам следует оставить ваши переживания. Смотрите во сне, с кем рядом вы стоите под одним зонтом. Если этот человек ваш партнер по бизнесу, то дело, которое вы задумали, с успехом осуществится. Забыть зонтик во сне - знак того, что вы забудете об осторожности. Плажный зонтик видеть во сне или лежать под ним означает, что ваше легкомысленное поведение может повредить вашей репутации. Новый зонт видеть или получить в подарок - знак перемен к лучшему в вашей жизни. Найти зонтик во сне - предвестие необычного происшествия, которое оставит заметный след в вашей жизни. Отнять зонтик во сне - знак того, что вы предадите близкого человека. Если вам приснится, что у вас украли зонтик, то ваши надежды не оправдаются.

МОРФЕЙ

ЗОЛОТО (см. деньги)

Золотую посуду видеть во сне, есть или пить из нее - к почестям и богатству. То же самое значит и сон, где вы увидите богато сервированный стол и множество дорогих золотых предметов. Однако если вам приснятся драгоценности, сделанные из золота, то см. драгоценности и предметы по названиям.

Сон видеть о золотых цепях, иконах, уборах - предвестие обмана, лести, предупреждение о возможном предательстве или измене, которые ввергнут вас в нищету и лишат душевного покоя. Женщине получать золотые безделушки в подарок во сне означает, что ее жизнь будет безбедной и благополучной. Если предметы из золота будут вами утеряны или поломаны во сне, то вас ждет разрыв отношений, потери, унижения, бедность. Если вам снится, что некоторые части вашего тела из чистого золота, то не стройте воздушных замков. Лучше иметь синицу в клетке, чем журавля в небе. Терять золото - знак того, что вы упустили блестящую возможность поправить свое положение. Иногда такой сон предсказывает вам разрыв отношений с дорогим человеком. Найти золото во сне - предупреждение о том, что вам не надо упускать свой шанс. Менять золото на другое - можете упустить выгоду. См. статуя, драгоценности, посуда.

Золото в руках держать - знак преуспевания и благополучия. Золотую жилу найти во сне - к большим возможностям и нелегкому труду. Работать с золотом во сне самому или других видеть за такой работой - знак опасности из-за вашего чрезмерного желания легко обогатиться. Этот сон также предупреждает вас о том, что вам следует быть осмотрительнее, чтобы избежать позора. Золотой венец видеть у себя на голове во сне - знак бедности и разорения. Больному такой сон предсказывает смерть. См. венец.

Нести золото на горбу или спине - знак тяжелого бремени. Золотую рыбку поймать или держать в руках во сне - к необыкновенным переменам в жизни. Если рыбка сдохнет или выпрыгнет (не удержите), то вы упустите свой шанс. См. сказка.

Покупать золото во сне - к хлопотам. Много золотого металла видеть во сне - к бедности и недостатку в семье. Позолота во сне - знак обмана, фальши, измены, предательства. См. деньги, покупать.

ЗРЕНИЕ

Хорошее зрение иметь во сне означает, что ваши опасения напрасны, а ваши дела будут идти хорошо. Ухудшение зрения во сне - знак разорения и убытков. Вертящуюся зеницу во сне видеть - к событиям, которые чуть не лишат вас рассудка. См. глаза.

ЗРАЧОК

Расширенным его видеть во сне - знак ужасного происшествия, которое потрясет вас.

ЗУБЫ

Зубы во сне означают родных и близких людей, а также то, что с ними связано.

Передние зубы означают близких родственников, нижние - женского пола, верхние - мужского пола. Верхний глазной зуб означает отца, а нижний - мать. Чистить зубы во сне означает, что вы будете помогать деньгами родным или близким. Зубочистку видеть или пользоваться ею - к расстройству. Неровные зубы во сне видеть - к раздорам и семейным склокам. Сон, в котором вы увидели, что зубы стали больше или мешают вам, означает, что вас ждет раздор с родственниками. Иногда из-за наследства. Ровные и гладкие зубы во сне видеть - к благополучию в семье и успехам в делах. Кроме того, такой сон предсказывает мирную и спокойную семейную жизнь. Восхищаться своими зубами во сне - знак долгой, счастливой и богатой жизни. Такой сон также предсказывает исполнение заветного желания и отменное здоровье. Новые зубы заиметь во сне - к переменам в жизни. Смотрите, в каком они состоянии.



Если лучше прежних, то перемены будут к лучшему. Если хуже прежних, то ждите потерь и огорчений. Иногда сон о новых зубах предсказывает, что некое дело прояснится. Темные, с дырами, грязные, с дурным запахом, выпадающие без крови зубы во сне означают печали, горькие переживания, болезни и другие напасти. Такой сон также предсказывает, что вас ждут неудачи в делах, унижения, нищета, крушение планов или известие о смерти человека, который не был вам особенно дорог. Сон о выпадающем зубе (без крови) может означать смерть стариков в семье. Вытаскивать и вставлять зуб на место, не испытывая при этом боли, - знак того, что ваши отношения с близкими нельзя назвать гладкими: то ругаетесь, то миритесь. Такой сон иногда говорит о том, что вы напрасно переживаете по мелочам. Сон, в котором вы увидели, что у вас выпал не один зуб, а несколько, предвещает вам полосу бедствий и невзгод. Остаться без зубов - знак большого несчастья, потери состояния. Иногда такой сон предсказывает, что вы можете пострадать от воров или мошенников. Будьте особенно осторожны со своими ценностями. Чистить зубы или полоскать рот во сне - знак того, что никто не поможет вам справиться с горем и неприятностями. Поэтому вы можете в трудное время рассчитывать только на себя. Если во сне они вновь почернели на ваших глазах, то берегитесь фальшивых друзей и не доверяйтесь незнакомцам. Сон, в котором вы увидели, что у вас шатается зуб, означает: берегитесь болезни или несчастного случая. Если вам приснится, что во сне вам выбили зубы, то вам следует опасаться коварных замыслов врагов. Самому себе выдергивать зубы во сне - знак скорой смерти для видевшего этот сон. Однако смерть может быть не физической. Это может быть бедственное положение (унижения, голод, лишения), которое буквально смерти подобно. Если вам приснится, что во сне у вас выпал зуб с кровью, то вы понесете тяжелую утрату и долго будете опечалены ею. Такой сон также означает потерю

УЮТная Моя судьба -
газета в моих руках

**ТОЛЬКО
В "УЮТНОЙ ГАЗЕТЕ":**

- как свои недостатки превратить в достоинства
- как избежать обыкновенных женских ошибок
- как добиться успеха на работе
- как сделать свой дом уютным гнездышком

А также рукоделие:
вышивание, шитье, вязание...

ЧИТАЙТЕ "УЮТНУЮ ГАЗЕТУ"

МОРФЕЙ

близкого человека или родственника и большие переживания. То же самое означает сон, в котором вы теряете здоровый зуб. Сон, в котором вы увидели, что врач вырвал вам зуб, означает, что вас ждет много бедствий и болезней, которые неожиданно обрушатся на вас. Усомниться во сне в том, что все ваши зубы на месте, и пересчитывать их, - знак тревоги из-за какой-то пропажи или из-за близкого человека. Если при пересчете все зубы будут на месте, то пропажа найдется. Если вам приснится, что в ваших зубах что-то застряло, то ждите остановки в делах и других препятствий. Постарайтесь удалить этот предмет из зуба во сне - и ваши дела в реальной жизни наладятся. Золотые зубы во сне предвещают большие убытки, ущерб, потерю собственности или болезнь. Стекланные зубы во сне - знак того, что вам угрожает смертельная опасность. Иногда говорят, что видевших такой сон ждет насильственная смерть. Восковые зубы во сне предсказывают смерть. Оловянные, свинцовые зубы иметь или видеть во сне - знак унижений и стыда. Железные зубы видеть - знак опасности. Серебряные зубы во сне предсказывают большие расходы на увеселения. Такой сон только людям с хорошо подвешенным языком предвещает легкое обогащение. Искусственные зубы

иметь во сне или видеть - знак опасности от лживых друзей. Сон, в котором вы увидели, как выталкиваете зубы языком изо рта, означает: вы умело отразите нападки врагов и клеветников. Лечить зубы во сне - знак упорядочения в делах. Если поставят пломбы, то ваши дела поправятся. Зубные коронки видеть, надевать или снимать их во сне - знак интриги, обмана, семейного раздора. Скрежетать зубами во сне - предвестие разочарования в близких людях и больших переживаний из-за этого. Хруст ломающихся зубов во сне означает, что вы разругаетесь с близкими людьми или партнерами.

ЗУД

Ощущать его во сне - к деньгам или ссоре из-за них.

ЗЯБЛИК

Сон о нем - знак спокойной жизни, которая вполне удовлетворит вас.

И

ИВА

Сон о ней - к препятствиям и трудностям в делах. Ивовые прутья ломать или срезать во сне означает, что вы сами запутали свои дела. См. забор.

ИВАН-ДА-МАРЬЯ (цвeтoк)

Видеть сон о нем или срезать - знак взаимности и понимания. См. цветы.

ИВОЛГА

Сон о ней предсказывает скорое устранение помех в деле. См. птицы.

ИГОЛКИ

Вообще, иголки во сне означают неприятности или дела, к которым не лежит душа. Тупая игла, как в жизни, так и во сне, не может принести много вреда, однако и пользы от нее никакой. Этот сон говорит о том, что близкий человек вскоре станет вам безразличен. Вытащить во сне иглу из какой-то части тела означает, что препятствия в делах доставляют вам немало хлопот и проблем, но после такого сна все должно измениться - вы почувствуете облегчение. Покупать иглы во сне - к примирению с другом. Иголка с ниткой во сне означает, что ваши отношения с близким человеком или партнером будут как у нитки с иголкой.

Куда иголка, туда и нитка. Нитка всегда тянется за иголкой. Попробуйте разобраться, кто подразумевается под ниткой, а кто - под иголкой. Такой сон также может предсказывать, что вы будете стараться добиться таких же успехов, как другой человек. Длина нитки в этом случае указывает, насколько близкими будут ваши отношения с другим человеком. См. нитки.

Если вам приснится, что

вы укололись иголкой, то ждите ссоры с близкими. См. уколоться.

Сон, в котором вы увидели, что потеряли иголку, означает потерю друга или близкого человека. Искать иголку означает напрасные хлопоты. Не зря же существует поговорка «искать иголку в стоге сена». Находить иголку во сне - указание на грозящую вам опасность, которая придет, откуда не ждете. Искать и найти иголку - сон хороший. Он означает, что скоро вы найдете новых друзей. Сломанная игла во сне означает разрыв отношений с близким человеком. После такого сна ждите больших переживаний и одиночества. Сон, в котором вы увидели, как работает иголкой, означает: ждите размолвки с близким человеком. Супругам такой сон предсказывает, что их семейная

ИГРА (НА МУЗ. ИНСТРУМЕНТАХ)

Слышать такую игру или играть самому - к получению известий. См. музыка, орган и др. муз. инструменты по названиям.

ИГРУШКИ

Видеть их во сне - к расстройству и огорчениям из-за потери денег. Иногда такой сон означает незаслуженную обиду для влюбленных. Если вам приснится, что кто-то играет с игрушкой и это вызывает ваше удивление во сне, то некий человек появится в вашей жизни и будет вертеть вами как захочет. Давать кому-то игрушку во сне - знак того, что этот человек играючи справится с каким-то делом, которое вы ему доверите. Видеть во сне детей, спокойно играющих своими игрушками, означает мир и покой в семье. Если же дети во время игры будут сильно шуметь, что вызовет ваше раздражение, то ваше семейное благополучие пошатнется из-за скандалов или ссор. См. дети.

ИДИОТ

Самому стать им во сне - к неудаче в делах. Вообще, сон об идиотах или с их участием предсказывает потери, неудачи и огорчения.

(Продолжение следует.)

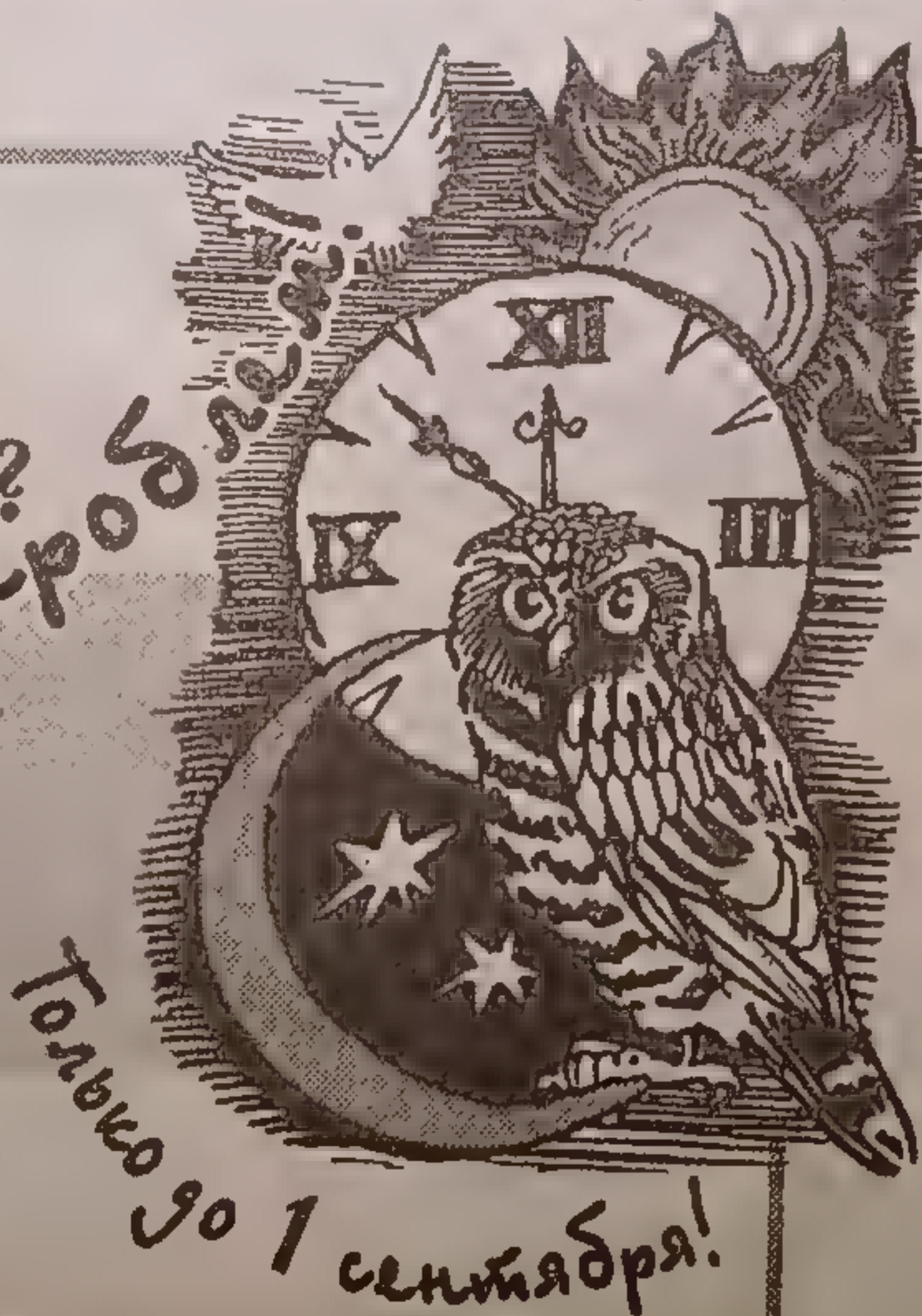
КАК ЗАМОРОЗИТЬ ЦЕНЫ ЛЕТОМ?

Выписывайте газету

"МОРФЕЙ"

на первое полугодие 2004 года
по нынешним ценам

Подписные индексы
в каталоге "Пресса России" и в каталоге
Нижегородской области - 14218



НОВОСЕЛЬЕ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ



Переезд из одного дома в другой - это время испытаний, освобождение от старой энергии и приобретение новой.

То, в какой день вы переезжаете, воздействует магически на ваше будущее в новом жилище. Погода считалась очень важным фактором. Например, если вы переезжаете в снегопад, у вас будет много денег в новом доме, и вы будете жить благополучно. Переезд в полнолуние обеспечит рост изобилия в новом доме, а если вы переезжаете в дождливую погоду, это привлечет взрыв эмоций.

День недели тоже считается очень важным, благодаря воздействию на него планет. Считалось, что переезд в понедельник принесет вам уменьшение ночных кошмаров и усилит уверенность в собственных физических силах. Переезд во вторник дарует более острое восприятие и рост интеллекта тем, кто будет жить в новом доме. В то время как переезд в среду усиливает все человеческие страсти. Если для переезда выбран четверг, деньги рекой потекут через парадную дверь, а если пятница - то в новом доме будет царить атмосфера любви и гармонии. Переезд в субботу считался несчастливой, но на самом деле это отличный день для переезда в более старый дом. Переезд в воскресенье обещает, что новый дом будет благоприятствовать всем начинаниям, удача заполнит дом.

Вот несколько магических правил, относящихся к собственно переезду. Освобождая дом, всегда оставляйте в нем деньги, не важно сколько. Это принесет

удачу и вам и будущим жильцам этого дома.

До переезда в ваш новый дом положите в ботинки кусочки грязи, взятой в ваших бывших владениях. Оставьте ее там, пока не переедете на новое место и вам обеспечены хорошие времена.

Возьмите побег, отросток или луковицу от какого-нибудь растения в старом доме и посадите в но-

мesta на другое. Это навлечет на оставленный дом несчастья, а в новый принесет грязь. Если по какой-то причине вам все-таки необходимо привезти метлу в новый дом, просуньте ее через открытое окно - и неудачи минуют вас.

Если у вас вынужденная задержка с перевозом пожитков в новый дом, положите на его порог метлу и швабру крест-накрест.

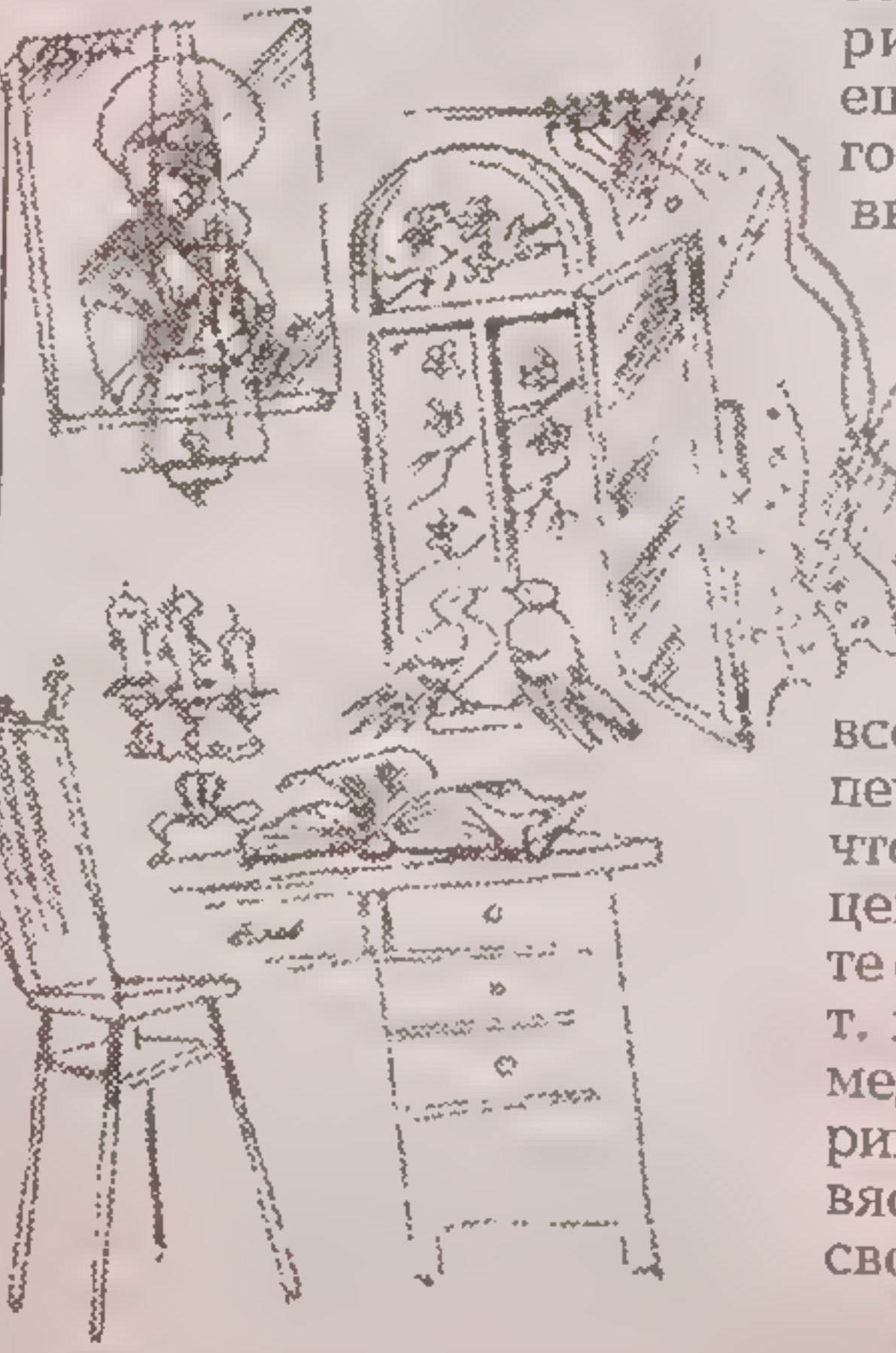
**Переезжайте
в новый дом
в воскресенье -
это к удаче!**

вый сад. Перевоз домашних растений со старого места на новое равносильен этому обряду.

Первые вещи, которые вносят в новый дом, обладают магическими свойствами. Некоторые вносят хлеб и соль. Соль олицетворяет благосостояние, а хлеб - пищу, чтобы новый дом никогда не знал голода или бедности. С древних времен это были жертвоприношения Ларам - семейным домашним духам.

Из тех же самых соображений первой в дом вносилась корзина, переполненная съедобными вещами такими, как фрукты, овощи, орехи и сыр. Для обеспечения стабильности среди вещей, вносимых в первую очередь, весьма желателен предмет, который не может быть сдут ветром, например, массивное кресло.

Существует еще одно старинное поверье, которое редко у кого вызывает возражения: никогда не перевозите метлу с одного



При условии, что метла и швабра не использовались ни разу, они будут охранять дом до тех пор, пока вы не въедете туда. В тот день, когда вы поселитесь в новом доме, при входе в него бросьте пригоршню соли. А лучше откройте форточку, выходящую на восток (если таковая имеется), - и дом будет оберегаться от разрушительного воздействия непогоды.

Чтобы привыкнуть к энергии нового дома, зажгите синюю или белую свечу и посидите некоторое время, думая о том, как вы

будете жить здесь, мысленно перемещайтесь по дому. Вы можете сказать несколько добрых слов новому жилищу.

Когда вы переехали, подумайте о новоселье. Это отличный способ представить своих друзей вашему дому. Традиция говорит, что если ваши гости приносят подарки, то они должны быть предназначены для дома, а не для вас. Самые священные из этих даров те, которые используются для поддержания самого здания.

Жилье, которых вы оставляете, необходимо подвергнуть очищению. В некотором смысле вы таким образом «даете дому отдых», освобождая от энергии, которая, пока вы жили в нем, делала его исключительно вашим. Подобные ритуалы использовались еще нашими предками, а заговоры подавали знак, что вы больше тут не живете.

Существует такой обряд.

Наполните керамический или стеклянный сосуд солью. Обойдите свой старый дом с этим сосудом, представляя, как соль вбирает в себя все воспоминания, радости, печали, все события и все то, что делало этот дом частицей вашей жизни. Запрячьте сосуд в кладовку, гараж и т. п. Наблюдайте, как дом медленно очищается от отрицательной энергии, становясь свежим и чистым для своих новых обитателей.

Когда дом очистится, вынесите сосуд на улицу, закройте его плотно крышкой или пробкой и запечатайте расплавленным воском, начертите защитный символ (пентаграмму) на сосуде. Затем отнесите его в безлюдное место, закопайте в землю и уходите, не оглядываясь.

Дома становятся частицей нас, и когда мы их оставляем, мы оставляем в них частицу себя. Поэтому вспоминайте хорошие времена и приступайте к обустройству своего нового жилища на новом месте. Совсем скоро вы почувствуете себя там как дома.

НАДЕЛ ОБНОВКУ? ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ!



Одежда, как выходная, так и повседневная, настолько тесно связана с носящим ее человеком, что вовсе не удивительно, что существует огромное количество примет и ритуалов, имеющих к ней непосредственное отношение.

Случайно надеть одежду наизнанку - к удаче, но при этом надо так ее и оставить, иначе удача изменит. Неправильно застегнуть пуговицы или крючки - к несчастью; чтобы его отворотить, надо расстегнуться, снять и надеть снова.

Нехорошо зашивать одежду на себе: это к большим неприятностям, знак того, что зашивающий наживет врагов, или познает нужду, или же - к потере памяти. При вышивании, как и при шитье как таковом, использование черной или темной нитки на светлой

А приворожить любимого поможет его рубашка... Какая?

ткани - очень плохая примета.

Надевая в первый раз обновку, принято загадать желание. Если в одежде имеется карман, в него надо первым делом положить монетку, чтобы в будущем, когда эту вещь будут носить, в кармане всегда было много денег.

В старину было принято человека, впервые появившегося в новой одежде на публике, щипать, приговаривая: *«Будь здоров, носи. Будь силен, порви. Будь богат, еще купи. Да будет так!»*

На Рождество следует обновлять гардероб, иначе последует серьезное невезение. Лучше всего, конечно, постараться одеться во все новое, но если это не получается, то сгодятся купленные шляпа, перчатки, платок и даже шнурки для ботинок. В некоторых странах

этот обычай выполняется неукоснительно: служащим положено в канун Рождества два часа свободного времени, чтобы пробежать по магазинам и приобрести что-нибудь новенькое.

Издавна считалось, что одежда умерших носится плохо. Они скучают по своим прежним владельцам и теряют свои полезные качества.

В магических ритуалах элементы одежды используются, чтобы приворожить, вернуть любимого или просто стать желанней для своего партнера. Вот некоторые из них.

Заговор на мужскую любовь: *«Как люди смотрят в зеркало, так бы муж смотрел на меня да не насмотрелся, а рубаха какова на теле была, столь и муж был бы светел»* (при этом сжечь ворот рубахи). Прodelывая эту процедуру,

необходимо сказать: *«Какова была рубашка на теле, таков бы муж к жене был»*.

Сожженный ворот рубашки положить в полотняный мешочек и держать семь дней под подушкой у супруга.

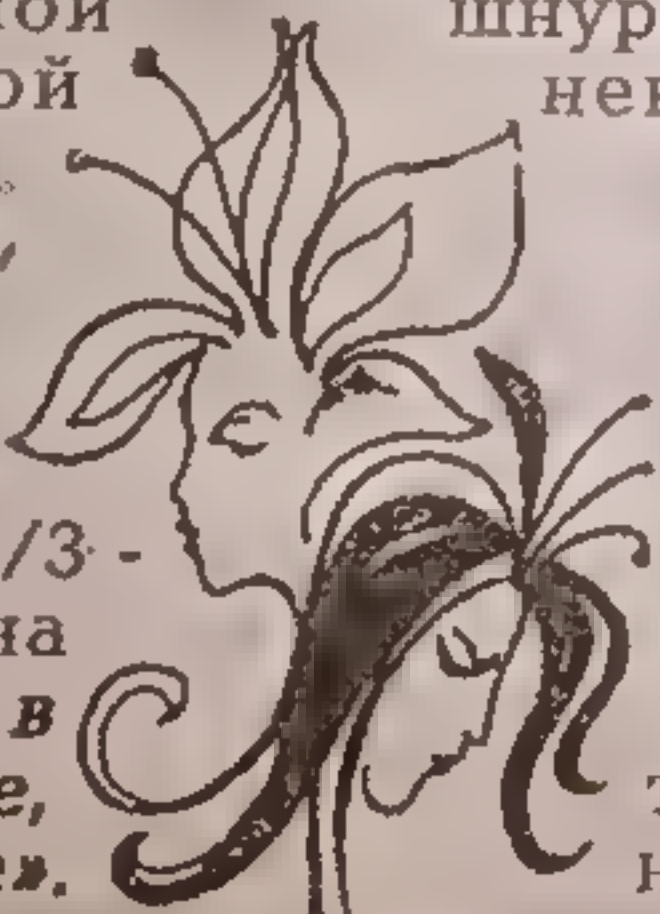
Чтобы жена верной была, дарят ей в субботний день новое наговоренное платье или платок. Слова заговора таковы: *«Сияет заря, сияй и горница моя. Будь моей милой, желанной, а не постылой. Чтобы в дом она торопилась. Чтобы сердце ее от радости билось. Не хотела бы она видеть ни подруг, ни друзей, а была бы рада моей встрече с ней. Аминь»*.



Шепоточки

✓ Заговор от зубной боли. Налить воды в стакан на 1/3 - 1/2. Наговорить на воду 3 раза: *«Луна в небе, солнце в губе, замри, червяк в зубе»*. Выпить воду мелкими глотками.

✓ Если ушибся или упал, шишку набил, надо повернуться к тому месту, поклониться и сказать три раза вслух: *«Свято место, прости меня, пожалуйста, не ты меня нашло, а я тебя нашел»*. Задним числом тоже можно сказать, став лицом к тому месту, где упал.



Не пускайте в дом беду

✦ Если ваша привязанность к кому-то носит патологический оттенок, если это чувство для вас болезненно и вы хотите от него избавиться, раздобудьте фотографию этого человека и держите ее перед глазами постоянно: не на стене, не на столе в рамке, а именно всегда перед собой - на кухне, в ванной и т.д. Гораздо скорее, чем вы думаете, навязчивое чувство уйдет, и вы освободитесь. (Вспомните,

что портреты дарить - к разлуке.)

✦ Если вы никого не ждете, но вдруг слышите звонок в дверь и никого не обнаруживаете, - знайте, что так приходят неприятности и болезни. Прогоните их! Плюньте за порог и по возможности громко захлопните дверь с приговором: *«Не пущу»* или каким-нибудь другим, более привычным для вас.

✦ Расставаясь с тем, кого не хотите вновь увидеть, говорите *«счастливого пути»*

или *«всего доброго»*. Ни *«пока»*, ни *«до свидания»* не подходят.

✦ Вслед за немилым гостем вымойте пол. Этот совет подходит, только если речь идет о мужчине. От женщины вы так просто не избавитесь.

✦ Если в ваш дом повадился неприятный или опасный человек, положите до его прихода около порога нож или другой острый предмет. Если даже он и войдет, то будет очень осторожен и тих.



Есть люди, которые не могут за себя постоять и все шишки принимают на себя, становясь козлом отпущения.

Если такой человек под старым Новым годом постарается раньше других прийти на службу и три раза прочитает этот наговор, то он исправит существующее положение: **«Как у мертвых зубы не кусаются, языки не ругаются, как они в гневе не бросаются, руками на живых не машут, ногами не стучат, как они на меня не кричат, так чтоб ни один человек во веки веков и вовек - ни старший по чину, ни младший, ни тот, кто считает, ни тот, кто подметает, ни тот, кто в кресле сидит, пусть строго на мой лик не глядит, меня не бранит. Вот, как я прочитал, как я все сказал, так и должно быть, и наговор можно переломить. Аминь, аминь, аминь».**

От преследования врагов

Если против вас ополчились враги, на работе или дома, то раздайте сорок милостынь, подавая, говорите про себя: **«Укрощаю сердце льва, змея и собаки, львунине**

ЕСЛИ НА СЛУЖБЕ НЕПРИЯТНОСТИ

Как усмирить злого начальника?

рычать, змея не жалить, собаке не лаять. Аминь».

Если вы провинились

Все мы, люди, творим ошибки, каемся, переживаем. Чтоб вам не «попало» на работе, дома и т.д., скажите, заходя на порог: **«Я покался, Господь и ты нас прощает, пусть и здесь меня простят. Аминь».**

Для того же: **«Я грех совершил, меня Христос простил. Прости и ты, раб Божий (имя). Аминь».**

Чтобы с начальством ладить

1. Читать, когда идешь к начальству или туда, где тебя могут ругать: **«Святые пороги, будьте на защиту, на подмогу рабу Божьему (имя). А вы, стенки, стойте немые, а вы, начальники, будьте милостивы к рабу Божь-**

ему (имя). Аминь».

2. Въядливый начальник будет к вам добрее, если вы зажжете свечку и скажете: **«Да сгорит зло раба (имя). Аминь».** Затем из остатка свечи скатайте шарик и бросьте вслед начальнику.

3. Чтобы начальник на вас меньше сердился, нащепчите на его дверь: **«Я по эту сторону, ты по ту, тебе бы не кричать при мне, помолчать. Все равны перед Господом. Аминь».**

4. Время от времени читайте у себя на службе в четверг: **«Углы углами, двери дверями, цари царями. Иду к вам с опаской, а вы ко мне с лаской, иду до вас с перцем, а вы ко мне с добрым сердцем. Аминь».**

Если вас вызывает начальник

Заходя на порог, успейте про себя сказать: **«Помяну Давида и кро-**



тость его для начальника моего. Аминь».

Чародейские знаки

Когда пойдете по важному делу, начертите чародейские знаки для успешного свершения вашего дела. Возьмите прут, чтоб доходил до вашего колена, выйдя из дома, очертите себя кругом (хоть по снегу, хоть по земле). Тем же прутком начертите впереди себя, за кругом, букву «И» (имя Христа), позади себя, за кругом, букву «М» (имя Богородицы), по бокам, за кругом, начертите кресты. Переломите прут, откинув от себя, скажите, не выходя из круга: **«Иисус впереди. Богородица позади, все святое по бокам».**

Можете идти, ничего дурного сегодня с вами не случится, все дела увенчаются успехом.

Шепоточки ОТ НАПАСТИ

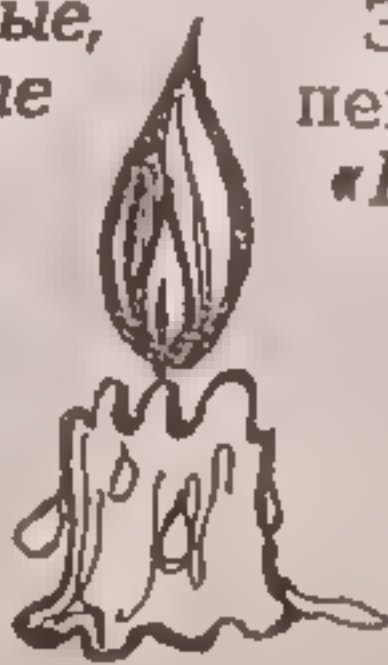
В дату своего дня рождения как можно ближе к полудню купите восковую свечу. Затем нужно повернуться в восточную сторону и трижды осенить себя крестным знаменем зажженной свечой, читая молитву «Отче наш».

Так следует поступать три дня подряд. Время проведения манипуляций - период с полудня до захода солнца. Все это время не есть мясо, стараться избегать ссор и конфликтов с кем бы то ни было.

ВСПОМНИТЬ ПОТЕРЮ

На восходе солнца варите семь бобов (можно положить их в суп). Во время всякого помешивания супа говорить: **«Мне, (свое имя), сии бобы для памяти даны. Как бобы съем, так все вспомню насовсем. Язык. Зубы. Замок».**

Когда еда будет приготовлена, ее надо съесть, но так, чтобы никто не видел, приговаривая: **«Раз боб (съесть). Два боб (съесть). Три боб (съесть). Четыре боб (съесть). Пять боб (съесть). Шесть боб (съесть). Семь боб, ем, ем, ем (жевать его). Вспомнил(а)».**



ОБМАНИ КОВАРНУЮ СУДЬБУ

Как часто перед каким-нибудь важным мероприятием мы волнуемся и переживаем, как все сложится, опасаясь, что исход события зависит не от нас, а от коварной судьбы. А между тем повлиять на ход предстоящего дела можно.

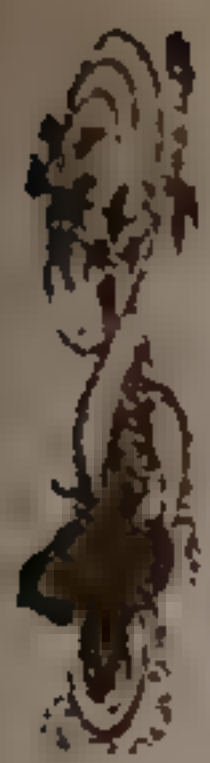
Возьмите накануне предстоящего дела крепкую нитку, обязательно проверьте ее на прочность. Затем завяжите узлом и положите на пороге дома. Теперь представьте себе, что в этой нитке сконцентрировалась вся проблема. Пусть узел олицетворяет счастливый исход. Чем крепче узел, тем лучше все сложится.

Затем сядьте поудобней, закройте глаза и представ-

ляйте, как задуманное вами предприятие медленно продвигается по нитке и, дойдя до узла, разрешается так, как вам хотелось бы. Несколько раз представляйте себе счастливый исход во всех подробностях. На ночь оставьте нитку на пороге.

Утром перед выходом из дома постарайтесь хотя бы один раз повторить всю процедуру и трижды проговорите: **«Как этот узел прочно завязан, так пусть и у меня (имя) дело (такое-то) сойдется скоро и хорошо!»** Проверьте еще раз узел; положите нитку через порог и идите. Все обязательно исполнится так, как вы задумали.

АХ, ЭТА СВАДЬБА



В старину с обрядом венчания и самой свадьбой было связано множество примет и ритуалов, соблюдение которых сулило супружеской паре достаток, любовь и согласие.

Нельзя невесте примерять свадебный наряд до венчания и тем более смотреться в нем в зеркало. Раньше верили: надела свадебное платье - значит, уже замуж вышла. А если увидишь себя в зеркале в полном свадебном наряде, значит, оставишь на нем свой образ, который не повторится в жизни. И если уж без примерки не обойтись, какую-нибудь вещьцу лучше не надевать, например, перчатку, фату или обувь.

Если колокола во время венчания звонят - это к счастью. Во время свадьбы, перед венчанием молодожены наиболее уязвимы. Они напряжены, взволнованы и потому не могут энергетически защищаться от злых сил, которые могут навредить их будущему семейному счастью. А колокольный звон разгоняет их, молодые оказываются под покровительством светлых сил.

Нежданный дождь во время венчания сулит богатство молодой семье

Неожиданный дождь в день свадьбы - к богатству в молодой семье. Это связано с отношением к дождю как к небесному явлению, имеющему магическую силу. Без дождя и в самом деле немисливо плодородие, урожай, а значит, и богатство.

В первый день свадьбы молодожены кладут в обувь деньги, жених - под обе пятки, невеста - только под левую пятку. Это делалось ради достатка в семье, чтобы всю жизнь «по деньгам ходить». С другой стороны, монета, как и все металлическое, выполняет роль оберега (студенческий обычай - класть в обувь пятак перед экзаменом). Невеста хранит монету именно под левой пяткой, ибо левая сторона наиболее уязвима: ведь за левым плечом - искушение. Когда невеста, по обычаю, вечером разувает жениха, деньги из его обуви она берет себе. Этот обычай напоминает молодому мужу, что все заработанное он должен нести в семью, жене и детям.

Перед тем как молодоженам в дом войти, под порог кладут незапертый замок, а как только вошли - замок запирают на ключ и выбрасывают так, чтобы его нельзя было найти, - например, в колодец. Этот обычай символизирует, что через свою вольную, «открытую» жизнь молодые уже перешагнули. Считается, что после этого муж и жена будут неразлучны.

Свекор со свекровью встречают дома молодых хлебом-солью: кто из них без помощи рук откусит большой кусок, тот и будет в семье главенствовать. Примета смешная, придуманная скорее для того, чтобы у всех настроение было легким, веселым. Но сам обычай встречать хлебом-солью - древний, ведь хлеб символизирует достаток, соль - оберег от злых сил.

Невеста не должна одна переступить порог дома, где ей предстоит жить с мужем: или переступают вдвоем с женихом, или он вносит ее через порог на



руках. Это связано с мистической ролью порога в доме. Переступив порог вдвоем, супруги как бы обязуются отныне все делать вместе, в полном согласии. Именно поэтому молодым рекомендуется и в церкви на одной половине стоять, и креститься одновременно.

Во время свадьбы молодых трижды обводят вокруг стола - на счастье. В церкви, закрепляя духовный союз новобрачных, священник трижды обводит пару вокруг аналоя. Полный круг - это символ вечности, то есть теперь муж и жена навеки должны быть вместе. В доме главный почитаемый символ - стол. За ним едят, обсуждают важные дела. Поэтому, обводя молодых трижды вокруг стола, им желают, чтобы и в быту они тоже были всегда, вечно вместе.

Гадание на воде

Капля воска

Возьмите свечу (размер и цвет значения не имеют) и блюдце (или другую достаточно широкую и одновременно неглубокую посуду) с водой.

Наполненный водой сосуд поставьте на стол, а свечу зажгите. В это время думайте об интересующем вас челове-



ке. Затем поднесите свечу к воде. Закройте глаза и капните несколько раз воском, после чего можете посмотреть, что у вас получилось.

Если в воде образовалось несколько капель воска примерно одного размера и формы, значит, ваша любовь настолько сильна, что дальнейшему

развитию отношений ничто не может помешать.

Две капли, которые находятся рядом или даже склеились, говорят о телесной или эмоциональной близости. Она либо уже существует, либо возникнет в ближайшее время.

Одна расплывшаяся большая капля воска означает безответную или бесперспективную любовь.

Стакан, кольцо и длинная нитка

Эти три предмета помо-

гут вам разобраться в отношениях с возлюбленным, устранить сомнения или, напротив, почувствовать опасность.

Продев нитку в кольцо, завяжите три узелка. Стакан наполните водой и, спрашивая, любит ли вас человек, о котором гадают, медленно опускайте в воду кольцо.

Если кольцо, прежде чем коснуться дна, ударило о стенку стакана, значит, любит. А если нет - увы, ваши чувства к нему напрасны. Присмотритесь вокруг - тот, кто вам предназначен, еще не узнал вами!

Защита от завистницы

«Здравствуй, «Морфей»!

Моя подруга постоянно мне завидует, а после этого я хожу сама не своя: болит голова, во всем теле слабость, иногда до головокружения. Она говорит, что ее зависть «белая», но я думаю, что «черная». Можно ли как-то защититься от нее?

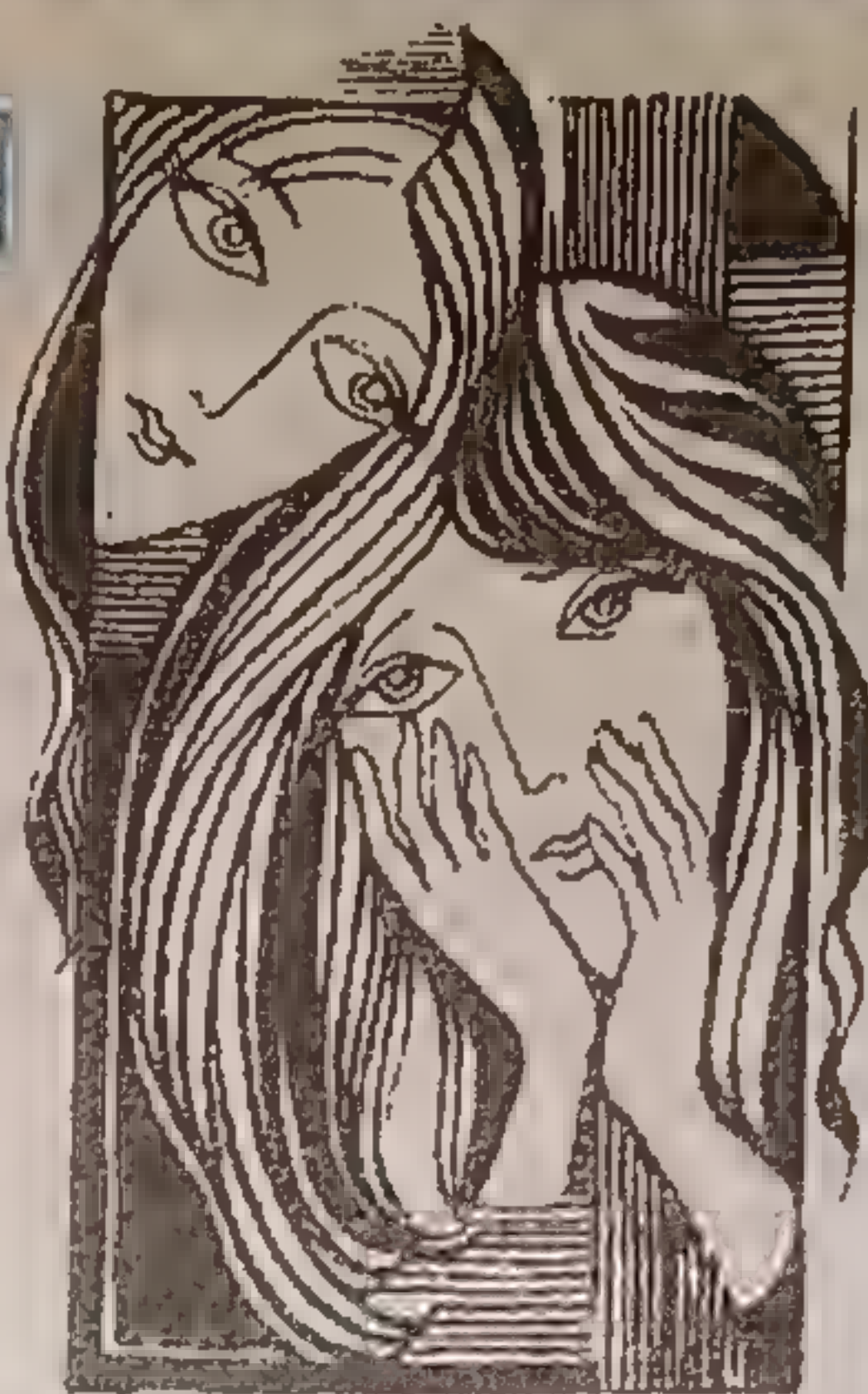
Вероника, Ивановская обл.».

Завистливого человека распознать легко, лишь внимательно к нему приглядитесь. Вроде бы и разговаривает с вами приветливо, и улыбается, и расстачает комплименты, а в глазах - неестественный блеск и едва уловимое сожаление, все-таки у вас хорошо: и обнова, и пре-

красное настроение, и успех...

Слушая похвалы, старайтесь не смотреть ему в глаза и не уставайте повторять про себя: «Соль тебе на глаза, соль тебе на язык, все свое возьми себе...» Когда же почувствуете, что зависть очень сильна, ежедневно читайте вечернюю молитву в течение десяти минут: «Господи Иисусе Христе! Изгони из меня темную демоническую силу, очисти мое тело. Господи, очисти душу мою! Освяти мое тело, освяти мою душу, защити меня, Господи, от воздействия темных, нечистых, демонических сил! Амины!»

Вполне вероятно, что после прочтения молитвы завистник почувствует



сильный дискомфорт и каким-то образом напомнит о себе: может позвонить по телефону или приехать с невинной просьбой. Вот тогда-то вы и узнаете, насколько справедливы ваши подозрения.

Чтобы варенье не забродило

«Здравствуй, «Морфей»!

Просьба моя необычная. Дело в том, что у меня никак не получается сварить хорошее варенье, чтобы всю зиму стояло и не «бродило». Не поможете ли?

Вера Федоровна, г. Ижевск».

Варенье начинают варить на восходе солнца. Во время приготовления при помешивании (только деревянной ложкой!) негромко говорите, чтобы никто не слышал: «Варись-ка, не бранись-ка, в моем доме не переведись-ка. Слово мое крепко».

Тогда варенье будет хорошо храниться и обладать очень высокими вкусовыми качествами. Особую пользу оно принесет больному человеку.

Учись, не ленись!

«Уважаемая редакция! Мой сын в этом году идет в третий класс. Но он совершенно не желает учиться, каждый вечер буквально силком усаживаю его за уроки. Учителя жалуются, в дневнике - сплошные тройки. Хотя он довольно

смышлелый ребенок, и мог бы учиться хорошо. Может, посоветуете какой-нибудь разговор?

Ирина



Васильевна, г. Владимир».

В любой месяц, в дату рождения матери или бабушки ребенка, до полудня, отправляйтесь в магазин за школьными принадлежностями для ученика. Когда будете получать в руки товар, мысленно произнесите над каждым предметом один раз: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Как Троица сия едина, так бы и (имя ученика) в учебе был един и с ней неразделим. Аминь». Перекрестите тетрадь, учебник, ручку и пр.

Вот увидите - после этого ваш сын с удовольствием пойдет в школу и учеба его наладится.

Если муж - жадина

«Добрый день, уважаемый «Морфей»!

Мы с мужем живем четвертый год, и за это время с ним произошла очень неприятная перемена. До свадьбы и в первый год супружества я ни в чем не знала отказа, он не скупился ни на еду, ни на одежду, ни на ремонт квартиры. А теперь считает каждую копейку, лишнюю игрушку или ползунки для сына приходится выпрашивать, иногда и со скандалом. Что делать - ума не приложу...

Ирина Суркова, Новгород».

Уважаемая Ирина, вам можно посочувствовать. Попробуйте такой способ. Разведите костер из веток березы. Когда он разгорится, читайте девять раз: «Сожги, мать-береза, жадность раба Божьего (имя) дотла. Когда веткам из пепла восстать, тогда рабу Божьему (имя)

жадиной опять стать. Как я сказала, так тому и быть, моего дела никому не перебить ныне, и при-сно, и вовеки веков. Аминь».

Пепел закопайте, вбив сверху гвоздь и трижды сказав: «Жадность в землю зарыла, раба Божьего (имя) от нее навеки освободила».

Использованы материалы Интернета, изданий «Тороскоп», «Ведунья», «Магия», Fur Sie (Германия).

«МОРЕЙ» СПЕЦВЫПУСК, август, 2003

Главный редактор
В. И. УРУСОВА

Телефон - 32-78-13

Учредитель - ЗАО «Издательство
«Газетный мир»

Генеральный директор
А. А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций 27 апреля 2001 г.
Регистрационное свидетельство
ПИ № 77-7928

Рекламное агентство -
тел.: 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22
Служба распространения и доставки,
телефоны: 75-98-68, 75-98-67, 75-97-53, 75-97-54
Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского,
16, офис 408. Тел./факс 227-74-10

Набор ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир».
Подписано к печати 13.08.2003 г.
Тираж 49792
Заказ № 336

Отпечатано
в ООО «Альянс - 2»
г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

И в нашей жизни повседневной
Бывают радужные сны,
В край незнакомый, в мир волшебный,
И чуждый нам и задушевный,
Мы ими вдруг увлечены.

Ф. Тютчев.

3-50
ПРИКЛЮЧЕНИЯ
Тайны ЧУДЕСА
ПОКА МЫ ВЕРИМ В ЧУДО, МЫ ЖИВЕМ
НЕДЕЛЬНИК

Спецвыпуск, 2003 г.

МОРФЕЙ

(сны, гадания, приметы)

«7 «ЗОЛОТЫХ» ПРАВИЛ КРЕПКОГО СНА» -
съешьте на ночь листик капусты с куском ржаного
хлеба.

«ДУШИСТАЯ ПОДУШКА» - как наладить сон ребенка с помощью
трав?



«МЕБЕЛЬ ДЛЯ СЧАСТЬЯ» -
любимое кресло сможет
охранять ваш дом. Каким
образом?

«ПРОЧЬ, ОСЕННЯЯ ХАНДРА!»
- как с помощью нехитрых и
доступных приемов бороться с
этой непрошеной «гостьей»?

«ПРИМАНИМ ДЕНЕЖКУ» -
чтобы избежать финансовых
проблем, научитесь брать и
давать займы. Как это сделать?

«ПОЧЕМУ ПРИСНИЛСЯ
ДЕД?» - сновед «Морфея»
разгадывает ваши сны.

«ГАДАНИЕ НА БУДУЩЕЕ
РЕБЕНКА» - о нем расскажет
обычный пирожок. Что и как?

«Морфей» - для любого
из нас, на каждый день
и на все случаи жизни.
Ведь все мы - дети сонного
царства.



7 «ЗОЛОТЫХ» правил крепкого сна



Постарайтесь не менее часа в день посвящать физическим упражнениям, предпочтительно на свежем воздухе. Прекрасное средство - ходьба, именно этим можно заняться в выходные.

Физические упражнения

Суегадаться и беспокоиться нас заставляют гормоны стресса, а физические упражнения помогают остановить накопление этих гормонов в организме. Перед сном несколько раз осторожно потянитесь или займитесь йогой, чтобы снять напряжение мышц. Вы обнаружите, что сон ваш станет более глубоким.

Проверьте потребление минералов

Недостаток минеральных веществ может стать причиной бессонницы. Особенно важно получать достаточное количество кальция, магния, цинка и калия. Вот список продуктов, являющихся ценными источниками этих важных для хорошего сна веществ.

Кальций: брокколи, бобы, зеленые листовые овощи, орехи, семечки, горох, чечевица (эти источники кальция легче усваиваются организмом, чем традиционные молочные продукты).

Магний: орехи, креветки, соевые бобы, немолотое зерно, зеленые листовые овощи (маг-

Съешьте на ночь листик капусты с куском ржаного хлеба.

ний входит в состав хлорофилла и поэтому, чем насыщеннее зеленый цвет овоща, тем больше в нем магния).

Калий: фруктовые и овощные соки и супы, заменители соли.

Цинк: лущеный горох, обезжиренное сухое молоко, яичный желток, черный хлеб грубого помола, овес, арахис, миндаль, грецкий орех, гречиха, фундук, зеленый горох, репа, петрушка, картофель, чеснок, белый хлеб грубого помола, морковь, бобы, свежее молоко и зерно.

Засыпайте с музыкой и книгой

Вам трудно перенестись в страну снов? Попробуйте применить кое-какие приемы релаксации, прежде чем выключить свет. В продаже имеется огромное количество превосходных кассет, выберите себе по вкусу и слушайте магнитофон или плеер (если боитесь разбу-

дить супруга). Возьмите в постель книгу. Только не читайте на ночь леденящие душу ужасы или триллеры. Легкий роман быстрее наведет на вас сон.

Не пейте спиртного!

То, что алкоголь поможет вам заснуть, - это чистейший миф. Действительно, небольшое количество алкоголя действует расслабляюще, однако, выпив больше, чем полстакана вина, вы без труда заснете, но проснетесь в два часа ночи, поскольку почки и печень будут работать с перегрузкой.

Природные средства от бессонницы

Если вас мучает бессонница, не стоит сразу прибегать к помощи снотворного. Таблетки должны быть последним, а не первым средством. Существует масса других достаточно эффек-

тивных способов решения этой проблемы. В продаже имеются доступные всем экстракты из цветов и трав с мягким действием, которые принимаются внутрь - всего несколько капель на язык. Они превосходно снимают тревогу и беспокойство, которые, возможно, и являются причинами бессонницы.

Если вы перетрудились или слишком взволнованы, попробуйте экстракт вербены. Если вы вымотались до изнеможения, но все равно не можете заснуть, попробуйте оливу. В том случае, когда вам не дают покоя заботы, а мысли лихорадочно мечутся, вам поможет белый каштан.

И последнее...

Посетите перед сном туалет. В этом случае у вас будет меньше шансов проснуться среди ночи с ощущением, что ваш мочевой пузырь вот-вот лопнет.

Душистая подушка

Как наладить сон ребенка с помощью трав?

ской должно повеять лавром, донником и полынью.

Запах мяты, Melissa, таволги, герани, рябины, хмеля, лаванды, цветков боярышника и калины снимает головную боль, успокаивает и заставляет глаза слипаться.

Если ребенок имеет склонность к простудным заболеваниям, положите в

снотворную подушку розмарин, листья березы и эвкалипта, улучшающие функции бронхов.

Укладывая ребенка спать, положите мешочек с травами рядом с подушкой или на батарею отопления, а утром уберите в полиэтиленовый пакет, чтобы запах не выветривался.



Сделайте так. Сшейте хлопчатобумажный мешочек 40 на 40 сантиметров и заполните его смесью трав, запах которых нагоняет дремоту.

Аромат цветков пижмы, ромашки, черной смородины и тысячелистника поможет школьнику избавиться от переутомления.

Чтобы мышцы полностью расслабились (а без этого глубокий сон невозможен), в дет-

МОРФЕЙ



Согласно опросам, почти 70 процентов жителей развитых стран относятся к своим снам достаточно серьезно, пытаются найти связь между виденным во сне и грядущими событиями.

В принципе «типичные» сны не изменились в течение веков. Из дошедших до нас рукописных источников (например, из самого древнего сонника Артемидора), следует, что и раньше людям снились ссоры и любовные объяснения, дальние путешествия и невероятные приключения, наводнения и лавины.

Многие люди верят в сны, но, как утверждают специалисты, не следует интерпретировать их буквально. Вещие сны, в которых грядущие события предсказываются «открытым текстом», видит от силы каждый десятый из нас.

И снова аттестат зрелости!

Иногда воспоминания о школьных стрессах беспокоят нас даже в преклонном возрасте. Интересно, что люди, которые сгущают, будто их без конца терзают такие сны, вовсе не обязательно сталкивались с какими-то проблемами в школьные или студенческие годы.

По мнению современных психоаналитиков, сны «на школьную тему» свидетельствуют о том, что в данный момент мы пытаемся усвоить какой-то урок и, возможно, подсознательно ощущаем недостаток определенного опыта. Школьные ситуации (экзамен, вызов к доске, получение аттестата) «всплывают» в наших снах также во время важных перемен в жизни. А вот видеть себя во сне учителем - разумеется, если это не ваша профессия, - означает, что вскоре человек, выучивший «урок жизни», возьмет решение проблемы в свои руки, займет руководящую позицию - на работе или в компании друзей-приятелей.

Уходящие поезда, взлетающие самолеты...

Весьма распространенный сюжет сновидений почти у половины взрослых людей - опоздание на уходящий из-под носа поезд, езда на автомобиле и всевозможные дорожные неприятности, вплоть до серьезных катастроф.

Если кого-то упорно преследует сон о безуспешной

Если во сне человек не может справиться с управлением, это значит, что он живет в постоянном беспокойстве. Подобные символы часто появляются в момент эмоциональной перегрузки - например, перед свадьбой или, наоборот, разводом.

Куда лучше видеть во сне самолет - символ быстрого и, как правило, далекого путешествия. Он часто снится интеллектуалам и людям творческого труда. Взмыва-

димо сделать надлежащие выводы: нам следует перестать витать в облаках и уделять больше внимания повседневным делам.

По лестнице вверх, по лестнице вниз...

Еще один распространенный «сонный» мотив. В своих ночных грезах мы то и дело взбираемся по самым разным лестницам, спускаемся в подвалы и темные проходы.

Сны о подъеме наверх обычно посещают людей честолюбивых, которые не боятся работы и верят в себя. Даже если они не отдадут себе в этом отчета, подсознание услужливо подсовывает им подобные картины. Чересчур крутая лестница свидетельствует о неопределенности собственных устремлений, винтовая служит символом духовного роста или возрождения. Плохим предзнаменованием считается спуск вниз без последующего подъема наверх - это говорит об отказе от решения проблем, больше напоминающем капитуляцию перед внешними обстоятельствами.

Разнообразие символов

Некоторые специалисты насчитывают более 550 символов, чаще всего встречающихся в снах. Перечислим еще несколько, наиболее характерных.

Если вы хотите, чтоб все в жизни складывалось по вашему желанию, и вы день ото дня становились богаче, здоровее, пользовались любовью окружающих, вам должны сниться: прямые дороги, обсаженные зелеными деревьями; безоблачное или с облачками, сулящими погожий день, небо; восходящее солнце; молодой месяц; красивые, добрые животные и птицы. А также богатые, элегантные наряды и красиво накрытые столы, полные всяческих яств; пышные кроны деревьев и цветущие или плодоносящие сады; прозрачная вода, в которой приятно плавать; неспешный бег ради собственного удовольствия...

«ТИПИЧНЫЕ» СНЫ

Каждому хоть раз снилось, что он сдает экзамен или опаздывает на поезд. К чему бы это?



попытке поспеть на отходящий поезд, это может означать наличие стресса, вызванного чрезмерным количеством обязанностей, или затруднительную ситуацию, с которой невозможно справиться своими силами. Такой сон характерен для людей, в чьей жизни чересчур много спешки.

Повторяющиеся сны об автомобиле могут быть предостережением, что не все в вашей жизни идет в нужном направлении, особенно, если вы «едете» без видимой цели и на большой скорости.

ющий в небо самолет - это олицетворение интеллектуальной свободы, открытого ума, умения подняться над прозой жизни и сиюминутными проблемами.

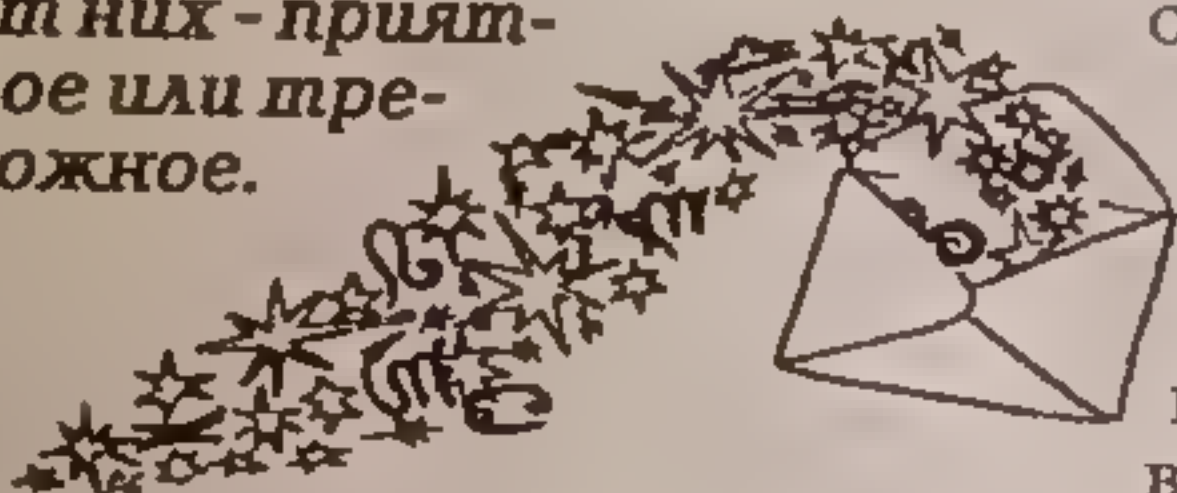
Самолет, который просто стоит на взлетной полосе или вовсе не может подняться в воздух, символизирует идеи, реализация которых связана с определенными трудностями. Если же мы во сне попадаем в авиакатастрофу или видим падающий самолет, необхо-

Не бойтесь перемен!



Здравствуй, дорогой «Морфей»!

Мне хотелось бы, чтобы вы помогли расшифровать мой сон. Хочу сказать, что в основном я вижу цветные, красочные сны, в которых нет сюжета, а утром остается лишь впечатление от них - приятное или тревожное.



И вот мой сон, один из немногих, где есть какое-то действие. Я нахожусь в магазине. Перехожу от вешалки к вешалке, от витрины к витрине и примеряю все подряд - обувь, одежду. Вижу себя в красивых модных платьях, изящных туфлях, но мне кажется, что они мне не идут. Я никак не могла выбрать то, что мне действительно подошло и было бы к лицу. И вдруг, когда я снимала очередную одежду, штора примерочной распахнулась - и я оказалась в одной юбке, прикрываясь блузкой, на обозрение всего магазина. Мне стало так стыдно, что я, наверное, закричала. И сразу проснулась.

Меня этот сон неприятно встревожил, и я хотела бы знать, что он означает.

Татьяна Кошелева,
г. Арзамас.

Уважаемая Татьяна! Прежде всего нужно заметить, что если вам приснился «сюжетный» сон, который вы запомнили (на фоне более обычных для

вас снов-видений, сновощущений), то он действительно имеет важное значение.

Судя по всему, вы находитесь на пороге выбора, но никак не примете решение. Новая одежда во сне всегда связана с новыми планами. Такие сны, если одежда вам нравится, предвещают удачу в делах, новые знакомства, отношения, новый период в жизни или выгодное дело. Но вещи-то вам нравятся, однако вы считаете, что они вам не идут, поэтому примеряете их до бесконечности, не можете выбрать то, что было бы вам к лицу.

Сны об обуви также считаются очень важными, они предсказывают самые разные перемены: в бизнесе, личной жизни.

Выбирать или примерять обувь во сне - знак того, что вы жаждете этих перемен. Но одновременно вы их боитесь, недостаточно уверены, справитесь ли с возможными новыми проблемами.

Снимать одежду, которая не пришлась вам по вкусу, означает, что вас ждут хорошие перемены в жизни, успех в делах и личной жизни. Немного ясности может внести тот факт, что видеть во сне много нарядной одежды означает некоторую безалаберность, привычку тратить деньги, не задумываясь. Возможно, сон подсказывает вам, что пора браться за ум, и те деньги, которые у вас есть, вложить в новое дело.

И, наконец, финал вашего сна. Женщине, примеряющей новую юбку, он сулит скорое новое любовное

приключение, а блузку - знакомство с приятным человеком, с которым завяжутся теплые отношения. Однако сон и предостерегает (неожиданно распахнувшаяся штора примерочной): будьте разборчивы при знакомстве с мужчиной, взвесьте все «за» и «против», прежде чем пойдете на серьезные отношения с ним. Ведь на карту поставлены ваши финансовая самостоятельность и новое дело, которое вам предстоит начать и которое, если вы будете достаточно осмотрительны и предприимчивы, должно принести вам успех.

Почему приснился

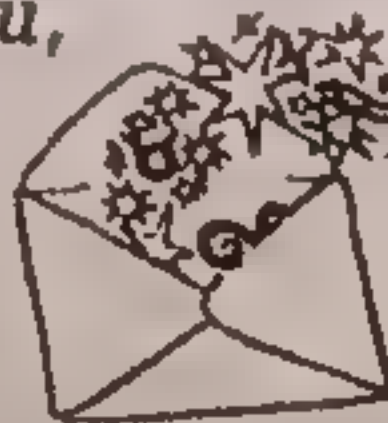
«Здравствуй, «Морфей»!

Летом умер мой дедушка. После этого я стала замечать, что боюсь находиться одна в квартире - ощущение, что кто-то есть, помимо меня. Стала вздрагивать при любом шорохе или стуке в дверь. Раньше такого не было, я любила побыть дома без родителей.

А еще дед мне снился четыре раза, суть сна похожа: он воскрес, все суетятся, но особо никто не радуется. Даже во сне я понимаю: этого не может быть! Просы-

паюсь напуганная, с сильным сердцебиением, а потом несколько дней не могу отойти, на душе очень тяжело.

Никому из родственников дед ни разу не снился. Мне сказали, что, если снится умерший, то он на тебя в обиду. Это правда?



Оля,

Челябинская область». Нет, Оля, это вовсе не обязательно. И, кроме того, ваш сон не является предвестником каких-то страшных событий. Чтобы более

точно его расшифровать, нужно иметь подробное описание всех обстоятельств сна. А вообще-то, если приснился умерший человек, то это означает, что он желает вам добра, богатства и счастья. Иногда это предвещает, что скоро вас пригласят на торжество (свадьбу, юбилей, презентацию и т.д.). Если умерший человек приснился вам веселым, то это означает скорое получение хороших вестей от друзей или родственников, если

АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ В ОБРАЗЕ СЫНА

«Здравствуй, уважаемый «Морфей»!

Мне часто снится один и тот же сон. Только обстоятельства разные, а смысл один и тот же.

Мне 33 года. Семь лет назад я развелась с мужем. Поначалу я его любила, но со временем все прошло: выпивки, грузья, постоянные измены, и при этом он не хотел детей, поэтому у нас их не было. Но нашелся хороший человек, я вторично вышла замуж. У нас родился сын, и мы любим друг друга.

И вот мне снится сон. Я отправилась провожать сына в школу, первый раз в первый класс. Идем мы с ним веселые, нарядные, я в ярком красном платье, а он с большим букетом розо-

вых гладиолусов. Проходя мимо площади, мы повстречались со свадебной церемонией. Совершенно неожиданно оказалось, что женится мой бывший муж. Повстречавшись со мной, он посмотрел на меня грустными глазами, как бы прося прощения. Затем, немного подумав, отобрал у своей невесты букет белых роз, протянул его мне и попытался надеть на мой палец обручальное кольцо. Но в этот момент меня одернул мой сын. Опомившись, мы с сыном попытались убежать.

Бывший муж стал нас преследовать, мы пытаемся скрыться от него где-нибудь, но у нас ничего не получается. Наконец, мы забежали в заброшенный дом. Долго поднимались по крутой лестнице и нашли маленькую комнатку, где попытались скрыться. И вдруг, выглянув в окно, мой сын радостно закричал, что нас нашел наш папа, то есть, мой муж. Но встретиться мы с ним не смогли, я проснулась.

Прошу вас, дайте разгадку моего сна. У меня такое предчувствие, что бывший муж готовит мне какие-нибудь неприятности.

Марина, г. Балахна.

Скорее всего, Марина, ваш сон действительно навеян какими-то обстоятельствами, связанными с вашим бывшим мужем. Вы, к сожалению, не пишете, поддерживаете ли вы с ним отношения сейчас. Но создается впечатление, что подсознательно вы боитесь его «козней», хотя никакой непосредственной угрозы ни вам, ни вашей семье этот сон не содержит. Напротив, все его символы говорят в пользу того, что

ваша жизнь складывается удачно.

Сон начинается с ощущения праздника. Обычно ощущения, испытанные во сне, переносятся и в реальность. Ваша одежда - яркое красное платье - сулит успех в делах, уважение окружающих, причем для того, чтобы добиться успеха, судьба предоставляет вам прямо-таки изобилие возможностей. Ваш сын тоже в хорошем настроении, вероятно, в нарядной одежде, красив и здоров, в его руке цветы, что означает радостные встречи и получение приятных известий (розовый цвет, кстати, символизирует нежность, невинность, наивность).

Свадьба - не очень хороший знак, но вы как бы и не видите само это торжество. А вот то, что бывший муж в вашем сне женится, означает возможный окончательный разрыв всяческих отношений с ним. Прямые и косвенные детали вашего сна указывают на то, что бывший супруг очень сожалеет о произошедшем разводе, а букет белых роз, который он протягивает вам, символизирует ис-

кренность его помыслов, желаний и слов и, в конце концов, очень хорошее к вам отношение, несмотря на то, что он серьезно виноват перед вами. То, что бывший муж пытался надеть вам на палец обручальное кольцо - знак того, что он пытается сказать о своих чувствах к вам, которые, по-видимому, не угасли, но

что-то ему мешает.

Возможно, вы испытываете к своему бывшему мужу чувство жалости, переживаете, что юность ваша не была безоблачной. Но что поделать - жизнь есть жизнь, она идет своим чередом. Не случайно именно сын

возвращает вас к реальности, заставляет опомниться и не принять кольца, ведь он - символ вашей нынешней, счастливой жизни, сбывшейся мечты о материнстве.

Во сне вы убегаете от своего бывшего мужа, он вас преследует, а это прямо указывает, что подсознательно вы боитесь от него какого-либо подвоха, боитесь неприятностей, которые он может вам причинить. Однако бежать по ступенькам вверх, спасаясь от погони, означает удачное разрешение трудных проблем. И вы, действительно, находите себе и сыну убежище, а это означает, что все ваши тревоги напрасны. Ваша опора - муж и ребенок, и это очень хорошо, что сын увидел в окне спасителя, который оказался вашим собственным мужем. Значит, вашей семейной жизни ничто не угрожает.



ДЕД?

грустным - значит, вам нужно быть настороже: ваши недоброжелатели могут активизироваться.

К сожалению, вы не пишете, в каких отношениях вы были с дедушкой. Возможно, ваши страхи вызваны тем, что вы сильно переживаете смерть дорогого человека. В любом случае вам стоит помануть своего деда: поставить в церкви свечку за упокой его души, съездить на кладбище, навестить его могилу. Поверьте, это проверенный веками способ успокоить души и умершего, и тех, кто скорбит о его кончине.



Мебель обладает способностью собственного влияния и собственным таинственным смыслом. Осторожно выбирая меблировку и расставляя мебель, можно сделать жизнь в доме более гармоничной, продуктивной и полной любви.

С чего начинать?

С пола. Вы можете закрыть его наглухо, но лучше разместить на нем несколько небольших ковров. Цветные коврики ручной работы придают дому загадочный и роскошный вид. Они с древних времен - принадлежность магии.

Круглые коврики, символизируют духовность, мир. Их лучше всего использовать в спокойных комнатах, таких как спальня, гостиная, столовая или комната для медитации и молитв.

Квадратные или прямоугольные ковры представляют материальный мир, интеллект и технологии. Подходят для офисов, библиотек, лестничных площадок. Овальные ковры, которые представляют космические яйца, прекрасно «уживаются» в любом месте.

Есть магические приемы, касающиеся ковров, которыми можете воспользоваться. Например, если у вас нет денег, и удача отвернулась от вас, попробуйте подложить кусочек высушенного ирландского мха или морской водоросли под свой ковер. Это, возможно, оживит ваше финансовое состояние.

Если вы случайно положили ковер изнанкой, не переворачивайте его. На того, кто пройдет по ковра, пока он остается в таком положении, падает благословение Божье.

Никогда не кладите ковров или покрытий на невымытый пол. Мытье полов уничтожает осевшую энергию и приводит в соприкосновение с положительной энергией дома, что нейтра-

МЕБЕЛЬ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

лизует отрицательное воздействие.

До того как пылесосить ковры, разбросайте по ним сладко пахнущие травы. Это оставит свежий запах на ковре. Лаванда отлично для этого подойдет. Для того чтобы очистить ковер, насыпьте по нему соль и выбейте его или воспользуйтесь пылесосом.

Теперь о мебели. Предметы из дерева обладают магическими свойствами и влиянием, и ваши стулья, кушетки, письменные столы и табуретки - собственно, вся ваша деревянная мебель содержит энергию деревьев, из которых она была сделана.

Если вы планируете в скором времени переставить мебель, вам следует подождать до новолуния. Перестановка мебели в это время гарантирует удачу.

Зеркала - отличный пример предметов повседневного обихода, наполненных особой таинственностью. Всем известно простое поверье, имеющее отношение к зеркалам: если разбить зеркало, это принесет семь лет неудач. Каково бы ни было происхождение этой приметы, есть несколько способов предотвратить несчастья. Бросьте соль через плечо. Сразу после того, как вы разбили зеркало, повернитесь три раза против часовой стрелки. Сожгите зер-

кало или, по крайней мере, пусть его осколки потемнеют от огня. Храните осколки в течение года, а затем закопайте их, и дурное предопределение вас минует. В первую ночь после того, как зеркало разбилось, зажгите семь белых свечей и затушите их в полночь одним дыханием.

Зеркало

**Любимое кресло
сможет
охранять ваш дом.
Каким
образом?**



символизирует день-ги. Повесьте его рядом со столом в гостиной или кухне - оно привлечет богатство и достаток в дом.

Если вы чувствуете печаль или беспокойство, когда остаетесь дома одни, встаньте перед зеркалом и пристально посмотрите себе в глаза. Ваше беспокойство исчезнет.

Большинство из нас живет в квадратных или прямоугольных комнатах и домах и не знает, что углы комнаты считаются ловушками, где положительная энергия пассивна. Простое средство избежать этого - поставить в углы мебель, такую как стулья или подставки для

цветов, скрывая таким образом углы и позволяя потоку энергии беспрепятственно передвигаться по комнате.

Мебель с округлыми углами - без резких острых краев - идеальна для магического домоводства. Круглые столы, полукруглые спинки стульев и овальные коврики также позволяют домашней энергии свободно циркулировать, подпитывая дом и его обитателей.

Любимое вами кресло, обращенное к парадному входу, может охранять дом. Даже когда вы не сидите в нем, оно олицетворяет то, что вы находитесь на страже благополучия. В общем, попытайтесь установить стулья и кресла так, чтобы

они не стояли непосредственно друг против друга, ваши гости в таком случае будут чувствовать себя более раскованно.

Чтобы создать в гостиной уютную атмосферу, повесьте картину или рисунок с растением, лучше - с вечнозеленым, либо пионами или розами. Даже такое символическое присутствие растения поселяет в комнате еще душу, сущность.

Посмотрите на дом беспристрастно. Приятны ли его комнаты? Если нет, постарайтесь, чтобы они выглядели лучше. Вам не нужно тратить кучу денег на покупку мебели. Просто потратьте несколько минут, планируя идеальный магический интерьер. Тогда ваш дом станет не только крепостью, но и уголком для души и счастья!



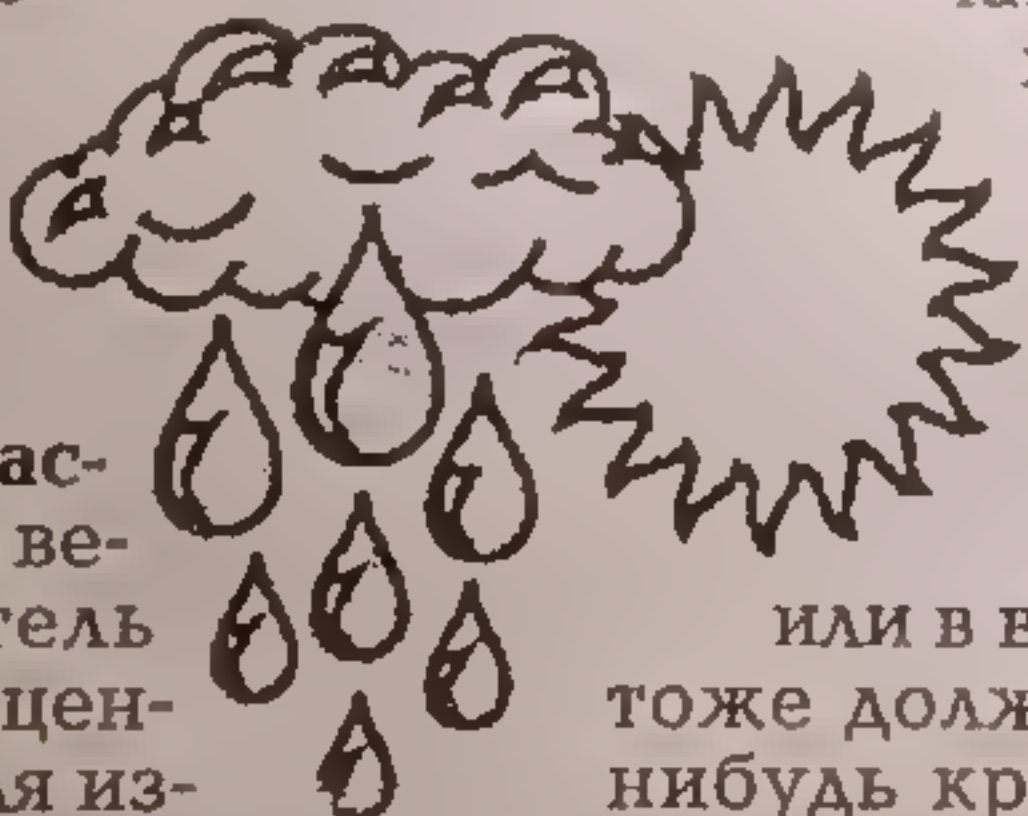
Осень не любят за дожди и слякоть. Считается, что именно они вызывают плохое настроение и самочувствие. Есть даже такое выражение: «осенняя хандра».

На самом деле причина осенней хандры кроется не в погоде, а в недостатке солнечного света и ярких красок вокруг нас. Лишившись значительной части цветовых раздражителей, ставших привычными за лето, наша психика, то есть сознание и подсознание, вместе взятые, посылает меньше командных импульсов эндокринной системе. А та, в свою очередь, вырабатывает меньше гормонов, подстегивающих жизненные процессы в организме.

Можно ли скрасить унылую осень? Для этого нужно насытить яркими красками ваш повседневный мир.

Недостаток солнечного света можно в какой-то мере восполнить искусственным освещением. Помещения, в которых вы проводите большую часть времени, осенью должны быть ярко освещены. Никакого полумрака. Причем свет предпочтителен белый, близкий к солнечному.

Главная же палочка-выручалочка - это цветовая гамма, которую в течение дня воспринимает ваш глаз. На первом месте в ней стоит красный цвет. Еще великий целитель древности Авиценна советовал для избавления от хандры носить одежды красного цвета. В нашем подсознании он ассоциируется с энергией и мощью и соответствующим образом настраивает человека. Таким образом красный цвет изгоняет тоску и отрицатель-



Прочь, осенняя ХАНДРА!

**Как с помощью нехитрых
и доступных приемов бороться
с этой непрошеной «гостьей»?**

ные эмоции, оказывает стимулирующее воздействие на внутренние органы и мышцы, особенно ног.

Конечно, в наши дни ходить на работу в красной одежде не принято. Но, вернувшись вечером домой, вполне можно надеть что-то красное: рубашку или платье. На худой конец, повязать красный платок. Кроме того, на кухне рекомендуется постелить на стол скатерть или клеенку в красную клетку. Очень полезно обзавестись красной чашкой, а домохозяйкам - такой же кастрюлей, сковородкой, чайником. На работе на вашем столе или в вашей комнате тоже должно быть что-нибудь красное: папка, искусственные цветы, картина с соответствующим колоритом на стене. И вы сразу почувствуете, как поднимается настроение, приходят в порядок нервы, повышается общий тонус.

Бодрящий эффект красного цвета дополняется оз-

доровительным воздействием оранжевого. Он особенно полезен при любых сбоях в работе желудочно-кишечного тракта, а также при сердечных, легочных и эндокринных заболеваниях. Апельсиновый, как его еще называют, цвет благотворно влияет на почки и мочевой пузырь. А ношение одежды оранжевых тонов в домашней обстановке помогает избавиться от тоски и навязчивых страхов, предотвращает нервные срывы и к тому же возбуждает аппетит, который нередко пропадает во время осенней хандры.

А вот желтый цвет в первую очередь полезен для зрения, нервной системы и кожи. Он - замечательный «санитар», настраивающий организм на очищение от токсинов и помогающий при запорах. Кроме того, этот «цвет урожая» регулирует движение жидкости в организме, например, выделение желудочного сока и потоотделение. Вместе с тем желтый цвет укрепляет центральную нервную систему, стимулирует умственную деятельность, способ-



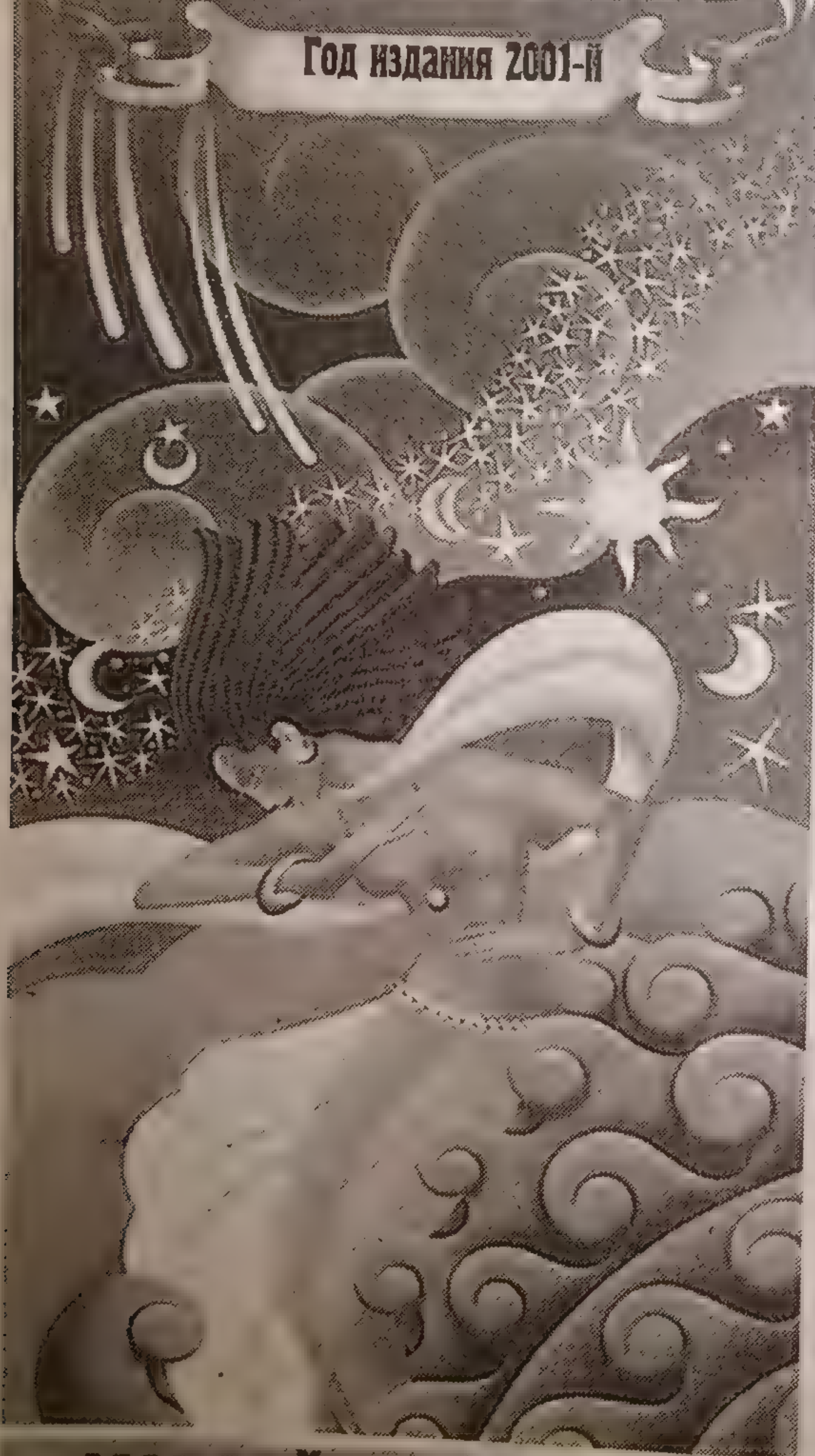
ствует усвоению информации, ясности и точности мышления. Например, когда в комнате есть какой-нибудь предмет ярко-желтого цвета, то в настроении находящихся там людей сама собой возникает радостная нотка.

Из всех цветов палитры самый гармоничный - зеленый. Он способствует принятию решений и разрешению трудных проблем. Вместе с тем его благотворное воздействие активизирует работу сердца и легких. Поэтому люди чувствуют себя комфортно, когда в помещении есть зеленые «пятна», пусть даже не очень яркие и большие, на которых отдыхает глаз.

Весьма широко целебное воздействие голубого цвета. Голубой цвет успокаивает при стрессах и волнении, снижает артериальное давление, уменьшает боли при ишиасе и язвенной болезни. Даже воспаления проходят быстрее, когда больной много смотрит на что-нибудь голубое. А сколько людей страдают от бессонницы, не подозревая, что читать на ночь нужно под лампой с голубым абажуром - и сон не заставит себя ждать. Кстати, результат будет тот же самый, если повесить в спальне синеголубой ковер.

НОВЫЙ СЕМЕЙНЫЙ СОННИК

Год издания 2001-й



МОРФЕЙ



Это самый полный универсальный сонник для читателей любого возраста и рода занятий, составленный на основе векового опыта толкования снов. Такого количества снов, их вариантов и такого четкого, адаптированного к современным реалиям толкования сновидений еще не было.

(Продолжение. Начало в №10 за 2001г.)

КАРНИЗ

Если вам приснится, что на вас неожиданно упал кусок карниза, то вы можете стать жертвой воров или мошенников. Ходить по карнизу во сне - знак опасности. Если во сне вы благополучно проидете весь путь, то вас ждет огромный успех в рискованном деле. Вообще, сон о развалившемся карнизе предвещает потери, убытки и опасность для жизни или здоровья.

КАРП

Сон о нем означает, что у вас прибавятся заботы, связанные с получением выгоды. См. рыба.

КАРИКАТУРА

Видеть ее во сне - к обидам и насмешкам. См. анекдот, смех.

КАРТА (географическая)

Рассматривать ее во сне, прокладывать маршрут, получать карту, составлять карту самому - к переменам в образе жизни и в делах. Такой сон означает множество важных ответственных дел, которые будут вам поручены, увлекательные путешествия, сочетающие дела и удовольствия, получение выгодных предложений и интересных приглашений. См. глобус, атлас. Потерять карту, искать ее во сне - знак того, что вы страстно жаждете перемен, вам постоянно приходится сталкиваться с трудностями и огорчаться. Не оставляйте своих попыток в реальной жизни - и вы добьетесь успеха. Такое значение имеет этот сон. Если же во сне вы все-таки найдете утерянную карту, то ждите успеха в жизни. Украденная карта во сне означает, что у вас есть конкуренты. Постарайтесь не дать им возможности воспользоваться вашими промахами. Составлять карту самому или прокладывать маршрут по карте во сне - знак того, что вы имеете целый ряд хороших планов, многие из которых осуществляются благодаря вашей предусмотрительности и напористости.

КАРТИНЫ

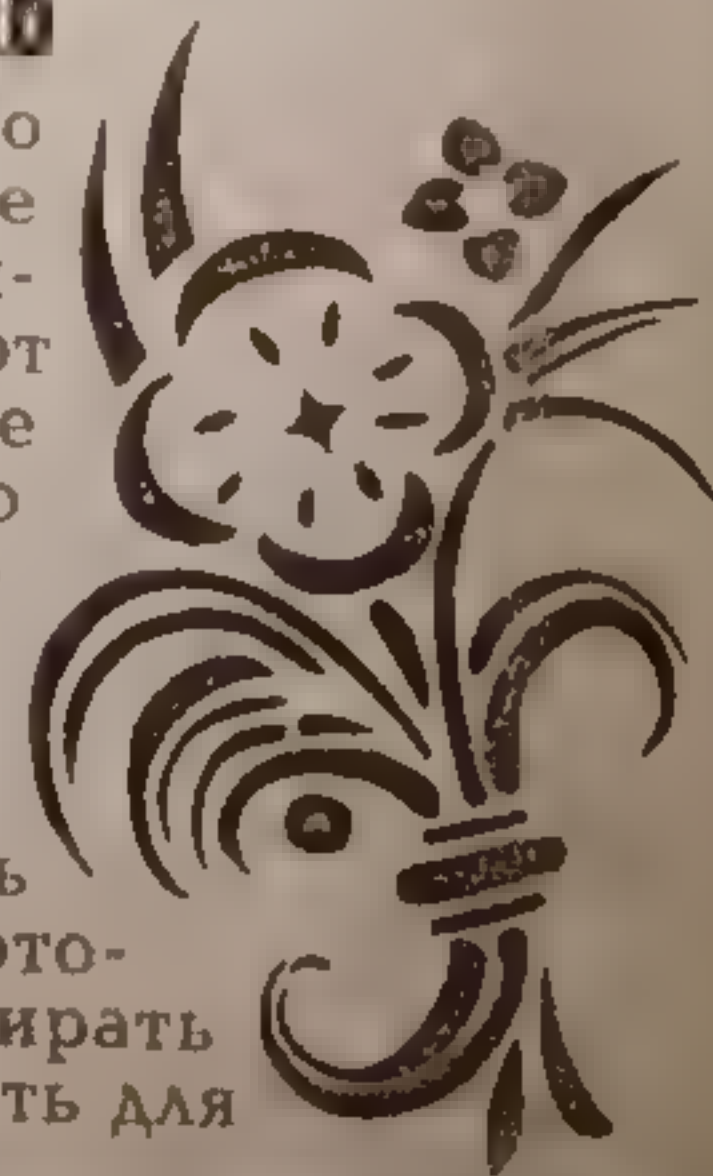
Картины рисовать или видеть во сне означает то, что вы очень впечатлительны и любите мечтать. Однако наяву ваши мечты рассыпаются как карточные домики, что очень огорчает вас. Однако жуликам и мошенникам такой сон предсказывает раскаяние в грехах. Оказаться на выставке картин во сне означает, что скоро вы получите приглашение посетить какое-то лицемерное общество. Иногда такой сон предвещает ссоры или скандал. Старинные ценные гравюры видеть во сне - знак того, что вам предстоит еще много сделать, чтобы добиться желаемого. Иногда такой сон означает, что вас тяготят воспоминания о прошлом. Известную картину видеть во сне - к известиям, связанным с вашим прошлым. Покупать картины во сне означает, что вы не должны вступать в сомнительные сделки, так как они обречены на провал. Потерять во сне картину, видеть ее испорченной или узнать, что картина украдена, означает, что вы станете жертвой скандальной истории, связанной с провалом мошеннических планов, и ваша репутация может здорово пострадать, если вы не проявите максимум осторожности. См. рама, цвета, рисовать.

КАРТОН

Сон о нем предсказывает вам участие в каком-то сомнительном деле, которое обречено на провал. Вырезать из него буквы или фигурки - к сплетням и спорам.

КАРТОФЕЛЬ

Сны о картофеле обыкновенно означают добывание насущного хлеба честным, упорным трудом. Поэтому сажать во сне картофель, собирать или готовить для



еды означает прибыль, которую вы потратите на свои насущные нужды. Раздавать, продавать или видеть картофель сгнившим - знак потерь, долгов и неразумной траты денег. Продавать картофель иногда означает избавление от неприятных посетителей. Есть картофель во сне предсказывает, что вы постараетесь употребить ваши средства на развитие дела и получение дополнительной прибыли. Жарить картофель во сне - к брачному союзу. Много картофеля видеть во сне - к большой прибыли, заработанной кровью и потом. Мелкий картофель видеть во сне - знак жизни в нужде; крупный видеть - к хорошим доходам.

КАРТЫ (см. играть, ваяет)

Карточная колода во сне означает ваши тревоги. Тасовать колоду во сне - к хлопотам. Считать карты во сне предвещает вам, что вы избежите неприятных последствий вашего необдуманного поведения. Карточные домики строить во сне - к разочарованиям и непрочному положению. Карточные фокусы во сне - знак обмана или мошенничества. Своих знакомых видеть во сне играющими в карты означает, что вам следует задуматься о вашем окружении и сохранении репутации. После такого сна кто-то может предложить вам выгоду от участия в рискованном деле. Будьте благоразумны и не поддавайтесь соблазну легкой наживы. Бубны во сне видеть - к ссорам из-за денег, черви - к приятным встречам с милыми людьми; пики - к неудачам и огорчениям; трефы - к деньгам. Чем выше карта, которую вы видите во сне, тем более усиливается ее значение по масти. Увидеть все тузы во сне - к исполнению желания; всех королей - к удаче; всех дам - к сплетням. Один туз во сне - это знак удачи в рискованном деле. Иметь на руках высшие бубновые или трефовые карты одновременно - провал сделки, которую вы считали беспроигрышной.

КАРУСЕЛЬ

Видеть карусель во сне или кататься на ней - знак пустого времяпрепровождения. Если у вас есть заветное желание, то после такого сна не рассчитывайте на его осуществление.

КАСКА

Сон о любой защитной каске предвещает, что вам придется остерегаться кого-то или защищать свою независимость. См. шляпа.

КАССА

Видеть ее с деньгами - знак обогащения; если пустая, то ждите разочарований и бедности. Закрытая касса во сне - знак отчаянного положения с деньгами. См. деньги.

КАССИР (см. долг, деньги)

Неожиданная встреча с кассиром во сне предвещает прибыль или получение денег, если только при встрече он отнесется к вам вполне дружелюбно. В противном случае вас ждут разочарование и безденежье.

КАСТАНИЕТЫ

Слышать звук кастаньет во сне означает, что неожиданно вас настигнут слухи, которые огорчат вас и встревожат. См. музыка.

КАСТОРКА

Видеть ее или принимать во сне - знак освобождения от тревог. По другой версии такой сон предсказывает разоблачение лживых друзей. См. лекарство.

КАСТРЮЛЯ

Сон о кастрюлях - грязных, мятых, битых, кривых - знак лжи, сплетен и раздоров. Видеть ее кипящей на огне - к перебранке. Видеть кастрюлю во сне на медленном огне или блестящей - знак семейного благополучия и счастья.

КАТАКОМБЫ

Такой сон предвещает запутанное дело, которое вам придется разбирать.

КАТАФАЛК

Сон о катафалке предвещает болезнь, огорчения и тревоги или перемены в жизни. Сон, в котором вы увидели, что катафалк перегородил вам дорогу (по которой вы привыкли ездить каждый день), то вскоре получится, что постепенно ваши поездки в это место сойдут на нет. Фарфоровый катафалк во сне видеть - знак того, что ваша налаженная жизнь пойдет кувырком и вам все придется начинать сначала. Пустой катафалк во сне - знак печали; катафалк с покойником во сне видеть - к печальным известиям. Может быть, это будет

известие о смерти вашего родственника. Заказывать катафалк во сне - знак неудачной денежной операции. Если во сне катафалк преградил вам дорогу, то ваше дело обречено на провал, а задуманное вами не исполнится.

КАФЕДРА

Видеть во сне кафедру означает препятствия и огорчения. Церковная кафедра во сне - знак раскаяния, предупреждение о том, что вы виноваты перед близкими и дол-



жны исправиться. Самому стоять за кафедрой во сне - к огорчениям и раздору с партнерами или друзьями. Учебная кафедра, приснившаяся вам, предвещает хлопоты и волнения, связанные с продвижением вашего дела. Сон, в котором вы слушаете лекции, означает потерю состояния из-за того, что вы не послушали умного совета.

КАЧЕЛИ

Сон о них - знак веселья, непостоянства и легкомыслия. Бизнесменам такой сон указывает, что они имеют дело с людьми, которые много говорят, но мало делают.

КАША

Сон о ней предсказывает хлопоты и болезнь здоровому; а больному - выздоровление. Много каши с маслом видеть перед собой во сне - знак достатка и прибыли. Варить кашу во сне означает, что вы затеете дело, которое доставит вам и вашим близким множество хлопот и неприятностей. Подгоревшая каша во сне символизирует неблагоприятное окончание дела, которое обещало быть прибыльным.

КАШЕЛЬ

Сон о кашле видеть - знак расстройства ваших дел из-за

пустяков, а также заботы. Слышать кашель во сне - знак дурных новостей о препятствиях в делах. Лечить кашель во сне означает вашу ежедневную борьбу за свое место под солнцем. Других видеть во сне, как они задыхаются от кашля, - предвестие неприятностей. См. дыхание, задохнуться, лекарство.

КАШТАНЫ

Каштаны видеть во сне или держать в руках означает неприятности и горестные воспоминания о потерях, если они сырые. Жареные каштаны во сне обещают исполнение надежды. Есть каштаны во сне - знак приятного времяпрепровождения и бестолковых дел. Каштановое дерево во сне видеть означает, что вам следует спешить с осуществлением ваших планов. См. дерево.

КАЯТЬСЯ

Сон о раскаянии обещает прибыль.

КВАДРАТ

Сон о нем предсказывает покровительство важного человека, защиту, которая оградит вас от жизненных неурядиц.

КВАС

Пить его во сне - огорчение из-за расстройства в семейной жизни. Угощать квасом других означает, что вы совершите ошибку. См. напитки.

КВАРТИРА

Иметь ее во сне в хорошем состоянии и с приятной обстановкой означает, что ваши дела пойдут успешно. Находить новую квартиру или менять во сне - знак перемены рода деятельности; снимать квартиру во сне означает начало нового дела; сдавать «угол» кому-то во сне - предвестие препятствий в делах; платить квартплату во сне - знак расплаты за что-то. Иногда такой сон означает разлуку с близким человеком и глубокие душевные переживания. Принимать квартплату во сне - знак того, что прошлое напомнит о себе. Иногда такой сон означает, что вам придется заняться делом, которое вы давно оставили. Возможно, что после такого сна вы встретите человека, которого давно не видели и который раскаивается в своих ошибках. См. жилье, дом, жилище.

КВАРЦЕВЫЙ КАМЕНЬ

Сон о нем означает непостоянство характера и непрочность вашего положения. Плох сон, в котором вы будете пытаться шлифовать его. Он указывает, что вы попусту потратите время, пытаясь выбраться из отчаянного положения. См. шлифовать.

КЕГЛИ (см. играть)

Падающие кегли во сне символизируют упадок в ваших делах. Если после такого сна удача изменит вам, то вы сами будете виноваты в том, что счастье отвернулось от вас. Поднимать их и ставить во сне - знак того, что судьба подарит вам еще один шанс. Но при этом вам придется поспорить с кем-то.

КЕЛЬЯ

Келья во сне означает покой и смирение. Находиться в ней - знак защищенности и обеспеченной жизни.

КЕНГУРУ

Кенгуру - опасное животное и очень сильное. В снах ее приравнивают к хитрому и опасному врагу. Однако есть версия, по которой кенгуру во сне представляет вашу верную возлюбленную. Встретить во сне кенгуру - знак опасности. Если она нападает на вас и вы бессильны, то ждите больших неприятностей в жизни и провала ваших планов по той причине, что вы перешли дорогу

какой-то важной и властной особе. Победить в схватке с кенгуру - знак победы над опасным врагом и удачи в опасном деле. Убить кенгуру во сне - к выигрышу в трудном деле. Снять с кенгуру шкуру во сне означает, что вы будете праздновать победу над заклятым врагом. Шкуру кенгуру видеть в каком-то интерьере означает, что вас будут преследовать воспоминания о тяжелых испытаниях в прошлом.

КИБИТКА

Видеть ее во сне является символом вашего благосостояния и предсказывает вам трудности и препятствия на пути к успеху. См. дорога.

КИНЖАЛ

Кинжал получать от кого-то во сне - знак особого доверия к вам влиятельных лиц. Иметь кинжал в кармане означает, что вы подозреваете кого-то в измене. Если вам приснится, что вам подарили именной кинжал, то в жизни вас ждет ответственная и опасная работа. Видеть кинжал во сне предвещает опасность для жизни. Точить кинжал во сне - предвестие траура или печали. Если вам приснится, что вас ударили кинжалом и вы падаете, то вас ожидает нужда, неприятности или болезни. Наносить им удар во сне - предупреждение о том, что вы можете сильно навредить кому-то своими необдуманными действиями. См. оружие.

КИНО

Сон о кино говорит о вашем желании больше узнать о далеких краях, о чем-то неведомом. Если вам приснится, что вы один пошли в кино, то скоро вы получите соблазнительное предложение. Смотреть кино в компании - предостережение о том, что раскрытие тайн может быть опасным для вас.

КНОТ

Богато украшенный кно́т во сне видеть - знак покоя и благополучия, а также исполнение благого дела. Если он развалился, то ждите неприятностей, денежных потерь и тревог. См. икона.

КИПАРИС

Вообще, сон о кипарисе не считается счастливым и предвещает болезнь или огорчения. Видеть его во сне - знак траура и печали; сажать - к неприятностям. Выращивать его во сне - знак скорого успеха в деле, которое казалось безнадежным. Влезать на кипарис во сне - знак скорого дальнего путешествия. См. деревья.

КИПЕЛЬ

Сон о кипении предсказывает ссоры, раздоры, убытки. Пить кипятком во сне - предвестие удачи. Если вам приснится, что вас ошпарили кипятком, то ваше благо-

получие неожиданно будет нарушено каким-то неприятным происшествием.

КИРКА (см. лопата)**КИРПИЧИ**

Видеть кирпичи во сне - знак скорого получения денег, которые вы потратите на свои неотложные нужды. Класть кирпичи во сне означает, что вам долго придется копить деньги, чтобы купить себе необходимые вещи. Считать их во сне - к получению денег от удачной сделки. Если вам приснится, что кирпич вывалился из стены, то ждите несчастья через воровство, от которого вам будет трудно оправиться. Иногда такой сон предсказывает также потерю любимого человека. См. завод.

Делать кирпичи во сне означает не богатую, но достойную жизнь со стабильным заработком. Увидеть во сне падающий кирпич - знак испуга. Кирпичная кладка во сне - знак большого труда; идти по ней - тревоги.

КИСЕЛЬ

Сон о нем предвещает прибыль и обеспеченную жизнь. Варить его во сне - знак богатства, которое достанется вам после длительных разбирательств с близкими людьми. См. напитки, вкус, сладкий.

КИСЕТ

Кисет набивать табаком во сне - к новому знакомству. См. табак.

КИСЛОТА, КИСЛЫЙ

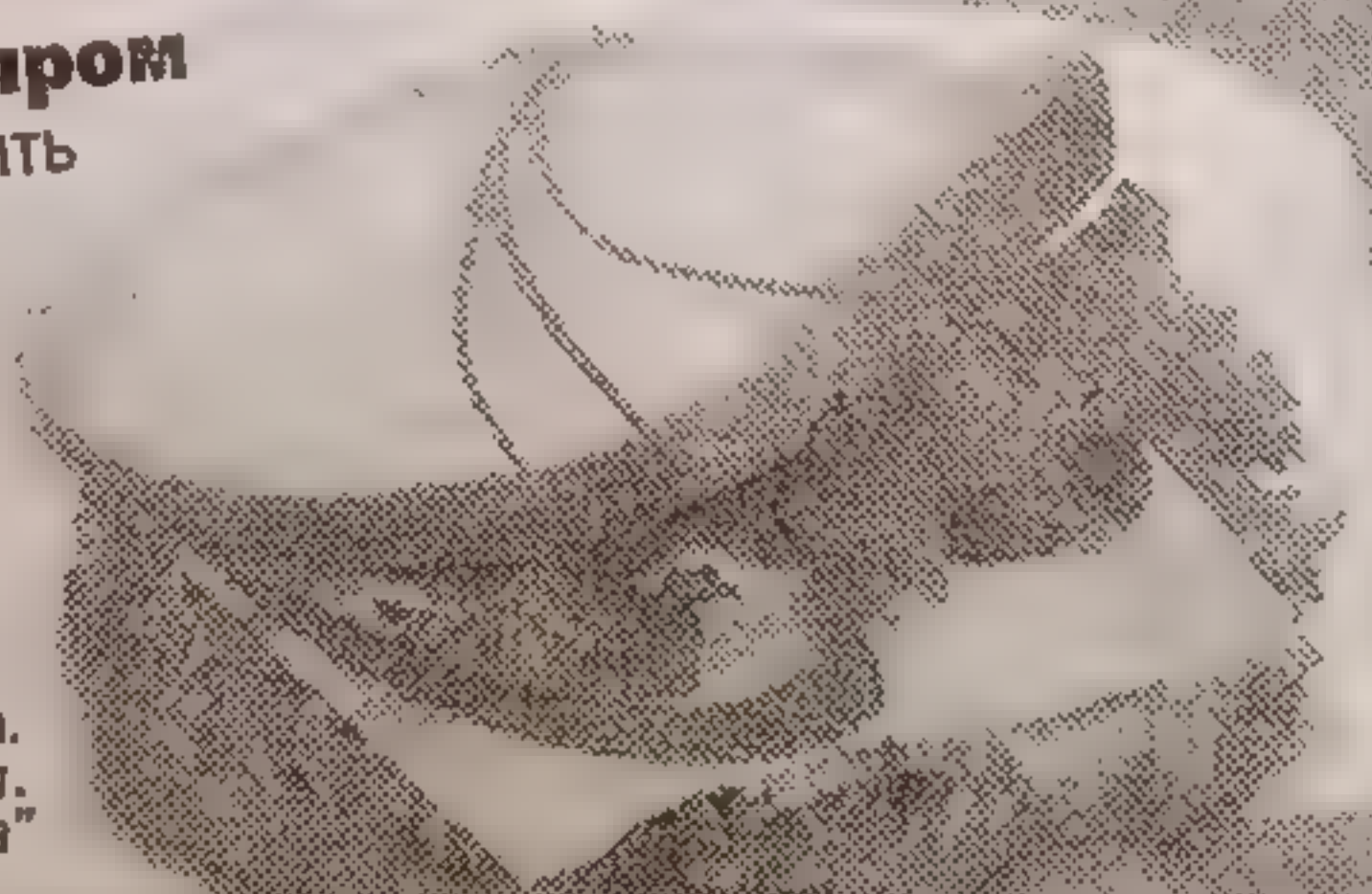
Сон о кислоте или кислом не предвещает ничего хорошего. Он всегда предсказывает ссоры, огорчения, тревоги, которые не дают вам покоя ни днем ни ночью, неприятности, разочарования, и, вообще, все такое, что омрачает сознание и бытие. Ядовитые кислоты во сне - знак предательства или больших неприятностей. См. яд.

Видеть во сне, как кислота разъедает какой-то материал, означает неудачи в делах и потери в бизнесе. Если вам приснится, что кислота разъедает ваше тело, то опасайтесь врагов, которые жаждут вашей смерти и плетут вокруг вас паутину лжи. Пить кислоту во сне - предвестие горестных событий, которые вы будете долго переживать. Чистить что-то

Рецепт молодой хозяйки**Бутерброды с луково-щавелевым сыром**

Нарезать батон ломтиками толщиной 1 см, уложить на противень, смазанный маслом. Разложить начинку на кусочки батона и запечь в духовке. Начинка: потереть на терке 200 г сыра и 1 морковку. Измельчить 7-8 перышек лука и 4-5 листиков щавеля, 1 вареное яйцо. Все перемешать с майонезом.

Наталья Иванова.
Нижегородская обл.
"Скатерть-самобранка"

**КАК****угодить свекрови?****ОЧЕНЬ ПРОСТО!****Было бы желание****и газета****СКАТЕРТЬ-****САМОБРАНКА****МОРОЖЕНОЕ**

кислотой во сне - знак освобождения от печали. Давать или принимать кислоту от кого-то во сне означает, что вы свяжете себя опасными и неприятными обязательствами или попадете в руки прохвостов. Пить или есть кислое во сне - знак того, что какие-то мелочи омрачат вашу жизнь и испортят ваше дело.

КИТ

Видеть во сне кита, приближающегося к вам, - знак того, что скоро вы получите предложение принять участие в очень выгодном проекте. Наблюдать за китом во сне означает, что вы будете строить большие планы на будущее. Мертвый кит во сне означает, что ваши надежды не оправдаются.

КИШКИ

Увидеть во сне свои кишки вывалившимися - знак разлуки с близким человеком, от которого зависит ваше счастье и благополучие. Есть чужие кишки во сне означает, что вы поживитесь за чужой счет.

КЛАВИКОРДЫ

Играть на них во сне предвещает расхождение во мнениях с кем-то. См. музыка.

КЛАД

Сон о кладе предсказывает радость, за которой следу-

ет печаль. Чем больше клад, тем больше радостей будет в вашей жизни и тем больше вы будете переживать время, когда они закончатся. Большим такой сон предсказывает смерть. Иногда сон о кладе предсказывает, что ваши мечты неосуществимы. Искать клад во сне - напрасный труд, обман, накликать беду, скандал; закапывать его во сне означает, что вы сами будете виноваты в своих бедах. Потерять ценности или сокровище во сне предвещает неудачу в делах или неприятности. Очень часто такой сон говорит о том, что фортуна отвернется от вас, вы можете потерять любимого человека, состояние или потерпеть крах в осуществлении ваших планов. Находить во сне ценные вещи или сокровища предвещает удачу, которая дастся вам благодаря счастливому случаю. Иногда считается, что такой сон может иметь хорошее значение для вас только в том случае, если вы устоите перед искушением и выбросите из головы дурные мысли. Часто такой сон указывает, что у вас появится могущественный покровитель, который поможет вам устроить вашу судьбу. Сон, в котором вы увидели, что кто-то другой находит клад, предсказывает, что вам следует оберегаться завистников или клеветников. Далее смотрите по названиям предметов, которые попали к

вам. Вполне возможно, что их значение окажется неблагоприятным - и тогда ваш сон будет означать, что вы возлагаете на кого-то или что-то слишком много надежд.

КЛАДБИЩЕ

Оказаться на кладбище в плохую, мрачную погоду во сне - знак того, что ваши надежды на улучшение обстоятельств в работе или личной жизни тщетны. Долгая прогулка по кладбищу предвещает длинную жизнь. Бродить среди могил во сне - предвещает любовной тоски и безнадёжности. Сон, в котором вы увидели, что ваш путь лежит через кладбище, предвещает вам неудачу в любом деле и крах планов. Новобрачным такой сон предсказывает, что их совместная жизнь продлится недолго из-за несчастного случая. Влюбленным такой сон предсказывает скорую разлуку и встречу со счастливым соперником. Сон, в котором вы увидели, что вы читаете надписи на могилах, предсказывает вам получение известий, которые окажутся роковыми для вашего благополучия. См. надгробие.

Кладбищенский памятник во сне видеть или строить означает окончание длительного запутанного дела и улучшение положения. См. статуя.

Запущенное, разрушенное кладбище видеть во сне

означает беду, нищету, унижения, расстройство дел и упадок духа. Ухоженное красивое кладбище во сне означает покой и умиротворение. Иногда такой сон предсказывает

получение хороших известий от ваших близких, которые находились в плачевном состоянии. Кроме того, этот сон предвещает благополучное разрешение спорного вопроса о владении собственностью или чего-либо другого в вашу пользу. Приносить цветы на кладбище во сне означает, что вы примиритесь со своим положением.

КЛАДОВКА

Быть в ней и видеть ее заполненной - знак приобретений и умения предугадать возможные неприятные последствия.

КЛАНЯТЬСЯ

Кланяться самому во сне означает зависимость и возможность воспользоваться благоприятным стечением обстоятельств и при этом не бояться пройти через унижения и низкопоклонство. Иногда такой сон предсказывает ухудшение положения или убытки, унижения и стыд. Часто такой сон предвещает осложнения на работе, которые могут привести к увольнению или понижению в должности, что впоследствии поставит вас в положение, когда вы будете вынуждены подчиниться чужой воле. Если вам приснится, что кто-то кланяется вам, то это означает, что от вашей воли будет зависеть благополучие некоторых людей. Сон говорит вам о том, что вы не должны отвергать тех, кто нуждается в вашей помощи.

КЛЕВЕР

Цветок клевера во сне означает хороший доход и пристойное будущее.

Лист клевера, увиденный вами во сне, приносит счастье. Поле цветущего клевера во сне видеть - знак большой прибыли.

КЛЕВЕТА

Сон о клевете всегда означает, что вы склонны к дурным поступкам, за которые окружающие осуждают вас. Если вам приснится, что одни люди клеветают на других, то опасайтесь попасть в щекотливое положение.

(Продолжение следует.)

ЛУЧШЕ один раз
ПОДПИСАТЬСЯ,

чем сто раз
искать
в киосках

**ТВОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

НАЧАААСЬ ОСНОВНАЯ ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2004 ГОДА.

Подписные индексы

в каталоге "Пресса России" - 15309

в каталоге Нижегородской области и "Почта России" - 16557

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК (8312) 75-98-67

ПРИМАНИМ ДЕНЕЖКУ



Астрологи пророчат в октябре-ноябре финансовые неурядицы. Как обезопасить себя от потерь? Попробуем воспользоваться проверенными магическими средствами.

Прежде всего важно помнить, что деньги требуют к себе особенного отношения: они «не идут» к тем, кто дрожит над каждой копейкой, но и людей легкомысленных, не знающих им цену, избегают. Подумайте, умеете ли вы давать и брать в долг? И то и другое - существенная составляющая наших взаимоотношений с миром финансов. Если вы готовы ссудить любого, кто к вам обратился, но сами не в силах попросить друзей об одолжении; или, наоборот, если вы легко берете займы, хотя сами давать не любите; просто не терпите никаких долговых отношений - вам не избежать финансовых трудностей. Проведите тренинг: хотя бы раз в неделю одалживайте знакомым небольшую сумму и сами не стесняйтесь перехватить десятку «до послезавтра».

Освоившись с этим, определите сумму, которую вы готовы одолжить в случае необходимости и которую можете себе позволить попросить в долг, - и никогда не переступайте черты. Причем, отдавая деньги в займы, внутренне расстаньтесь с ними: не напоминайте должнику, не просите и не требуйте: деньги «не любят», ког-

да их слишком ждут. Тем же, кто отдает легко, сумма вернется: не от должника, так каким-то иным образом, но ваши деньги вас найдут. Так что, определяя сумму, которую вы готовы одолжить, думайте, сколько вы способны попросту отдать.

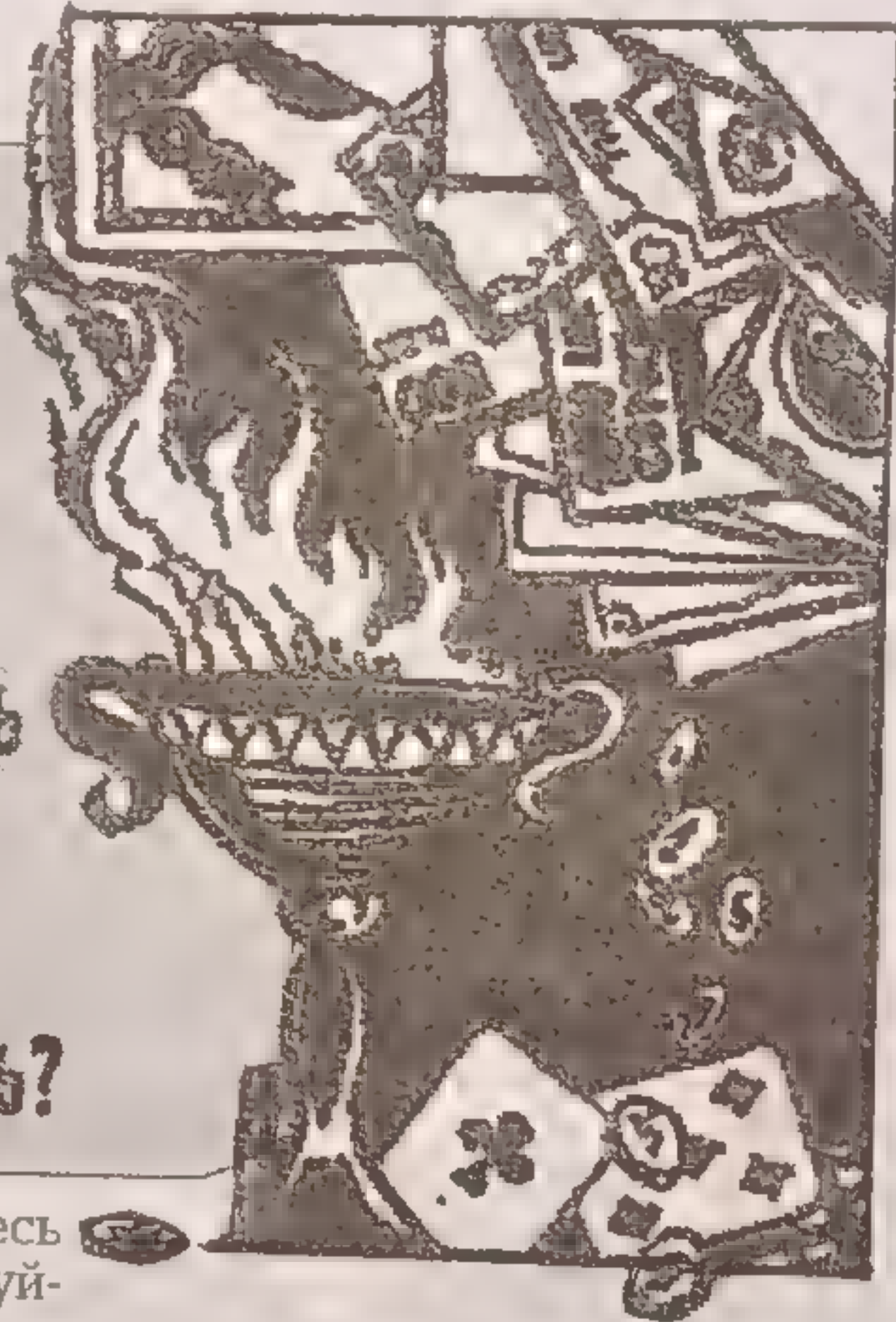
Научившись отдавать деньги, пора учиться их... принимать. По-

Чтобы избежать финансовых проблем, научитесь брать и давать займы. Как это сделать?

лучая купюры, радуйтесь им, мысленно приветствуйте. Собираясь получить крупную сумму (да просто зарплату!), купите хорошее портмоне: как будто готовите достойные апартаменты для дорогих гостей. Имейте в виду: в старом, затреханном

кошельке «времен очаковских и покоренья Крыма» деньги не задержатся. Получая - приветствуйте, отдавая - просите вернуться поскорее, как просите друга не покидать вас надолго: ведь вам без него не обойтись.

Особого разговора требу-



ют кредитные карты. Этот виртуальный образ денег пока не соединяется в нашем сознании с богатством: не хватает реального «звона монет». Храните карты вместе с обычными деньгами:

пускай они воплощают связь между вами и богатством.

Дома и в офисе тоже не лишне поколдовать, чтобы приманить денежку. Возьмите пять-шесть монет самого большого достоинства (минимум пятирублевики), заверните в красную ткань или бумагу и положите в дальнем правом (от входной двери) углу квартиры или кабинета под горшок с самым крупным и мощным комнатным растением. Ваше денежное деревце будет расти - и вместе с ним будет расти ваше благосостояние.

Мир флоры может послужить вам и иначе: заведите любое растение из вида толстянок и поставьте дома или в офисе на самом солнечном месте. Теперь главное - как следует ухаживать за новым питомцем: чем пышнее разрастается ваша толстянка, тем больше будут доходы.

Чтобы укрепить финансовое положение, необходимо активизировать зону металла. На западной стене комнаты (служебного кабинета или квартиры) можно повесить фотографию или картину в золотой раме. Необязательно тратиться на благородный металл, вполне достаточно рамки из золотистого пластика: главное - цвет. Богатство принесет также размещенное в этом секторе изображение мощного металлического транспортного средства: неважно, выберете вы старинный офорт с паровозом или календарь с современным автомобилем. Можно также поставить на западе вазу и насыпать в нее горсть монет.

А напоследок проследите, чтобы нигде дома не подтекали краны: утекающая вода унесет и ваши доходы.

Гадание по сдаче

Во время покупок двух и более номинаций, когда вам будут давать сдачу, мысленно загадайте: «Сбудется мое желание или нет?»

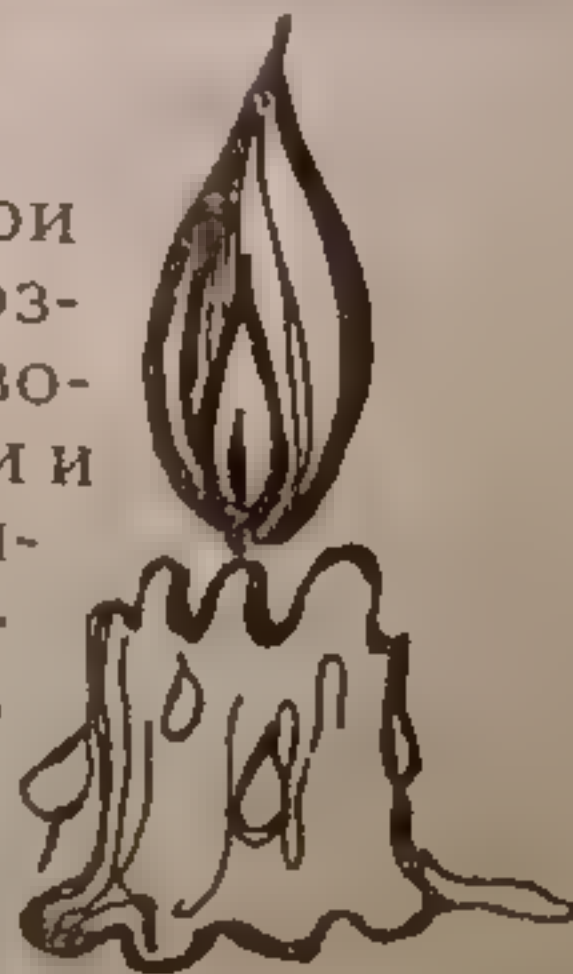
Если окажется, что выданная сумма нечетная (не делится на 2), то сбудется, четная - нет.

В счет идут не только купюры, но и мелочь, которая зачастую определяет ситуацию.

Если вы хотите, чтобы не сбылось задуманное, то сдачу в этом случае нужно раздать понемножку лицам, просящим подаяние.

Для достатка в доме

Держат кулечек муки за пазухой при дневной службе в церкви (идут туда и возвращаются молча). Дома ни с кем не говорят, пока не произведут обряд на деньги и успех. Делают это так: стоя в бане, обсыпают себя мукой и говорят: «Хлеб родит деньги, деньги дают хлеб. Господь родился, Господь крестился. Как церковь богата, так и я буду богата. Аминь».





Удивляясь тому, что наш жизненный тонус на нуле, мы совершенно забываем порой о том, что корень зла может скрываться в той пище, которую едим. И что именно она в первую очередь может помочь нам «поднакачаться» столь необходимой энергией.

Огурец-спаситель. Этот овощ, по деревенским приметам, помогает отваживать от людей неприятности. Надо по весне самому посеять огурцы и самому же сорвать первый появившийся огурчик. (Можно, не дожидаясь весны, проделать то же самое в цветочном горшке на своем подоконнике.)

Сорвав первый огурчик, омойте его в святой воде и осторожно удалите из него семечки. Просушите их на солнышке, ссыпьте в специально сшитый мешочек и закопайте в укромном месте сада-огорода. В этот самый момент перечислите все неприятности, от которых хотели бы избавиться. Старые люди говорят - очень помогает. И главное, соответствует законам магии: чтобы избавиться от беды, надо перенести ее с себя на что-то другое.

Морковь и свекла. «Оранжевая хрумкалка» обладает совершенно необыкновенным качеством - помогает осуществить заветное желание. Для этого надо найти морковь-двух-

Магия овощей

Как избежать неприятностей с помощью... огурца?

востку (то есть с двумя крупными корешками). Аккуратно вымыть ее, а потом - оторвать корешки-хвостики и спрятать их в мешочек, который носить за пазухой, возле сердца. Носить три дня, днем и ночью, а потом съесть морковь, ту самую, без хвостиков. Причем очень важно, тщательно пережевывая овощ, горячо желать себе исполнения загаданного желания. Но при этом не просите невозможного: надо, чтобы желание было исполнимо.

То же самое можно проделать и на свекле, в этом случае сгодится однохвостый корнеплод. Итак, осторожно выкапываете свеклу, отламываете хвостик, саму свеклу храните три дня, а потом закапываете ее в укромном месте (как и в случае с семенами огурца). Загадывать заветное желание надо в момент пересадки свеклы.

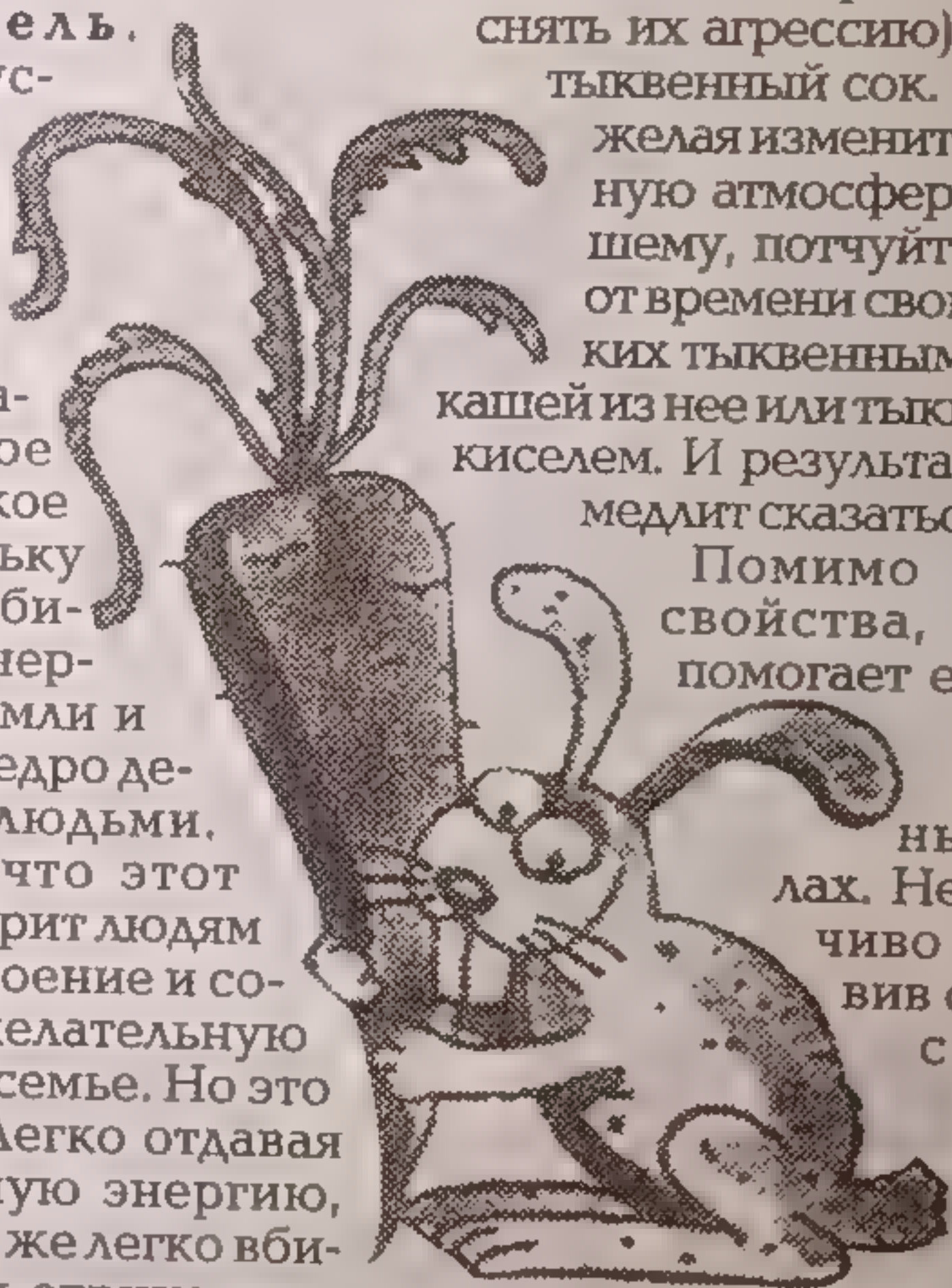
Картофель. Любимая русским народом картошечка тоже не осталась без дела. У нее, оказывается, сильное энергетическое поле, поскольку она жадно вбирает в себя энергию воды, земли и воздуха. И щедро делится ею с людьми. Считается, что этот корнеплод дарит людям доброе настроение и создает благожелательную атмосферу в семье. Но это еще не все. Легко отдавая положительную энергию, картошка так же легко вбирает в себя и отрицательную энергетику. Поэтому старые люди считали: нельзя ссориться там, где хранится картофель: он

способен потом отдать тот заряд негатива, неприязни, который впитал. Так что будет от него не ожидаемая польза, а только один вред.

Тыква. Если у вас состояние, близкое к депрессии (плохое настроение, слабость, ничего не хочется, одолевает усталость), съешьте кусочек тыквы. И она вернет вам утраченные бодрость и жизнелюбие. И, что очень важно для семейной жизни, - смягчит нрав ее членов (может усмирить воинственные порывы главы семьи). Согласитесь, это - важное свойство.

Заметив эту особенность тыквы, люди в старину предлагали своим врагам (дабы снять их агрессию) выпить тыквенный сок. Так что, желая изменить семейную атмосферу к лучшему, потчуйте время от времени своих близких тыквенным соком, кашей из нее или тыквенным киселем. И результат не замедлит сказаться.

Помимо этого свойства, тыква помогает еще и в любовных делах. Ненавязчиво заставив объект своих чувств съесть кусочек сушеной тыквы, вы имеете немало шансов быстро пробудить в нем интерес к себе. И такие чудеса возможны.



Яблоко спасет от порчи!

Возьмите два яблока: одно красное, другое зеленое или желтое. На красное на восходе солнца трижды начитайте молитву «Отче наш». После этого разделите яблоко пополам суровой ниткой. Одну часть нужно съесть, а вторую перебросить левой рукой через любой деревянный забор. При этом учтите - чем он более стар и разрушен, тем лучше. Пока кусок

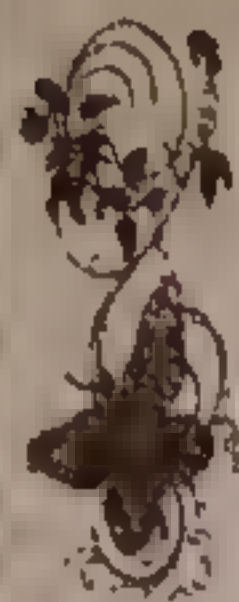
яблока летит, надо успеть произнести: «К хозяину полетело». Затем повернуться через левое плечо и идти заниматься своими делами, но до заката ни с кем не разговаривать.

Аналогичные манипуляции произвести со вторым яблоком на заходе солнца. Отличие в том, что вторую половинку бросают через забор правой рукой, а пока

она летит, нужно успеть сказать: «Отлетело, на хозяйина село». После этого также повернуться через левое плечо и уходить.

С этого момента можно разговаривать, но в течение 3-х суток ничего ни от кого не брать и никому ничего не давать. Когда половинки яблок сгниют, порча, если она наведена знакомым вам человеком, уйдет.

Как избавиться от бед



Фатальное невезение. Постепенно оно перерастает в одну громадную проблему, и мы уже вокруг себя ничего не видим и не замечаем.

Мы видим только свое, концентрируемся на том, на что настроены. А настройка эта может быть самой разной. Ограничив себя рамками своей беды, мы не увидим их взаимосвязи и единства.

Когда вы себе честно скажете, в чем причина вашей беды, это будет ваш первый шаг. Избавьтесь от хронического страха перед болезнью, перед отсутствием денег, перед тем, что вас никто не любит.

Не забывайте, что настоящий момент - это то будущее, которого еще вчера вы так боялись. Вместо того чтобы убегать, взгляните в глаза опасности. Согласитесь с истиной: многое из того, что вы боитесь, никогда не произойдет. К

Пожертвуйте старой рубашкой и проведите несложный ритуал. Какой?

тому же владение собой поможет вам обратиться к подсознанию и вовремя заметить приближающуюся опасность.

Что же для начала нужно сделать?

Купите иконку Пресвятой Богородицы. Во всех нуждах своих человек может обращаться к ней за помощью. Прочитайте молитву и положите иконку под подушку. Чтобы разрешить какую-то проблему, повторяйте свой вопрос в течение нескольких дней перед сном и будьте уверены, что ответ будет дан.

Для того чтобы избавиться от всех ваших бед и несчастий, сделайте следу-

ющее. Возьмите вещь (футболка, платье, рубашка), которую не жалко потом сжечь, и носите ее в течение 9 дней (не менее 2-х часов в день). Начинайте на полнолуние, чтобы закончить на убывающей луне.

Затем отнесите эту вещь на пустырь и сожгите. Пока она горит, читайте 9 раз на огонь: *«Дух огня! Слушай меня. Как пламя горит да разгорается, от моего дыха колыхается, так бы горела моя беда. От огня жгучего распадалась, назад возвращалась. Силы небесные, вступитесь за меня, заберите беду с моего тела, с моей головы и*



Божьей души. Как сказано, так и сделано. Замком замыкаю, ключом закрываю. Будьте мои слова на все века не сняты, не смяты, не перебиты. Ключ, замок, язык. Аминь. Аминь. Аминь».

Когда все прогорит, уходите, не оглядываясь. И помните: сомнение - худший враг.

Начните записывать каждый день все то, что вы должны сделать, чтобы быстрее достичь цели.

Отпустите прошлое, начните управлять своим настоящим и будущим.

Чтобы в работе не отказали

Для того, чтобы найти хорошую работу, необходимо в каждом кармане иметь по одному пятаку - это обязательно должна быть сдача, полученная при покупке соли, хлеба либо молока. Перед тем как положить деньги в карман, на каждую монету по семь раз наговаривают: *«Дали. Не просил(а). Жду помощи от Высших сил. Да будет так!»*.

В кабинет начальника, от которого зависит ваше трудоустройство, необходимо попасть до полудня в нечетный день, а порог переступить левой ногой, при этом

мысленно произносить: *«Все данные Высшими силами пятаки со мной»*.

Неплохо, если в канун посещения учреждения вы пешком сходите в церковь и в ней поставите три свечи: перед образом Николая Угодника, Богоматери и за здоровье своих соперников и недоброжелателей. По выходу из храма принести на его нужды посильное пожертвование, и пока не перейдете три улицы (перекрестка), не оглядываться.



Шепоточки

От врагов

Читать три раза. *«Через порог переступаю, гадюкою выползаю, всем врагам рот затыкаю. Я не иду, а еду черным волом, чтобы у всех моих врагов язык стал колом. Аминь»*. Сплюньте три раза через левое плечо.

От неудач и несчастий

Взять веник новый (аккуратно завязанный и нарядный), обмести им квартиру или комнату, приговаривая: *«С этим веником уйдет все мое несчастье и неудача»*.

После этого веник бросить на перекрестке.

Для исполнения желания

Задумать желание, взять в руку носовой платок и произнести три раза: *«Будет исполнено желание мое великое духом помощи Господней, ибо тем Господь помогает, кто просит помощи. Помощь придет неведомыми путями, и желание мое реальностью обратится, событиями приобретет путь для осуществления, и духом Господним дано мне будет то, о чем прошу Его. Платок завяжу, и буду ждать. Аминь»*.

Завязать платок узлом и носить при себе до исполнения желания, а потом сжечь, не развязывая.

ГАДАНИЕ на будущее РЕБЕНКА

● Положите на тарелку несколько пирожков с различной начинкой. Начинка должна быть или мясной, или капустной, или сладкой. Пирожки закройте чистым платком и протяните тарелку ребенку, он должен вынуть пирог из-под платка.

Если он возьмет пирог с мясной начинкой, то будет трудолюбив, богат. Вытащит пирог с начинкой из капусты - необходимо уделить особое внимание его здоровью, он имеет склонности к точным наукам. Сладкий пирог всегда достается любимцу женщин, чье призвание - музыка. Если это девочка, то ей предстоит стать поэтессой или художницей.

Для дальнейшей проверки следует посадить ребенка за стол и положить перед ним пирог и вилку. Если ребенок будет ломать пирог руками, учеба будет

о нем расскажет обычный пирожок. Как и что?

даваться ему с трудом, потянется к вилке - способности к языкам помогут ему в будущем сделать блестящую карьеру.

● Дайте ребенку возможность поучаствовать в замесе теста для пирогов. Пирог поставьте в духовку и скажите: *«Поднимайтесь, наливайтесь, пирожочки-помазочки, сынка (дочки) моего (ей) дружочки»*.

Если пироги поднимутся быстро, а корочка будет хрустящей, то в денежных делах ребенок будет удачлив, здоровье у него будет

крепким. А непеченные пирожки означают, что у вашего ребенка могут возникнуть трудности в семейной жизни.

● В старину, как только у ребенка прорезались зубки, ему давали откусить пирожок, затем смотрели на укусы. Если пирожок прокушен до начинки, его ожидают богатство и удача. Слабый надкус на пирожке означал, что, когда ре-

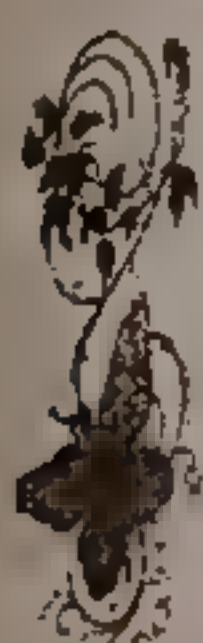
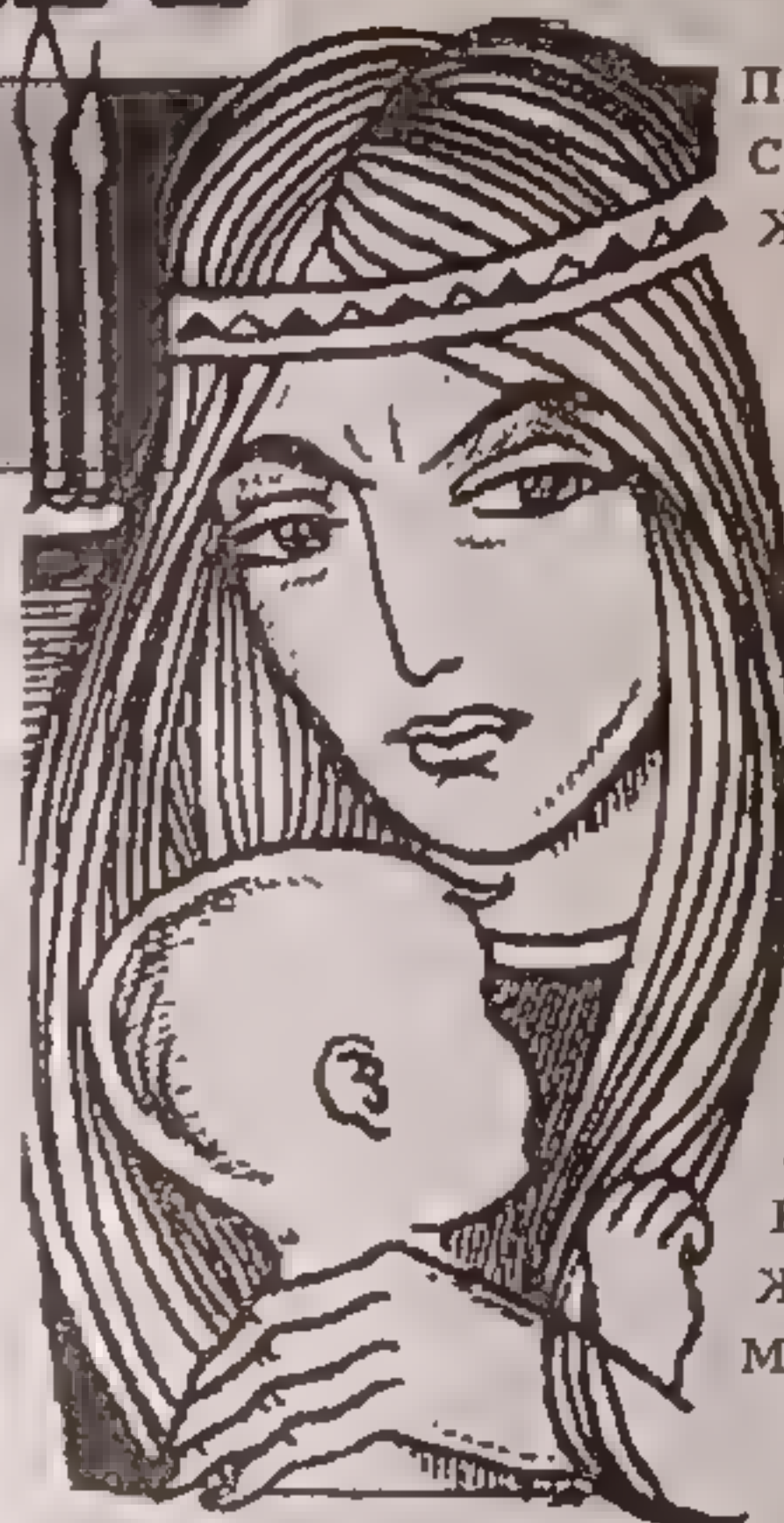
бенок вырастет, в его семье будут рождаться только девочки.

● Если умыть ребенка крещенской водой, добавить каплю этой воды в тесто для пирогов и испечь их, то в ночь на пятницу можно увидеть во сне своего ребенка взрослым.

● Можно на пирог поставить солонку и положить в изголовье своему ребенку. Если утром соль будет рассыпана, значит, удача будет сопутствовать ему в делах торговых.

Девочке можно положить под кровать пирожок и стакан молока, а утром посмотреть: если молока в

стакане поубавилось, значит, она будет иметь здоровых детей и будет хорошей матерью.



В кухне тоже имеются свои «предсказатели». Попробуйте прислушаться, что говорят вам самая обычная хозяйственная утварь и даже... еда.

Кухонные приметы

✓ Если яблоки лопаются в духовке, когда их пекут, повару ждать хороших новостей.

✓ Яйца, которые трескаются, когда их варят - знак того, что ожидаются гости.

✓ Случайно перепутать соль и сахар при приготовлении пищи - добрый знак, независимо от вкуса получившегося блюда. Он предвещает хорошие новости.

✓ Если вы забыли положить приправы, готовя какое-то блюдо, это не только ухудшит его вкус, но и может повлечь за собой неприятности. Исправьте это, добавив специи как можно скорее.

✓ Пузырьки в утреннем кофе предсказывают деньги. Если они с

той стороны чашки, откуда вы пьете, в скором времени ждите денег, если у противоположного края - деньги появятся, но немного позже.

✓ Если вы пьете чай - загляните в свою чашку. Плавающие чаинки обозначают деньги, приплывающие к вам. Чаинки сами по себе, конечно, можно истолковать, чтобы прочесть свое будущее. Разглядите внимательней, какой предмет или узор они составляют, и дайте волю своему воображению.

✓ Есть несколько кухонных предзнаменований приближающегося дождя. Если вы должны добавлять много воды в кипящую пищу, пойдут ливни. Если кофейник выкипает чаще обычного или кто-то пролил воду на скатерть, это тоже знак надвигающихся осадков.

Если, когда вы накрываете на стол, ножи случайно скрестились, это предвещает продолжительное путешествие.

✓ Кусок хлеба, выпавший из чьей-то руки, означает, что вскоре у дверей появится голодный, которого следует покормить. Это не обязательно означает дряхлого, бородатого бездельника, это может быть и друг, который оказался на мели.

✓ Если вы уронили стакан, а он не разбился - это доказывает, что у вас есть друзья, которые ради вас готовы броситься в огонь и в воду.

✓ Если за столом уронят ложку или вилку, ждите гостя. Ложка обозначает женщину, вилка - мужчину. Если упал нож - это тоже означает приход гостя, но только в том случае, если нож воткнулся в пол.



Чтоб сын не сбился
с пути!

«Здравствуй, дорогой «Морфей»!

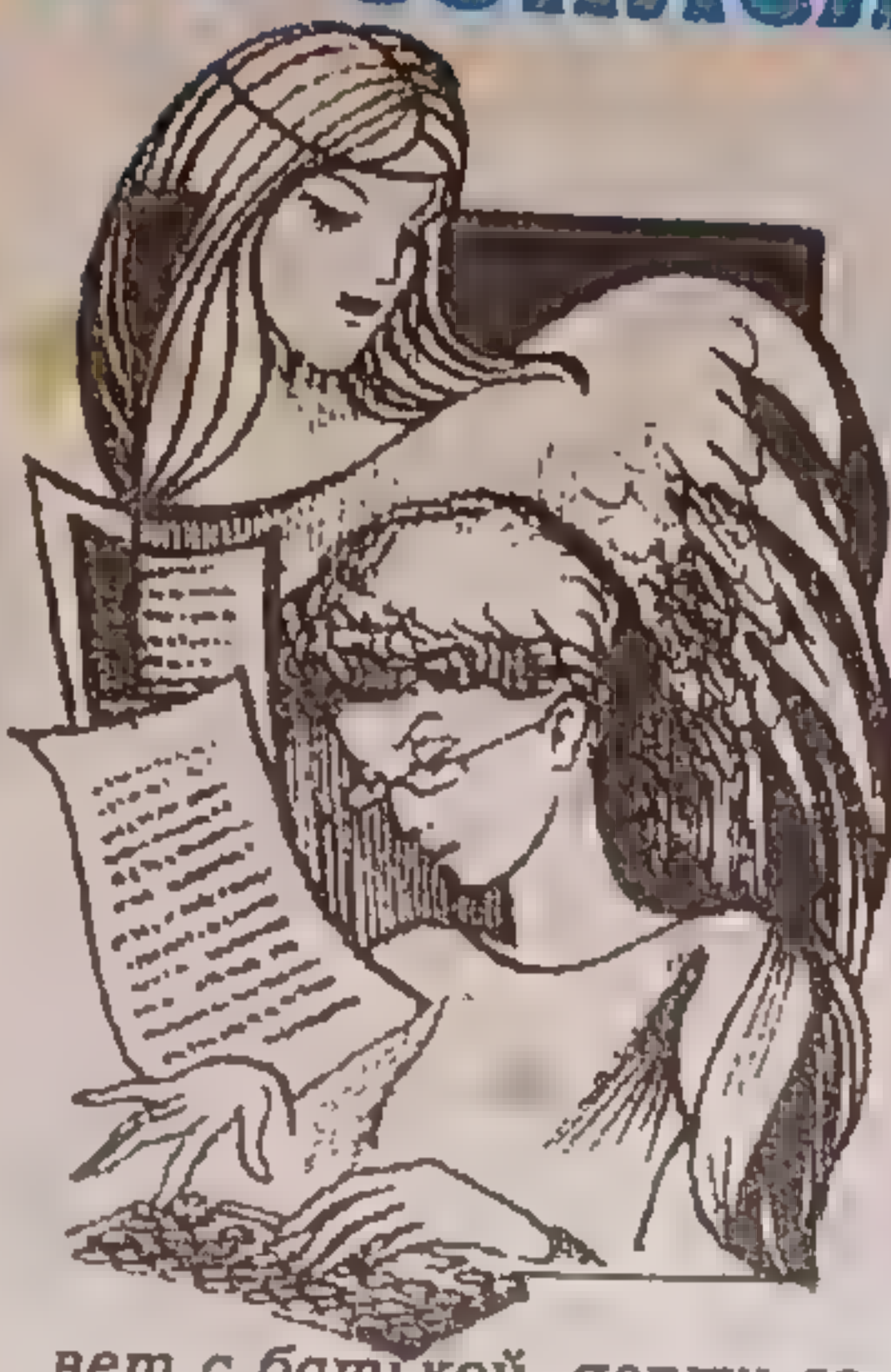
Моему сыну идет 17-й год. Он рос хорошим, добрым мальчиком, а теперь все изменилось. Из дома стали пропадать деньги, золото. У него есть мотоцикл (подарили на день рождения), говорит, что много денег тратит на запчасти к нему. Я боюсь, что могу упустить ситуацию и потерять сына. Хочу, чтобы его не тянуло к плохим ребятам, наркотикам, к жизни «на широкую ногу», ведь это часто связано с криминалом. Что делать, чтобы сын не сбился с правильного пути?

Галина Николаевна,
г. Волгоград».

Уважаемая Галина Николаевна, попробуйте поступить так. Сначала - заговор от воровства.

Приготовьте блины, компот или кисель на ужин. Посадите сына ужинать. Сами, стоя за его спиной, читайте 9 раз заговор. Пока не закончите, не разговаривайте: «Цыган крал, свою душу продал. Бог простил, воровать запретил. Запрети, Господи, рабу (имя) красть с этого вечера, с этого часа, с моего наказа. Господи, благослови. Аминь».

А вот если ваш сын попал под дурное влияние друзей или вы опасаетесь этого, то читайте каждый вечер над головой спящего ребенка такой заговор: «Иди, дитяшко, до дому, не корись никому другому, держи со-



вет с батшкой, держи совет с маткой, иконе поклонись, родителям покорись. Так бы ты домой все рвался, как младенец за титькой гонялся. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Если соседи — скандалисты

Здравствуй, «Морфей»! Я с семьей живу в своем частном доме. В другой половине живут люди «при деньгах». У нас с ними отношения не очень хорошие, и они постоянно озоруют, мы уже устали от их выходок. А в милицию обращаться вроде бы не хочется. Может, есть какая молитва против озорства соседей, чтобы они оставили нас в покое?

Лариса, Н.Новгород.

Возможно, Лариса, вам поможет такой шепоток на скандальных соседей (его можно использо-

вать и тогда, когда кто-то долго не отдает вам долг).

Когда надоевший сосед или недобросовестный должник станет к вам спиной, то, не мигая, глядите ему в затылок и очень быстро шепчите: «Стрела стреляет, огонь жжет, свеча печет. Начну со свечи, а ты (имя того человека), верчи, другом станешь, как дружбу со мной (свое имя) наладишь».

После этого нужно идти в церковь и поставить свечу за здоровье того человека, предварительно нашептав три раза на ее пламя: «Начинаю со свечи».

Уважаемая Н.А.! Вообще-то с точки зрения христианской морали заговоры на разлучение считаются греховными. Но, поскольку ваш брак не освящен в церкви, да и жизненная ситуация, видимо, достаточно трудная, мы публикуем два заговора, однако предупреждаем: пользоваться ими надо крайне осторожно, не чаще одного раза в месяц. Другим читательни-

цам, состоящим в браке, пусть даже и в неблагоприятном, мы бы вовсе не советовали прибегать к ним.

Эти заговоры читаются по три раза на пищу, воду или хлеб, которые потом дают мужчине. «Пойду мышинными норами, собачьими тропами. Выйду в чистое поле. На чистом поле ледяная печь. В ледяной печи сидят черт с чертовкой, кошка с собакой. Дерутся и царапаются, вместе жить не соглашаются. Так бы (имя мужчины) и (имя женщины) дрались и щипались, вместе жить не соглашались. Ныне и потом веки веков».

И второй: «На море, на окыане, на острове Буяне раб Божий (имя) чтоб на жену свою не глядел, не взглядывал, не смотрел, не подхо-дил».



Использованы материалы Интернета, изданий «Гороскоп», «Магия», Für Sie (Германия), рисунки О. Анциферовой

«МОРФЕЙ» Спецвыпуск, октябрь, 2003

Главный редактор
В. И. УРУСОВА

Телефон - 32-78-13

Учредитель - ЗАО «Издательство

«Газетный мир»

Генеральный директор

А.А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций 27 апреля 2001 г.

Регистрационное свидетельство
ПИ № 77-7928

Рекламное агентство -

тел.: 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки,
телефоны: 75-98-68, 75-98-67, 75-97-53, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН»

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16,
офис 408. Тел/факс 227-74-10

Набор ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир».

Подписано к печати 15.10.2003 г.

Тираж 51 555

Заказ №402

Отпечатано

в ООО «Альянс - 2»

г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Газета распространяется в городах: Архангельск, Брянск, Владимир, Волгоград, Вологда, Иваново, Ижевск, Йошкар-Ола, Калуга, Киров, Комсомольск-на-Амуре, Красноярск, Курган, Мурманск, Новосибирск, Нижний Новгород, Новгород, Оренбург, Пенза, Петрозаводск, Пермь, Псков, Саратов, Ставрополь, Тамбов, Чебоксары, Ярославль.

Деревьев спутанные ветви
Куда-то тянутся в ночи,
Звезду отловят в чистом небе
И спрячут хрупкие лучи.

М. Деменкова

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТАЙНЫ ЧУДЕСА

ПОКА МЫ ВЕРИМ В ЧУДО, МЫ ЖИВЕМ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№11(46), 2003 г.

МОРФЕЙ

(сны, гадания, приметы)

«ПОСТЕЛЬ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО» - какую подушку выбрать для малыша: пуховую, перьевую или из синтепона?

«ЗАЩИТА ОТ ДУРНОГО ГЛАЗА» - как отвести от себя озор с помощью заговоров?



«ЦВЕТЫ В ДОМЕ» - алоэ защищает от болезней, а кактус - от воров.

«ЧТО НАПРОРОЧИЛ КОЛДУН?» - сновед «Морфея» разгадывает ваши сны.

«КАК СТАТЬ САМОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ?» - в какой день недели лучше подстричься, а в какой - посидеть на диете?

«КЛЮЧИК НА СЧАСТЬЕ» - носите его при себе и обретете здоровье, богатство и любовь.

«МАГИЯ ЗЕМЛИ» - чтобы обрести уверенность, заверните немного земли в кусочек зеленой ткани.

«Морфей» -
для любого из нас,
на каждый день
и на все случаи жизни.
Ведь все мы -
дети сонного царства.



рис. Н. Асташовой

ПОСТЕЛЬ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО



Одной из главных забот будущих мам становятся поиски принадлежностей для сна новорожденного - нарядного белья, мягкой подушечки и невесомого теплого одеяла.

Прежде чем достать кошелек и заплатить деньги за понравившуюся вещь, задумайтесь: из чего сделана эта прелесть. Выбирая детские вещи, руководствоваться одной красотой нельзя. Необходимо принимать во внимание очень много важных моментов.

Начнем с подушки. Какую купить: квадратную или прямоугольную? Пуховую, перьевую, синтепоновую или ватную? Вообще-то покупка подушки для малыша - дело не срочное. До трех месяцев педиатры настоятельно советуют обходиться без нее (у ребенка в этом возрасте еще не сформировался шейный изгиб позвоночника). Затем еще несколько месяцев вы вполне обойдетесь свернутой в четыре-восемь раз мягкой байковой пеленкой. А уж потом переходите к плоским, жестковатым, не слишком пышным и туго набитым подушечкам.

Покупая подушку, меньше всего руководствуйтесь ценой. Самые дешевые ватные подушки хороши, пока новые. «Старая», они быстро и безвозвратно комкаются. Подушка из синтепона удобнее в обращении и гигиеничнее. Ведь в искусственном наполнителе не заводятся паразиты и не приживаются бактерии.

Какую подушку выбрать для малыша: пуховую, перьевую или из синтепона?

Чего нельзя сказать о перьевых и пуховых подушках. Перо и пух (самые дорогие подушки) часто бывают заражены всевозможными пероедами, пухоедами и прочими микроорганизмами. Непосредственно малышу они вреда не причинят, но токсичные продукты их жизнедеятельности могут вызвать у малыша аллергию.

Даже ничем не зараженное, просто «старое» перо способно также вызывать аллергию. Перетираясь в мельчайшую «пыль», частички пера беспрепятственно проходят сквозь наперники. В этом смысле, как отмечают специалисты, самым стойким оказывается гусиное перо: оно более гибкое, эластичное и прочное, имеет закругленную форму, так что острые кончики вылезают из гусиной подушки гораздо реже. Но на всякий случай шейте на перьевую подушку для вашего малыша второй плотный наперник.

Что касается формы, то удобнее прямоугольная подушка, совпадающая своим

наибольшим размером с шириной кровати. Так меньше шансов, что малыш часто будет спать «рядом» с подушкой.

Найти подходящее одеяло тоже непросто. В первые месяцы жизни дети вообще часто конфликтуют с одеялом. Одним категорически не

нравятся тяжелые теплые одеяла, других только такие и могут утихомирить. Если ребенок отка-

зывается накрываться теплым одеялом, предложите ему пуховую шаль: она почти невесома, очень мягка и приятна на ощупь и при этом отлично греет. Только, покупая пуховую шаль, поинтересуйтесь у

продавца особенностями стирки этого нежного изделия. (А стирать его вам придется довольно часто.) Дело в том, что при неумелой стирке вы тут же получите вместо ажурной тонкой большой шали войлочный носовой платок.

Что касается гигиены материалов при выборе одеяла, то тут нюансы такие же, как и с подушкой:

специалисты рекомендуют синтепон. Только не забывайте, что этот материал в «свободном состоянии» быстро сбивается, поэтому выбирайте одеяло, простеганное почаще. В первые годы жизни удобнее одеяло квадратной формы: его с большим запасом можно подоткнуть с боков и завернуть в него ребенка для прогулок на свежем воздухе.

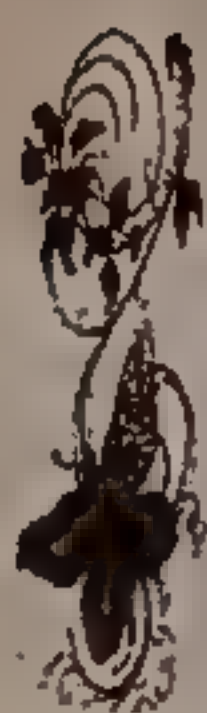
Полог над кроватью - далеко не бесполезная вещь. Опыт показывает, что дети лучше спят в относительной (не полной) темноте, тишине и отсутствии насекомых. Так что задернуть полог на кровати - самый простой способ предоставить засыпающему ребенку полный покой. Причем белые кружева - совсем не лучший выбор. Лучше накиньте на каркас для полога (если им снабжена ваша кровать) или на поперечные планки цветную байковую пеленку: она и приглушит свет, и предоставит малышу целый калейдоскоп ярких картинок, разглядывая которые, он заснет незаметно.

Выбирать комплект постельного белья - самое приятное дело. Здесь все довольно просто. Материал - только чистый хлопок или лен. Не стоит заикливаться на белом цвете: малыш не оценит ваших стараний добросовестной прачки. Ему гораздо больше понравятся пестрые яркие рисунки с забавными зверушками, сказочными персонажами, машинками, цветочками и прочими интересными объектами для разглядывания.

Обратите внимание на размеры белья: в детских комплектах форма одеяла и подушки встречаются совершенно бессистемно. Не надейтесь, что вы будете подгонять одно к другому, подворачивая одеяло и пододвигая подушку или наволочку. Это сильно усложнит вам жизнь. Лучше потратьте еще немного времени, чтобы подобрать белье точно по размеру.



КАК РАЗГАДАТЬ СОН?



Зигмунд Фрейд полагал, что символика сна - это попытка провести скрытые мысли через цензуру сознания. Другие психологи убеждены, что сновидения, их образы - это как бы стенограмма нашей психики.

Поскольку психика у каждого человека индивидуальна, то и толкование снов - дело индивидуальное.

Одни и те же образы, символы каждый воспринимает по-своему, поэтому

лучше, если вы сами будете разгадывать сны. А если вы обратитесь за советом к другому лицу, то выслушайте его мнение и сопоставьте со своим. Все, что ваша психика отвергает, отбросьте. Ваш сон - это ваш внутренний мир, и не пускайте туда то, что не созвучно вашей душе.

Современная психология выработала некоторые рекомендации, которые могут помочь в разгадывании сновидений. Вот некоторые из них.

Прежде всего усвойте, что ваши сны - это часть вашей личности, даже если вы отвергаете увиденное во сне. Поэтому примерьте на себя роль каждого человека, каждого предмета, каждого эле-

мента сна. Проигрывая роли, обращайтесь внимание на ассоциации с повседневной жизнью, с прочитанным в книге, увиденным по телевизору, услышанным от других людей.

Анализируя сновидения, вспомните пословицы, поговорки, устойчивые словосочетания, соотносимые с образами сновидений. Например, вы увидели во сне каравай хлеба. Это может означать и заботу о «хлебе насущном», то есть поиски заработка, и то, что вы ждете гостей - хлеб является символом гостеприимства.

Запишите все цифры или числа из вашего сна: номер дома или квартиры, упоминание о возрасте, цена вещи и тому подобное.

Попробуйте проанализировать ассоциации, которые связаны у вас с этими цифрами.

Отмечайте эмоциональный настрой, с которым вы просыпаетесь: радость или страх, подавленность или спокойствие. Это может также помочь в разгадывании снов. Так, если во сне вы при взгляде на какую-нибудь мерзкую вещь не испытываете ни страха, ни отвращения, ни иного негативного чувства, значит, это к добру. Особое значение в сновидениях имеют цвета. Возможно, у вас с ними связаны какие-то воспоминания.

Бывает, что сон «говорит» вам: сейчас ты меня не разгадаешь, тебе нужно время подумать, спокойно поразмышлять. Не забывайте: сон метафоричен. Это значит, что если вам снится, будто вы покоряете горную вершину, то не нужно тотчас отправляться в горы, подумайте, не стоит ли вам замахнуться на какую-то свою «вершину» - например, взяться за рукопись или попробовать открыть свое дело...

В халате спят ЛЕНТЯИ

Многое можно узнать о человеке по тому, как он спит

➤ **Спит на краешке кровати.** Этот человек привык потакать капризам окружающих и даже во сне боится кому-нибудь помешать. Так спят матери, которые боятся, что не успеют добежать до плачущего ночью ребенка, и жены, стремящиеся окружить мужа заботой. А вот широко раскидывают руки и ноги, стремясь «покрыть» как можно большую площадь, избалованные и властные люди и карьеристы.

➤ **Надевает пижаму.** Человек, надевающий этот «костюм для сна», стремится заснуть безмятежным сном младенца - уют для него превыше всего. В халате обычно засыпают ленивые люди. Утром они встают и сразу идут пить кофе, не тратя сил на одевание. Тот, кто спит обнаженным, выражает протест против неудобных деловых костюмов.

На жесткой поверхности и без подушки спят люди, заботящиеся о своем здоровье.

➤ **Стакан воды возле кровати** ставит человек, подстраховывающий себя «на всякий пожарный». Он предусмотрителен и

А в пижаме?

не любит полагаться на волю случая.

➤ **На спине спят** наиболее уравновешенные и вдумчивые люди. Кстати, эта поза считается самой подходящей для сна - дыхание ровное и глубокое, что способствует отдыху.

На правом боку спят «правополушарники» - люди «гуманитарного» склада ума, «лирики», а на левом - жесткие прагматики, «физики». Кроме того, правый бок предпочитают те, у кого проблемы с сердцем, а левый - язвенники (язва обычно находится справа, так что, если спать на левом боку, ее область меньше снабжается кровью). Те, кто спит на животе, обычно страдают от несоответствия своих желаний и возможностей.

Шепоточки

На сон младенца


Когда мама кормит малыша грудью, пусть пришептывает раза три: «Спи, детка, в углу ветка от дерева сухого, от пня больного. Я на ветку пошлю неутомон с тебя, детка. Той ветке страдать, а моей деточке отдыхать. Аминь».

От бессонницы

Если у вас проблема со сном, то непосредственно перед тем, как лечь в постель, трижды нашепчите на окно, упираясь лбом в стекло: «Топ, Шоп, Перешопт. Топ да Шоп остался, Перешопт за Бессоном увязался. С ним в реке бился, Бессон и заблудился, к (свое имя) не возвращался. Именно и свято». Шептать три раза.



МОРФЕЙ



ПРОВЕРКА на милосердие

Здравствуй, уважаемая редакция!

Мне недавно исполнилось 40 лет, в жизни, в общем-то, все в порядке, и на работе, и дома. Но недавно мне приснился очень неприятный сон, который ни на шутку меня встревожил.

Снится, что я иду по большой широкой лестнице вверх. Впереди поднимается пожилой мужчина. Ему, видимо, очень плохо, потому что он не идет даже, а ползет. Доходим до конца лестницы - я как раз догоняю мужчину - выходит человек, я понимаю, что это доктор. Я указываю ему на плакат, висящий на стене, на котором большими буквами написано, что людям, которые с таким трудом поднимаются по лестнице, нужна помощь.

Врач понял меня и начал осматривать мужчину. И вдруг в его горле он обнаружил... обычную канцелярскую скрепку и стал мне её показывать. Я смотрю на все это, и мне становится противно, потому что всё вокруг воняет какой-то мерзкой тиной, запах просто кошмарный. Доктор какой-то весь вспотевший и грязный. Несмотря на всю эту мерзость, терплю, стараюсь не обращать внимания на дурные запахи и продолжаю ассистировать доктору, потому что операция еще не закончена... И вдруг неожиданно просыпаюсь.

Расшифруйте, пожалуйста, что может означать такой сон. Неужели меня ждут какие-то болезни или беды?

Екатерина Андреевна,
г. Ковров.

Уважаемая Екатерина Андреевна! Напрасно вы так переживаете по пово-

ду этого сна. Напротив, он раскрывает ваш внутренний мир, характеризует вас как человека очень доброго и отзывчивого.

Во сне перед вами была поставлена этическая (нравственная) задача: «Что дороже - чистота своей одежды или помощь человеку?». Плакат на стене символизирует внешнюю установку, расхожее, но, в общем, правильное утверждение: «Людям надо помогать». С этим согласится любой человек на улице, но не каждый станет помогать, если нужно будет лезть в нечистоты, тину, грязь.

Доктор, который вышел вам навстречу, обязан помогать людям по роду службы, но не спешит этого делать. Он ждет прямых указаний от вас, действуя по вашей подсказке. Он может симво-

лизировать вашего «внутреннего доктора». Возможно, когда вы помогаете людям, то сознательно опираетесь на социальные установки, но первоначальный, подсознательный порыв к помощи берет начало в области милосердия.

Дурной запах во сне - не очень хороший знак, он говорит о том, что, возможно, человека попытаются втянуть в какое-то неприятное дело. Однако то, что вы, несмотря ни на что, продолжаете помогать больному, не обращая внимания на противный запах, подсказывает, что попытки недоброжелателей окажутся напрасными. Благоприятны для вас и

другие моменты сна. Подниматься по лестнице вверх означает, что вы будете настойчиво идти вперед, к поставленной цели, а широкая и большая лестница, что вы этой цели добьетесь.

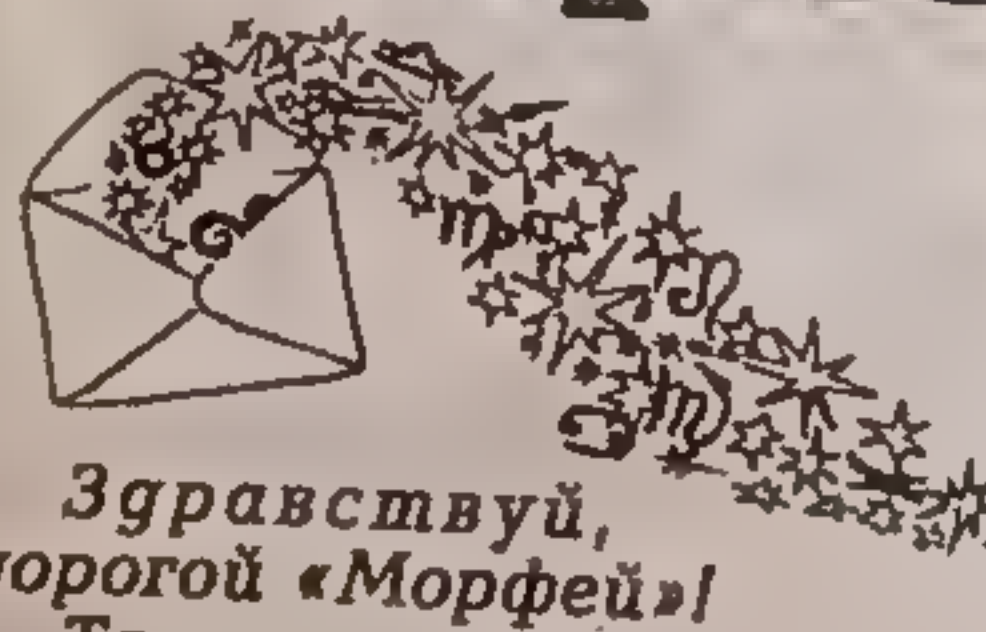
Ухаживать за больным во сне - предвестие скорого счастья и радости. Вы окажете помощь другу или родственнику, оказавшемуся в трудном положении, а впоследствии вас щедро наградят за это.

Скрепка может означать клятву, обязательство. Соответственно, вытащенная из горла больного скрепка означает прекращение действия какого-то обязательства, осложнявшего вашу жизнь, буквально «вставшего поперек горла».

Этим сном, уважаемая Екатерина Андреевна, еще раз проверялась на прочность ваша готовность помогать людям. И надо сказать, что вы прошли это испытание успешно. Повезет людям, которые окажутся рядом с вами в трудную минуту. Как видите, на самом деле сон не такой уж и плохой.



Приснилась первая



Здравствуй, дорогой «Морфей»!

Так случилось, что мы с моим любимым человеком расстались много лет назад. Позже я узнала, что Андрей удачно женился, в том смысле, что у этой девушки была своя квартира и обеспеченные родители. Моя личная жизнь сложилась неудачно: нет своего жилья, постоянные проблемы с работой, к тому же муж пристрастился к выпивке.

Андрей никогда мне не снился почему-то. Но вот

недавно приснился такой сон. Как будто у меня должен быть день рождения. И я жду, что мой любимый придет на день рождения. И он действительно приходит, я вижу его таким, каким он был в дни нашей юности, и очень рада. Потом я спохватываюсь, что муж может приревновать меня к моей первой любви, и боюсь, как бы он опять не напился. Но с мужем оказывается все в порядке. Я просыпаюсь, а в душе - тоска, грусть.

Если можете, объясните, что значит мой сон. Не дает ли он мне надежду на встречу с любимым?

Людмила,
г. Владимир.

Уважаемая Людмила, начнем с того, что в большинстве классических сонников говорится: женщине встретить во сне своего прежнего возлюбленного - предвестие скорых перемен в ее жизни. Вы пишете, что увидели его таким, каким он был в пору вашей юности, таким, каким вы его любили, значит, не страшным и безобразным, а, скорее всего, приятного внешне. А это значит, что вас ждут хорошие известия или свидание.

Вам приснилось, что вы встретили своего любимого на собственном дне рождения, а это также предвещает получение хо-



Здравствуй,
«Морфей»!

Очень хочу с тобой по-советоваться. Моей маме приснился очень странный сон, даже ужасный.

Я в этом году закончила школу, и, придя утром домой с выпускного бала, услышала от мамы этот сон. Ей снится небольшая темная комнатка, в которой находятся два человека: она и какой-то колдун, который гадает ей по руке. Колдун вдруг странно улыбнулся. Мама взглянула на свою ладонь и ясно увидела на ней обозначившуюся цифру 40. Она спросила колдуна, что это значит, неужели она умрет в 40 лет? Колдун рассмеялся и исчез. Она проснулась.

Как-то под Рождество я нагадала, что в 19 лет выйду замуж. Не означает ли этот сон, что мама в 40 лет просто станет тещей или, может быть, бабушкой? Но мне всего 17 лет, я только что поступила в университет и у меня другие планы. Но лучше уж я выйду замуж, чем...

ЛЮБОВЬ

рошего известия, которое в дальнейшем повлияет на ваше будущее и, скорее всего, это известие будет как-то связано с вашим другом.

Чего-то бояться, опасаться во сне - к переживаниям и потрясениям, которые закончатся благополучно. Вы опасаетесь ревности своего супруга, но он не проявил ее. И это добрый знак, ведь ревность предвещает ссоры и разочарования для влюбленных, недоверие к возлюбленным или супругам. И, наконец, вы не увидели своего мужа пьяным, а это означает исполнение надежд. Чего вам от души желаем!

Что напороочил КОЛДУН?

А еще я хотела бы узнать, к чему снится, что выходишь замуж? Последний мой сон был такой. Я вышла замуж, видимо, не по большому желанию. И у меня во сне в голове крутился вопрос: «Зачем я это сделала?». Но вдруг в дверь входит мой «муж». Я кинулась ему на шею, и этот вопрос отпал сам собой. Я вдруг почувствовала, что люблю его, и что он меня любит, и не оставит до конца жизни. Проснулась я именно с таким чувством. До сих пор помню этот красочный сон и лицо моего «мужа».

Помогите мне, пожалуйста, разгадать эти сны, развеять мои сомнения и опасения.

Наталья К.,
г. Кстово.

Здравствуй, Наташа!

Более точно расшифровать сон вашей мамы можно было бы в том случае, если бы вы хоть немного рассказали о ней. Ведь один и тот же сон может значить совершенно разное, порой противоположное, для 17-летней девушки и 70-летней старушки, для разведенной или замужней женщины и т.д.

Вы напрасно паникуете, считая, что этот сон предвещает жуткие кошмары. Попробуем разобраться.

На самом деле ладонь во сне означает судьбу. Цифра 40, обозначившаяся на ней, может означать следующее. 4 - это какие-то перемены в жизни, обновление при условии, что человек не будет сидеть сложа руки. 0 означает состояние неопределенности. Поскольку «ноль» следует за «четверкой» (40, а не 04), состояние неопределенности должно быть непродолжительным, а перемены в жизни, скорее всего, хорошими.

Появление колдуна во сне - не очень хороший знак. После такого сна нужно беречь свое здоровье и имущество. Хорошо, что колдун ничего не сказал вашей маме, иначе это означало бы, что ее будут преследовать неудачи. Иногда сон о гадалках, колдунах сви-

детельствует о том, что человек берет на себя слишком много чужих забот, отчего в даль-



нейшем будет иметь только проблемы.

Трудно сказать, какие именно перемены ожидают вашу маму, связаны ли они с вами (наверняка она волновалась за вас: окончание школы, поступление в университет и, кстати, не слишком ли много ваших проблем она взваливает на свои плечи?), с ее личной жизнью (она у вас еще достаточно молодой человек, ей нет и 40 лет) или с работой. Но то, что в этом сне нет ничего фатального - это определено.

Теперь о вас самой, На-

таша. Судя по письму, вы очень привязаны к своей маме, у вас теплые и доверительные отношения. Более того, вы готовы даже принести жертву (выйти замуж, хотя пока и не готовы к такому шагу), лишь бы с мамой все было в порядке. И, наверное, в каком-то плане (психологическом, эмоциональном) вы очень зависите от нее.

В целом ваш сон о замужестве весьма благоприятен. Судите сами. Замужество во сне означает большие перемены в жизни, начало нового дела. Молодой мужчина приятного вида, оставивший хорошее впечатление, опять же снится к добрым, хорошим переменам, в том числе и в личной жизни. Если снится, что вы крепко любите кого-то - это знак награды (награда за ваши труды - поступление в университет?), если вас сильно любят во сне, то скоро счастье постучится в вашу дверь.

Однако сначала во сне вы задаете себе вопрос: «Зачем я сделала это?», то есть вышла замуж. Это означает, что подсознательно вы боитесь перемен, даже и хороших, хотя они сулят вам только благо. Скорее всего, вы боитесь самостоятельности в принятии решений, боитесь «улететь» из-под уютного маминого крылышка. Но, судя по всему, вы преодолеете этот страх - ведь и наяву у вас осталось очень хорошее впечатление от сна, в конце которого вы забываете о том, как вам не хотелось выходить замуж, и к вам приходит ощущение счастья. Пусть это ощущение не покидает вас!



Комнатные растения очищают и оздоравливают атмосферу в доме. И не только от пыли и вредных веществ, но и от грязи энергетической.

Ссоры, злоба, ненависть, пессимизм, неудачи, безделье - именно с ними борются комнатные цветы. Давно замечено, что в присутствии тяжёлого, скандального человека цветы чахнут и умирают, так как не выносят криков, ссор, лжи и обид. Цветы очищают от них жилье.

Первый признак того, что в квартире есть отрицательные энергетические потоки - плохой рост цветов, болезни, вялый вид. Цветы поглощают энергию нечистых мыслей и оказывают влияние на процесс мышления и речи человека, причем влияние это весьма целенаправленно. Кроме того, по внешнему виду листа комнатного растения можно понять, от каких именно мыслей оно избавляет атмосферу.

Крупные, кожистые листья очищают от длинных речей, преувеличенных сомнений, больших проблем. Людям, которые слишком долго думать о чем-то одном, рекомендует завести в доме фикус. Он полезен ученым, исследователям, людям искусства.

Чем более мясистые листья, тем на более приземленные мысли воздействует растение. Толстянка, например, очищает атмосферу от постоянных мыслей о деньгах, хлопотах, меркантильных устремлений. Тем, кто находится в тяжелом материальном положении, не мешало бы посадить этот цветок.

Мелкие листья (азалия, аспарагус), освобождают пространство и умы от мелочей жизни. Пестрые листья помогают увидеть взаимосвязь вроде бы не связанных между собой явлений.

Как же цветы влияют на нас?

АЛОЭ повышает иммунитет, защищает от болезней,

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

укрепляет силу духа, помогает перенести одиночество.

БАЛЬЗАМИН сглаживает напряжение, оберегает от уныния, развивает способность видеть хорошее.

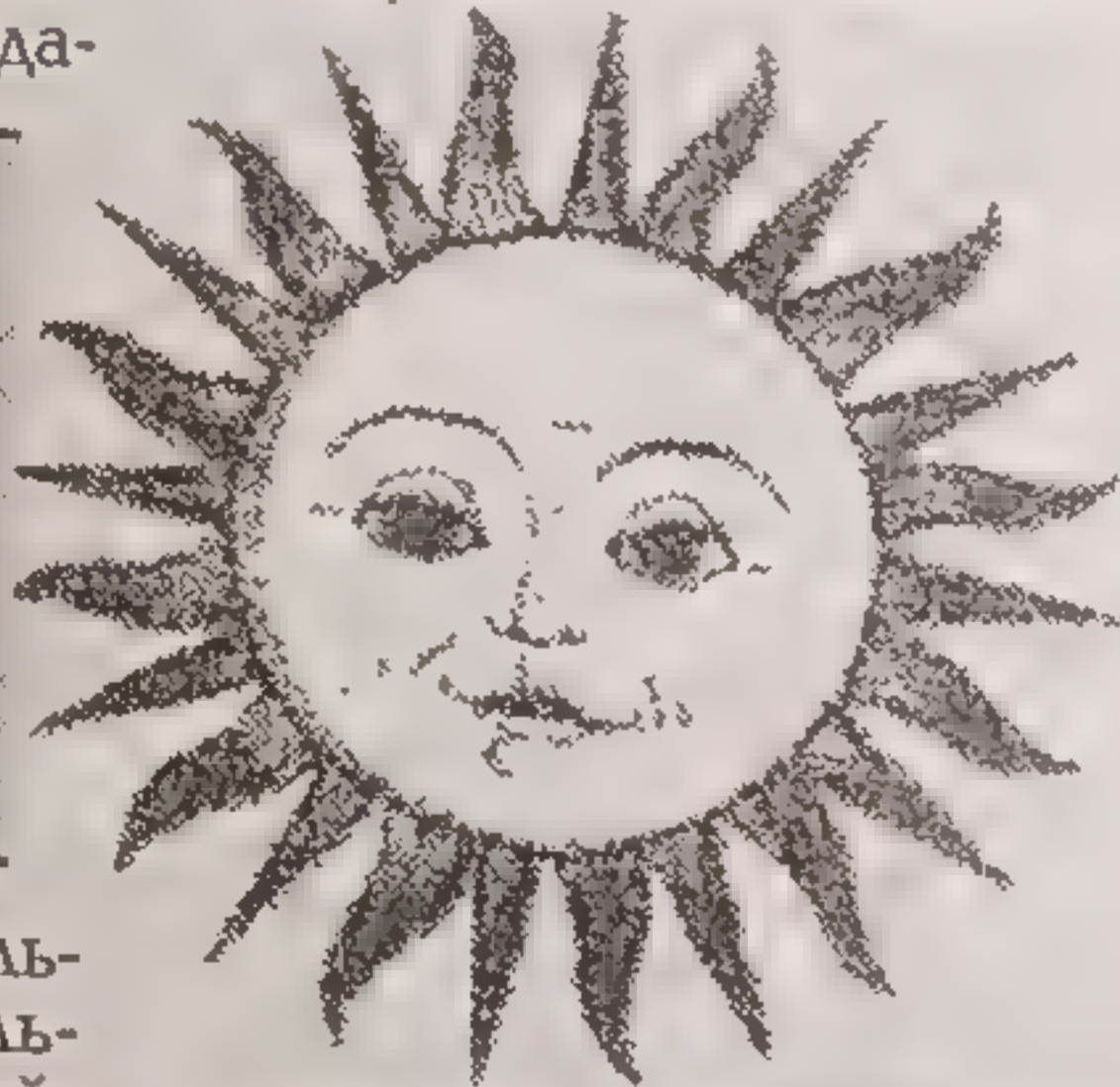
БЕГОНИЯ полезна для медлительных людей, тех, кто не умеет принимать решения.

ГЕРАНЬ помогает в любви, исцеляет, защищает от врагов, в том числе энергетических, тушит огонь ярости, гнева, развивает чувство юмора, помогает людям, на которых сильно да-

защиты от краж и от непрошенных гостей. Если кактус растёт в спальне, то защитит целомудрие женщины. Если хотите дочку побыстрее отдать замуж, выдворите кактусы на время из квартиры.

РОЗА способствует любви, деторождению, развивает предвидение. Впитывает в себя энергию лени, дарит созидание, противостоит агрессивности, останавливает ссоры и драки, помогает женщинам стать более само-

**Алоэ защищает
от болезней,
а кактус -
от воров**



вят жизненные обстоятельства. Служит замечательным гармонизатором и нейтрализатором неблагоприятных зон. Следует носить цветы герани или класть их в мешочки с травами для привлечения любви или внимания любимого человека. Ярко-красная герань излучает жизненную силу и энергию, лечит, защищает от злых сил. Розовая благоприятствует любви, защищает от злых сил. Белая герань способствует рождению детей.

ДЕКАБРИСТ полезен там, где живут грубые, злые люди. Наполняет атмосферу новым настроением, пробуждает в человеке проявление заботы о ближнем.

КАКТУС защищает от злых сил, развивает остроту ума. Его выращивают для

стоятельными. Лепесточки розы, уложенные в мешочек и повешенные на шею, помогают забеременеть. Пить отвар из лепестков роз - для пророческих снов. Сжигать вечером лепестки роз в спальне - сон будет полностью восстанавливать силы.

САНСЕВИЕРΙΑ поглощает энергии жестокости и грубости, облагораживает, помогает быстро достичь цели, развивает находчивость и предприимчивость.

ТРАДЕСКАНЦИЯ нейтрализует зависть, приносит радость, помогает пережить неприятные моменты.

ЦИКЛАМЕН защищает от злых сил, в том числе энергетических, отгоняет дурные сны, развеивает беспричинные страхи. Его хорошо



держат в спальне, для того чтобы заглушить чувство печали по утраченной любви, необходимо носить с собой цветы цикламена.

О чем говорят наши пристрастия к цветам?

✓ Любители кактусов - люди «колючие», несколько агрессивные и воинственные, ценящие ум, мудрость.

✓ Любители роз и пионов полны жизни, страстны и ревнивы.

✓ Гвоздики предпочитают те, кто стремится отделиться воле волн и которым кажется, что они являются центром вселенной, а также люди с фантазией, не придерживающиеся жестких правил.

✓ Гладиолусы, ирисы и другие цветы на длинных стеблях любят широкие натуры, непроизвольные и импульсивные. Этих людей отличает любовь к природе.

✓ Фиалки и анютины глазки предпочитают люди, с виду не придающие значения вопросам чувств, хотя на самом деле способны на большую страсть.

✓ Сирень предпочитают одаренные большой жизненной силой, любящие веселиться.

✓ Хризантемы символизируют жизнелюбие и темперамент.

✓ Цветы без запаха предпочитают люди хрупкие и эмоционально неустойчивые.

✓ Цветы с сильным удушливым запахом предпочитают страстные или грубые люди.

✓ Частая смена пристрастия к цветам свидетельствует о способности адаптироваться и об уравновешенности.

Защита от дурного ГЛАЗА



Большинство людей думают, что когда человека сглазят, он обязательно заболевает. Однако бывает и так, что со здоровьем все в порядке, а в делах - сплошные неудачи.

Это - тоже результат сглаза, но только особого рода, который на Руси называют оземом.

Причиной озева могут быть не только чьи-то магические заклинания или действия, но и проклятие, зависть, наконец, просто злобный взгляд. В зависимости от профессии, образа жизни, круга общения люди в той или иной мере постоянно находятся «под прицелом» десятков глаз, подвергаются обсуждению, критике, злословию, и все это оказывает воздействие на их духовную сущность, нередко вызывая озем, или иначе - оговор. Озем - старинное название сглаза, вызванного людским злословием, зломыслием и злоглядием.

Люди переносят его по-разному. Очень часто его прямым последствием являются бессонница, неуравновешенность, повышенная конфликтность. Человеку порой становится трудно смотреть в глаза другим, а сам он не выдерживает взглядов окружающих.

Между тем гораздо проще, а главное, действеннее научиться отводить от себя озем с помощью особых заговоров, исстари применяемых на Руси знахарями, целителями и ведунками.

Все заговоры делаются на воду. Она должна быть чистой, холодной и непитой. Ее лучше всего взять из ключевого источника, но можно из колодца или водопроводной колонки, но ни в коем случае не из ведра, откуда уже пили воду.

1. Налить воду в стек-

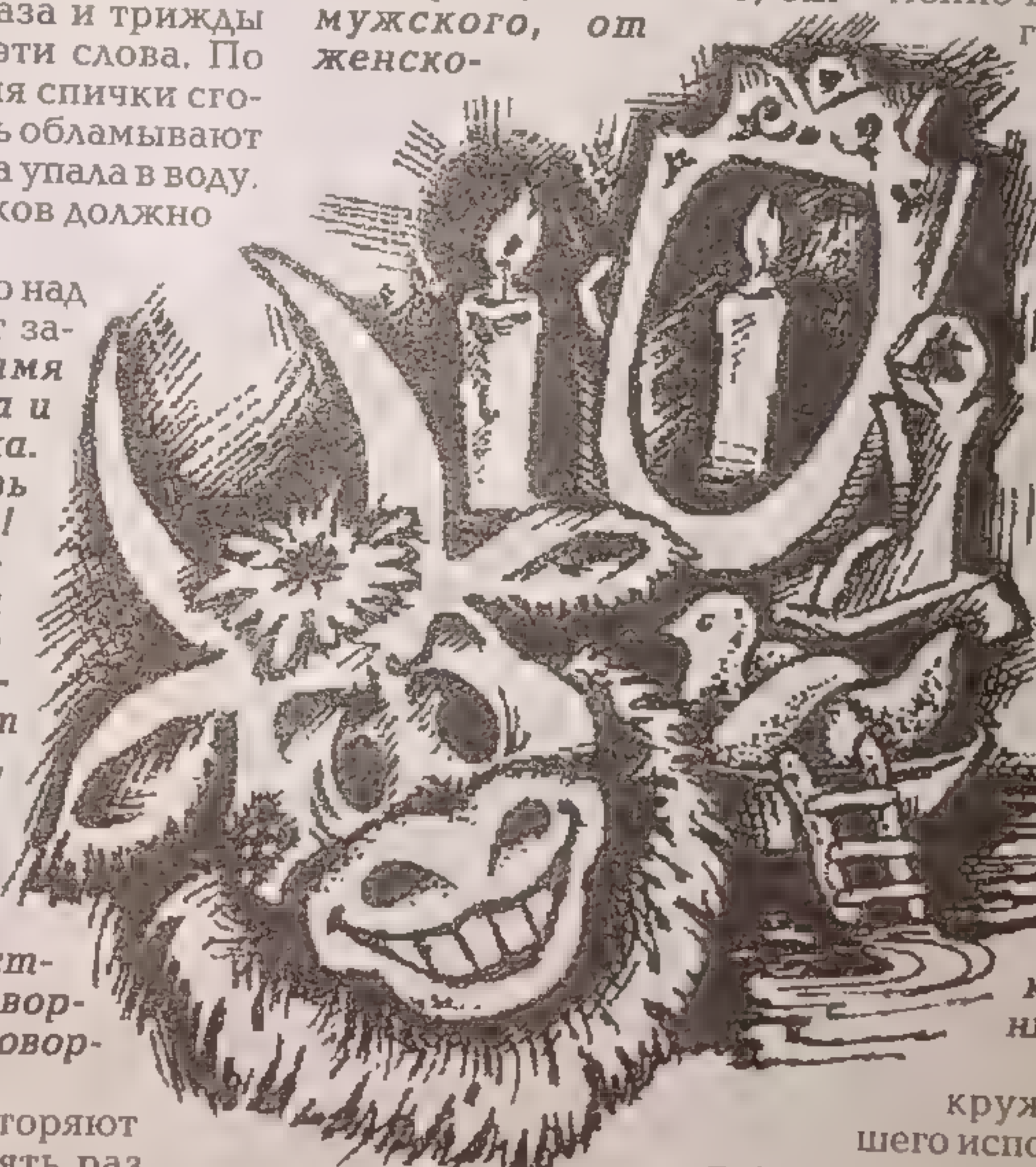
лянную банку, бросить щепотку соли, зажечь спичку, крестить огнем воду и говорить: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». Перекрестить нужно три раза и трижды произнести эти слова. По мере сгорания спички сгоревшую часть обламывают так, чтобы она упала в воду. Таких обломков должно быть три.

После этого над водой читают заговор: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Чистая кровь небесная! Спаси и сохрани раба Божьего (имя) от всякого глаза, от худого часа, от женского, от мужского, от детского, от радостного, от ненавистного, от наговорного, от переговорного. Аминь».

Заговор повторяют над водой девять раз. Затем трижды сбрызгивают жертву сглаза со словами: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». Эту воду нужно пить несколько раз в день. Облегчение обычно наступает уже после одного-двух сеансов.

2. Воду заговаривают, как в первом случае, но при этом 12 раз читают следующий заговор: «Во имя Отца и Сына и Свя-

того Духа. Сохрани, Господи, защити, Господи, укрой, Господи, раба Божьего (имя) от черного, от желтого, от карего, от серого, от белого, от мужского, от женско-



го, от младенческого, от девичьего, от ребячьего глаза, от думок, от пере-думок, от разговоров, от переговоров, от злых людей. Не я выговариваю, выговаривает Пресвятая Богородица своими устами, своими перстами, своим Святым Духом. Аминь».

Остальное - как в первом случае.

3. Озем «выливается» на

воду с применением расплавленного воска и специального заговора. Вместо воска можно взять церковные свечи и переплавить так, чтобы получить 150-200 граммов массы. В большую эмалированную миску налить 2-3 литра воды. В кружке растопить воск. Сглаженного человека усаживают у порога лицом к двери на маленькую скамеечку так, чтобы было удобно держать миску над его головой.

Затем на воду над головой пострадавшего 9 раз читается заговор. Перед ним нужно каждый раз произносить: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». Одновременно в воду льют немного расплавленного воска.

Заговор такой: «Бог над землею, Бог под землею. Помилуй, Господи, раба Божьего (имя) от всех бед и напастей. От скотины, от животины, от черного, от белого глаза, от черного и от синего, на всех межах и на всех рубежах, на всех крестах и на всех перекрестках. Сохрани, Господи, и помилуй раба Божьего (имя) от колдуна и колдуньи. Аминь».

Воск собирают в кружку для дальнейшего использования, а воду выливают под дерево во дворе или в саду.

Сеансы проводят три, шесть или девять раз. По мере исцеления воск снизу становится таким же гладким, как и сверху. Если после девяти раз озем не прошел, нужно сделать небольшой перерыв и сеансы повторить. В острых случаях сглаза их можно проводить дважды в день на утреннюю и вечернюю зорю.

НОВЫЙ СЕМЕЙНЫЙ СОННИК

Год издания 2001-й



Это самый полный универсальный сонник для читателей любого возраста и рода занятий, составленный на основе векового опыта толкования снов. Такого количества снов, их вариантов и такого четкого, адаптированного к современным реалиям толкования сновидений еще не было.

(Продолжение. Начало в №10 за 2001г.)

КАКАО

Пить какао предвещает встречу с близким другом. См. чашка, напитки.

КАКТУС

Сон о кактусах означает, что все ваши попытки наладить хорошие отношения с кем-то терпят неудачу и вас встречают колкостями, обидными для вас. См. уколоться.

КАЛАНБУР

Слышать их или сочинить самому во сне предвещает серьезный разговор, который может иметь серьезные последствия. См. анекдот.

КАЛАНЧА (ПОЖАРКАЯ)

Сон о ней предвещает получение известия о том, что вам грозит опасность. Иногда такой сон предсказывает путешествие, в котором вам окажут помощь

КАЛАЧ

Видеть и есть калачи во сне предвещает удовольствие, успех в делах и большую прибыль. См. булка.

КАЛЕЙДОСКОП

Видеть его во сне - знак того, что ваша жизнь полна разнообразных событий и впечатлений. Сон о калейдоскопе обычно призывает вас остановиться и постараться отделить зерна от плевел.

КАЛЕКА (СМ. ИНВАЛИД, УРОД)

КАЛЕНДАРЬ

Сон о календарях предвещает получение известий, напоминает о важных встречах или же предостерегает от пустой траты времени. Листать календарь во сне означает, что вы находитесь в раздумьях о своем будущем. Пролистать весь календарь - знак того, что в ближайшем будущем вам не следует надеяться на значительные перемены в своей жизни. Потерять или искать календарь во сне - указание

на то, что ваши труды и чаяния тщетны. Найти календарь во сне - означает, что вы забыли что-то важное. Постарайтесь исправить это.

Отмечать дату в календаре - знак получения важных известий. Запомните увиденные во сне даты и постарайтесь расшифровать их значение. Возможно, это поможет вам быть готовым к случайностям. См. цифры.

КАЛИНА

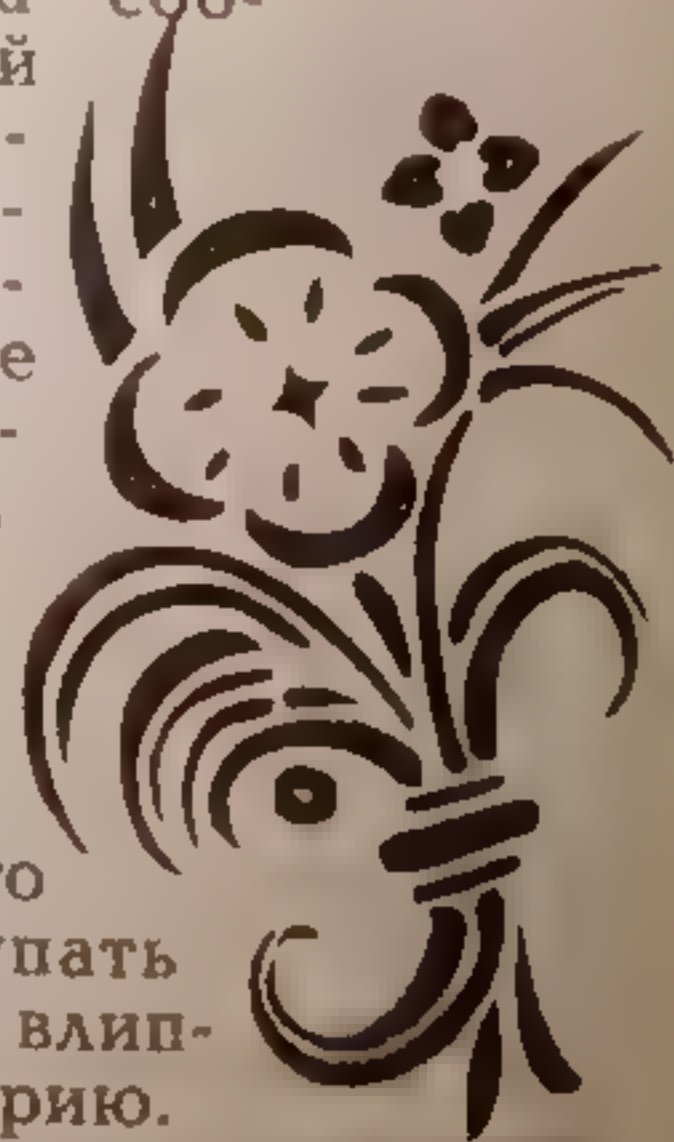
Сон о калине в любом виде предсказывает приятное, кроме тех случаев, когда она не созрела, оказалась горькой на вкус или зеленой. В этом случае ждите неприятных известий о препятствиях в делах, ссоры или же болезни. См. вкус.

КАЛИТКА

Сон о ней предсказывает непрочное личное счастье или неудачу в любви, иногда оскорбление. Женатым такой сон предсказывает непрочное супружество. Проходить через нее во сне - знак обиды, унижения. Видеть ее развалившейся или же увидеть, что она исчезла наполовину, означает, что ваш возлюбленный покинет вас и в вашей жизни все пойдет наперекосяк. Иногда такой сон означает, что ваша судьба не удалась. Закрытая калитка во сне - знак отказа вашей возлюбленной принять ваше предложение. См. ворота, замок.

КАЛОШИ

Надевать их во сне - к неприятностям, которые вас ждут из-за собственной неосторожности; чужие надеть - наживете себе неприятностей. Продать калоши во сне - знак окончания неприятного дела; покупать их во сне - влипнете в историю.



МОРФЕЙ

КАЛЬЯН

Сон о нем предсказывает получение важного известия или встречу. См. запах.

КАМЕЛИЯ (цветок)

Видеть ее во сне - знак важного события, в котором вы будете принимать участие.

КАМЕНЬ

Сон о камнях предсказывает трудности, препятствия, тяжелую жизнь. Чем больше камней во сне, тем больше неприятностей вас ожидает. Мелкие камни или галька во сне означают небольшие трудности или препятствия в делах. Крупные камни - значительные неприятности и передряги. Ходить по камням во сне - знак испуга и препятствия в делах. Поднимать камни с земли во сне означает, что вас ждет тяжкий труд за кусок хлеба. Если вам приснится, что вы бросаете камень в кого-то, то вас осудят за то, что вы разглашаете чью-то тайну. Сон, в котором вы увидели, что в вас бросили камень, - знак, предупреждающий: опасайтесь наговоров и злопыхателей. Бросаться камнями во сне - значит раздувать споры и склоки. Камни в горах, каменные глыбы во сне предвещают трудности, препятствия в делах, а также потери и убытки, болезни или страх. Вывернутые камни во сне предвещают вам препятствия в трудном деле. Особенно если во сне вы знаете, что вы сами вывернули камень. Такой сон означает, что вы можете сделать что-то очень хорошее или же можете навредить. Зависит от обстоятельств сна и вашего настроения. Удовлетворение от такого сна означает, что вы будете довольны собою и в жизни. Бросать камни в кого-то - предупреждение о том, что вы несправедливы к окружающим. Бросать камни в неприятеля во сне - знак того, что вам придется защищать свое дело или свою честь. Если вам приснится, что в вас бросают камни, то ждите неприятностей и препятствий в делах. Разбивать камни во сне - знак достижения поставленной цели. Каменоломню видеть во сне означает, что вас ждут трудности с получением наследства или приобрете-

нием собственности. Работать в каменоломне или видеть других за этой работой во сне - предвестие больших трудностей и бедности. Если вам приснится, что работа окончена, то скоро ваши трудности и неприятности закончатся.

Каменщики снятся к трудностям и препятствиям. Обтесывать камень или видеть его отшлифованным во сне означает, что вы успешно обойдете трудности в некоем деле. Камни тесаные строительные видеть - к прибыли и успеху в деле, которое благоприятно отразится на вашем будущем. Камень верстовой во сне видеть - знак опасности. Если запомните цифры на камне, то постарайтесь по ним предугадать время наступления опасности. Пограничный камень во сне видеть - знак того, что вы не должны выходить за рамки общепринятого и не перебарщивать в каком-то деле, чтобы избежать неприятностей. Шлифовальный камень во сне - символ благополучия, сглаживания острых углов, налаживания отношений, устранения трудностей. Если вам приснится, что на вас неожиданно посыпались камни сверху, то ждите важного политического события, которое несет с собой опасность и потрясения. В таком сне хорошо укрыться под каким-нибудь навесом, чтобы уберечься от камней. Тогда опасность минует вас и в жизни. См. горы, дорога, идти.

КАМЕНЬ ДРАГОЦЕННЫЙ

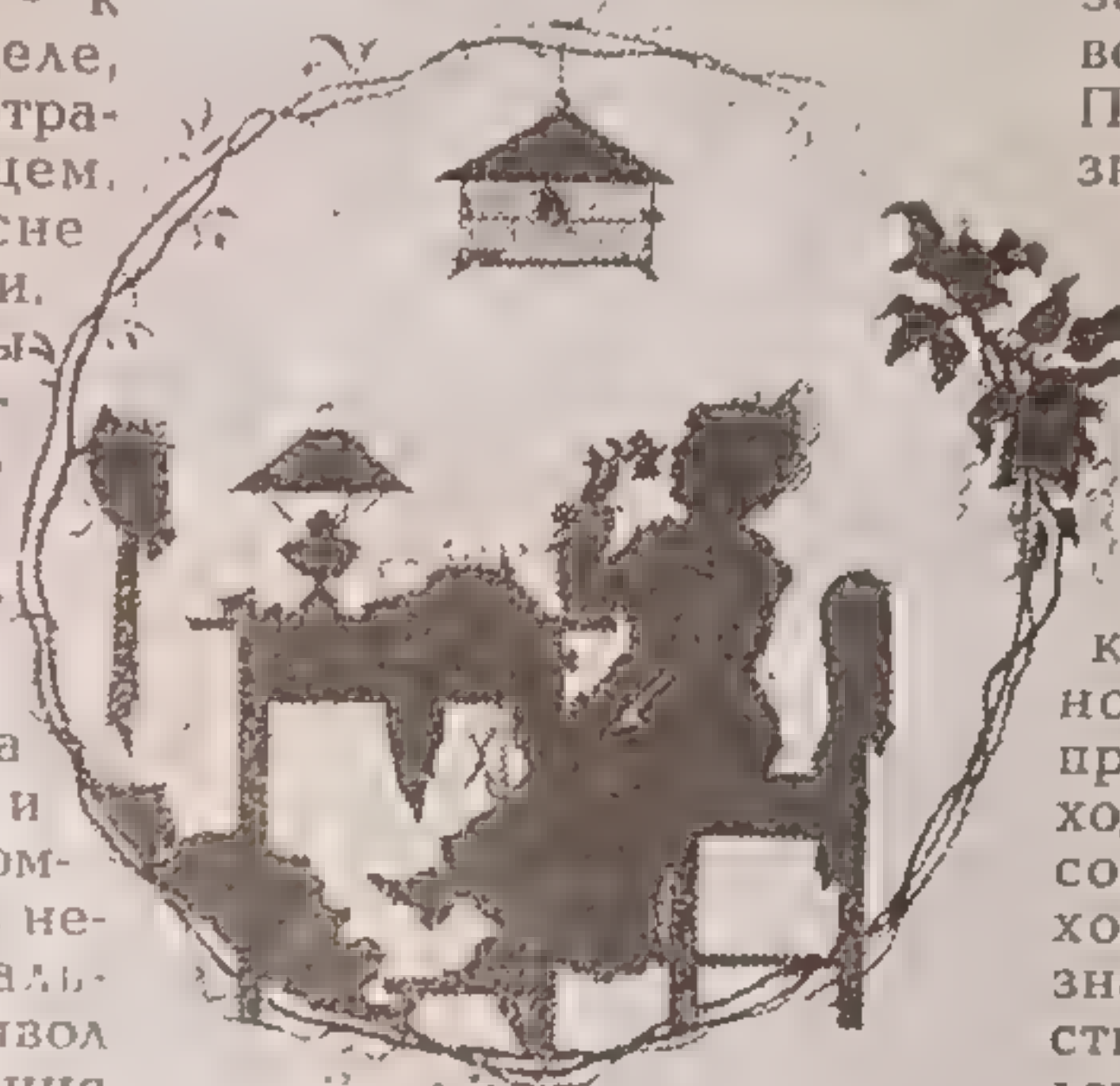
Драгоценные камни видеть во сне - знак чести и печали одновременно. Некоторые из них предвещают слезы и огорчения, другие - болезни. Говорят, что рубины и бриллианты могут предвещать слепоту. См. камни и драгоценности. Видеть драгоценный камень, выпавшим из кольца (перстня), означает, что вы потеряете любимого человека, а ваши дела, которые казались надежными, придут в упадок. Терять драгоценные камни - знак большой печали и разлуки с любимым человеком. Потерять камень и найти во сне - знак непрочного и недолгого счастья. Найти дра-

гоценный камень во сне предвещает успех в делах. Много камней видеть во сне предвещает испытание соблазнами; иметь драгоценные камни во сне означает прочное положение в обществе.

КАМЕРА (см. фото)

КАМЕРТОН

Сон, в котором вы увидели камертон, предсказывает вам, что скоро вы окажетесь в шумной компании.



КАМИН

Камин и во сне, и в жизни является символом домашнего уюта, покоя в семье, достатка и радости. Видеть его в комнате горящим или зажигать во сне - знак скорого улучшения благосостояния, счастья и радости. Иногда такой сон предсказывает получение выгодного места. Греться около камина во сне - знак того, что вы получите защиту от врагов. Обнаружить, что камин уже остыл, означает, что ваш возлюбленный охладел к вам и, возможно, скоро вас ждет разлука с ним. Потухший, развалившийся, затухающий камин во сне видеть - предвестие печали, огорчений, препятствий в делах, убытков и бедности.

Подбрасывать уголь в камин - к ссоре. Во сне увидеть камин, увитый плющом и поросший мхом, предвещает вам горестные воспоминания о былом счастье.

КАМЫШ

Считается, что сон о камышах приносит удачу, если только вы не увидите во сне, что камыш горит, срезан или сломан. В этом случае не рассчитывайте на хорошее.

КАНАВА

Падать в канаву - знак больших неудач в делах. Если при падении вы поранитесь или испачкаетесь, то ваши дела придут в упадок. Расчищать ее во сне, чтобы вода проходила свободно, - знак прибыли или развязки запутанного дела. Обойти канаву или перепрыгнуть через нее означает, что вы успешно преодолеете трудности, а козни врагов будут вам ни почем. Если канава заполнена водой, то см. вода, засыпать, земля, идти. Прорыть канаву во сне - знак ценной находки.

КАНАЛ (см. вода)

Видеть оросительный канал во сне предвещает новые знакомства, прибыль и стабильный доход. Плыть по каналу, который ведет вас из одного водоема в другой, - предвестие перемен, перехода к чему-то другому. Высохший канал или непроходимый канал во сне - знак трудностей и препятствий, с которыми вам будет сложно справиться. Такой сон означает, что ваши дела застопорятся, а доходы сократятся.

КАНАРЕЙКА

Ее пение слышать во сне - знак приятных известий. Чем громче будет петь канарейка, тем важнее будут известия. Мужчинам такой сон предвещает, что он может попасть в хитро сплетенные женские сети. Увидеть канарейку во сне означает ваш счастливый шанс устроить свою жизнь. Мертвая или больная канарейка во сне предвещает разлуку с близким и дорогим человеком или же неисполнение желания, а также огорчения, которые последуют за печальными событиями. Получить канарейку в подарок или неожиданно обнаружить ее в своем доме означает, что скоро вы сделаете ценное приобретение, на которое и не рассчитывали. Иногда такой сон означает получение наследства. Летящие канарейки во сне - предвестники радостных событий. Но если вы испугаетесь их во сне, то не ждите ничего хорошего. Упустить канарейку, увидеть во сне ее клетку пустой - предвестие дурных известий об упущенной выгоде. См. птицы.

МОРФЕЙ

КАНАТ

Видеть канат во сне означает, что потерянное найдется, а беглеца поймут. Если ни то ни другое ничего вам не говорит, то ждите препятствий в ваших делах. Ухватиться за канат во сне означает, что вы сумеете с честью выйти из трудного положения и найти себе опору и защиту. Вздвигаться по канату во сне означает, что ваши дела медленно и с трудом, но все же будут продвигаться. После такого сна не ждите легких денег и развлечений. То же значение имеет сон, в котором вы спускаетесь по канату.

Повиснуть на канате во сне предсказывает, что вы попадете в трудное положение и в течение некоторого времени будете ожидать решения по вашему вопросу. Раскачиваться на канате во сне означает нестабильность вашего положения в обществе. Плохо видеть во сне, что вы связаны канатом и не можете освободиться. Такой сон предсказывает, что скоро у вас возникнут серьезные сложности, с которыми вам очень трудно будет справиться. Иногда после такого сна ожидайте, что ваш бизнес и доходы будут зависеть от другого человека. Только влюбленным такой сон предсказывает желанные узы любви. Канатоходец во сне - это знак опасности. После такого сна постарайтесь избегать рискованных предприятий. То

же самое означает и сон, в котором вы сами будете ходить по канату. Если пройдете весь путь удачно во сне, то риск принесет вам прибыль в реальной жизни. Плохо видеть, что вы падаете или спрыгиваете с каната во сне, т.к. это означает реальную опасность для жизни. Рискованное дело, которое вам предложат, обречено на провал. И в лучшем случае вы сможете унести ноги. См. акробат. Держать кого-то привязанным на канате во сне - знак того, что вы будете иметь достаточно сил и власти, чтобы подчинить других людей. Влюбленным такой сон предсказывает взаимность чувств, а возможно, и брачные узы. Бросать канат кому-либо - знак того, что вы протянете руку помощи людям, которые оказались в беде. Если вам приснится, что у вас в руках остались обрывки каната или веревки, то вас ждут разочарование и потери. Иногда такой сон означает, что любимый человек уйдет от вас, а дело прогорит. Если же вы держали кого-то в руках и кто-то полностью зависел от вашей воли, то после такого сна все изменится. Этот человек освободится от вашей опеки и будет жить своей жизнью. См. веревка.

КАНДАЛЫ

Видеть их на себе во сне - знак большого доверия к вам со стороны важных людей, которое вы, однако, не смо-

жете оправдать. Иногда сон о кандалах предсказывает богатство, управляться с которым будет нелегко. Иногда такой сон предсказывает избавление от опасности. Холодным такой сон предсказывает скорое вступление в брак, а бездетным - прибавление семейства. Тяжелые кованые кандалы во сне - знак трудной жизни или одинокой старости, когда уже сама жизнь становится в тягость. Звон кандалов во сне слышать - к тревожным вестям. Освободиться от кандалов во сне - знак независимости. Сломанные кандалы во сне означают непрочность вашего положения.

КАНДЕЛЯБРЫ

Видеть их во сне означает, что скоро вам придется побывать на похоронах. См. лампа, свет, свечи.

КАНИФОЛЬ

Сон о ней предвещает обман и слабую попытку исправить свое положение.

КАПКАН

Сон об этом танце предупреждает вас о необходимости не делать неосторожных поступков, которые могут повредить вашей репутации. См. танец.

КАНОНАДА

Орудийную канонаду слышать во сне - к важным известиям. См. залп.

КАПЦЕЛЯРИЯ

Видеть ее во сне или прийти в нее означает напрасные хлопоты в казенном доме.

КАПКАН

МЫШЕЛОВКА

Капкан видеть во сне - знак неудачи в деле. Такой сон означает, что некто может предложить вам участие в деле, которое свяжет вас по рукам и ногам. Ставить капкан во сне - знак того, что вы ни перед чем не постоите для достижения своих целей. Попасть в капкан во сне - предвестие неприятностей, которые приготовили вам ваши недоброжелатели. Видеть других, попавшими в капкан, означает, что ваши друзья нуждаются в вашей помощи. Освобождение от капкана во сне - знак успешного преодоления трудностей. Такой сон означает, что планы ваших врагов провалятся. Сломать капкан во сне означает, что планы ваших врагов не оправдаются. Больному такой сон предсказывает выздоровление после тяжелой болезни. См. ловушка, охота, звери.

КАПЛЯ

Звук капли услышать во сне - знак к известиям. Если звон капли во сне подействует на вас успокаивающе, то сон предсказывает вам покой после долгих переживаний и тревог. Громкий звон капли по крыше во сне предсказывает тревожные события. Иногда такой сон означает скорое обогащение. Если вам приснится, что на вас упала капля, то ждите неожиданного известия. Иногда такой сон означает непродолжительную болезнь. Сон, в котором вы увидели, что грязные капли попали на вашу одежду и испортили ее, означает, что ваше желание не осуществится и вас ждет унижение или стыд. См. одежда, звуки. Искрящиеся капли росы видеть и любоваться ими во сне - знак счастья и довольства, связанные с осуществлением долгожданной мечты. Одиноким людям такой сон предсказывает домашний уют и счастье в любви. См. роса.

Увидеть, как что-то капает капля за каплей во сне означает, что какое-то дело будет медленно продвигать-



Началась основная подписка
на 1-е полугодие 2004 года

МОРФЕЙ
(сны, гадания, приметы)

ЛУЧШЕ один раз
ПОДПИСАТЬСЯ,
ЧЕМ СТО РАЗ ИСКАТЬ В КИОСКАХ

Подписные индексы

в каталоге «Пресса России» - 14218,

в каталоге Нижегородской области и «Почта России» - 16558

Телефон для справок (8312)75-98-67

МОРФЕЙ

ся. Иногда сон может означать рост вашего состояния и постепенное увеличение доходов. Особенно хорошо видеть во сне, что молоко, масло или сметана капает в вашу чашку или посуду. Такой сон означает, что вы будете очень богаты и удачливы. Если же во сне капли вас раздражают, то сон предсказывает вам нервный срыв, который может навредить вам. См. дождь, чашка.

КАПОР

Носить его во сне - знак того, что вы будете зависеть от воли другого человека. См. шляпа.

КАПУСТА

Капусту видеть во сне - к огорчениям, семейным раздорам и неприятностям. Вырашивать, собирать или продавать капусту во сне - к бедности, растратам и долгам. Солить ее во сне - к обману, неприятностям; варить - знак меланхолии и мелких неприятностей вроде сплетен или слухов. Шинковать капусту во сне - знак разногласий с близкими людьми. Есть капусту во сне и получать от этого удовольствие означает, что некто делает вам подарок. Однако если кусок буквально не лезет вам в горло, то вас ждет незавидная жизнь и тяжелая работа. Цветная капуста во сне предвещает заразную болезнь.

КАРАБКАТЬСЯ

Если вам приснится, что вы с трудом карабкаетесь вверх, то вас ждет успех в трудном деле. Сон, в котором вы увидели, что с большим трудом спускаетесь вниз, означает: ждите больших неудач в делах, которые вы будете переживать из-за того, что это нарушит устой вашей жизни и вам придется мириться со своим новым положением.

КАРАВАЙ

Увидеть его во сне - к смерти в семье. Печь каравай во сне означает скорое получение денег; есть его - знак того, что вам придется платить долги. См. булка.

КАРАВАН (торговый)

Видеть его - знак успеха в делах и получения прибыли. Иногда такой сон предсказывает поездку за чужой счет.

КАРАНДАШ

Точить его во сне означает, что на вас лежит ответственность. Записи делать карандашом - к новостям. Видеть его во сне рядом с собою означает, что вы не должны забывать о своем обещании. Писать что-то карандашом, а затем стирать - знак разочарований и воспоминаний о счастливом прошлом. Цветные карандаши во сне - знак мечтательности и праздного времяпрепровождения.

КАРАНТИН

Сон о нем предсказывает, что вы должны порвать отношения с людьми, которые могут втянуть вас в неприятную историю.

КАРАСЬ

Ловить его во сне - к болезни; съесть - к убыткам. См. рыба.

КАРАУЛИТЬ

Поджидать или подкарауливать кого-то во сне - к неприятностям.

КАРДАМОН

Сон о нем - знак благополучия. См. зелено.

КАРЕТА

Ездить в карете во сне - знак перемен, почести и богатства. Чем больше лошадей в упряжке, тем больше почестей обещает вам сон. Карета без лошадей во сне означает разлуку с близким человеком. Гнать карету - знак опасности и предупреждение о том, что вы можете пострадать в рискованном предприятии. Если вам приснится, что ваша карета перевернулась, то ждите расстройства ваших дел. Сон, в котором вы увидели, что вам подали карету, - знак утешения в печали. Траурный экипаж, запряженный черными лошадьми во сне, означает печаль, утрату и потерю состояния.

См. ездить, автомобиль. Собирающимся в дорогу сон предсказывает трудности в пути. Тащить карету во сне самому означает, что вас ждет много унижений, потерь и слез,

хотя жизнь ваша и не будет полна лишений. Иногда такой сон предвещает тяжелую болезнь. См. дорога.

КАРЛИК (см. рост, урод, сказка)

Добрых сказочных карликов и гномов видеть - знак того, что у вас много друзей, которые помогут вам в беде. Видеть злых уродцев во сне предвещает несчастья и козни озлобленных людей, которые ниже вас по положению и беднее. Если вам приснится, что сказочный карлик заговорил с вами, то постарайтесь запомнить его слова, если хотите заглянуть в свое будущее. Если не помните, о чем говорили, то сон должен послужить вам предостережением от ошибок, которые могут пагубно отразиться на вашем будущем. Сон, в котором вы увидели, что карлик угрожает вам, предостерегает: берегитесь опасности или несчастья.

КАРЛИКОВЫЙ

Что-то неприятное видеть во сне, карликового, очень маленького размера, означает, что безнадёжное дело может выгореть, неприятности окончатся и недруги оставят вас в покое.

Если во сне вы увидите предметы или близких людей крошечного размера, то вскоре ваши взгляды и отношения с окружающими изменятся. То, что вы ценили раньше, станет для вас ничтожным.

КАРМАН (см. одежда)

В карман мы обыкновенно складываем деньги или другие нужные вещи. Увидеть его пустым во сне означает бедность и препятствия в делах. Увидеть в кармане чужие вещи во сне - знак того, что вы можете попасться на каком-то обмане. Залезть в чужой карман во сне - предупреждение об опасности или скандале из-за того, что вы не смогли вовремя остановиться. Дырявый карман во сне - знак унижений, позора и нищеты. Зашить его означает, что вы худо-бедно будете держаться на плаву.

(Продолжение следует.)

ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ

Газета "Женские судьбы" - это своего рода женский клуб, где вы можете:

- услышать волнующие женские истории;
- оценить мысли и шутки выдающихся женщин;
- получить советы профессиональных психологов;
- сравнить взгляды на жизнь мужчин и женщин;
- найти пути разрешения проблем, возникающих во взаимоотношениях мам и детей.

ПРИВЫКАЙТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ - ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТУ "ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ"!

КАК СТАТЬ САМОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ?



Кто не хочет стать красивой? Разве что та, у которой и так безупречная внешность. Но, разглядывая себя в зеркале, многие женщины найдут в себе недостатки.

Как сгладить их? В помощь женщине, мечтающей о неотразимой внешности, придет астрология.

Понедельник

Понедельник - день влажной Луны. Лучший способ привести сегодня в порядок внешность и улучшить самочувствие - это ванна, обильное питье травяных чаев, компрессы на проблемные участки кожи лица. Луна управляет молочными продуктами, поэтому в понедельник лучше всего вспомнить об отбеливающих масках из сметаны или кефира.

Вторник

Вторник - день активного, огненного Марса. Во вторник облагораживающий эффект на вас произведет баня, опять же горячие ванны, очищение пор лица после распаривания. К кремам же в этот день стоит отнестись осторожно, так как возможны раздражения кожи. Марс заведует острыми режущими предметами, поэтому во вторник поэкспериментируйте с прической.

Среда

В день Меркурия - планеты молодости, т.е. в среду, особенно эффективными будут попытки омоложения. Любые омолаживающие средства, кремы, разглаживающие морщины, пойдут на пользу. Но не стоит забывать, что Меркурий-планета легкости, и, следовательно, в среду желательно не использовать тяжелых кремов. Для красоты и здо-

В какой день недели лучше подстричься, а в какой - посидеть на диете?

ровья очень важен в этот день свежий воздух, ведь Меркурий также планета воздушная.

Четверг

В четверг важно комплексно подойти к вопросу о красоте. Юпитер, управляющий этим днем, - планета расширения сферы влияния. Он поддерживает связь от незначительных явлений до крупных событий. В четверг ноготь может сломаться оттого, что вы чересчур



эмоциональны, прыщик может вскочить после встречи с определенным человеком. Обследуйте в этот день свой организм, проанализируйте, как настроение влияет на ваше самочувствие и внешность.

Пятница

Пятница - день сладкой Венеры, планеты красоты. Если всю неделю у вас не доходили руки до себя,

любимой, постарайтесь исправить это в пятницу, ведь результат вашего усердия в этот день не заставит себя долго ждать. Любую попытку улучшить внешность в пятницу красавица Венера обеспечит успехом. Наилучшее средство красоты в этот день - фруктовые маски и диета.

Суббота

Сатурн, управляющий субботой, заведует костно-мышечной системой и кожей, поэтому в субботу акцентируйте внимание на физических упражнениях, делайте массаж лица и тела, упражнения для подтяжки мышц и кожи лица. Сатурн - строгая, сухая планета, поэтому в субботу не стоит увлекаться жирными кремами.

Воскресенье

Воскресеньем управляет Солнце - в астрологии планета творчества. Этот день лучше посвятить творческим экспериментам над своей внешностью. Если вы давно собирались испробовать какое-то чудодейственное средство, испробуйте его в воскресенье.

Фотография вернет МОЛОДОСТЬ



Можно ли приостановить старение организма? А повернуть этот процесс вспять? Да, - отвечает известный целитель, экстрасенс, гипнолог Андрей Скаржинский.

- На практике мне не раз приходилось убеждаться в целебном воздействии на человека его фотографии, где он изображен молодым. При этом улучшается не только самочувствие, но «омолаживаются» мысли и даже внешний облик, - рассказывает экстрасенс.

Как же работать с фотографией?

Если вам 30-40 лет, надо взять свою фотографию 10-15-летней давности, если 50-

70 лет - 20-25-летней давности (можно, кстати, и детскую) и расположить ее перед собой (желательно, чтобы на ней вы были изображены один и не в полный рост, а по грудь). С правой от фотографии стороны в 15-20 сантиметрах следует поставить зажженную свечу. В течение 5-7 минут смотреть на свою фотографию, не разглядывая какие-либо отдельные детали, а воспринимая свое изображение в целом. При этом необходимо вспомнить свою жизнь, прошедшие годы, отбрасывая все негативные воспоминания и думая только о положительном и хорошем. Надо

также постараться, чтобы воспоминания эти касались периода духовного и физического подъема.

Работу с фотографией стоит проводить в светлое время суток и не на сытый желудок. Очень хорошо, если данная оздоровительная процедура будет сопровождаться тихой мелодичной музыкой без какой-либо смысловой нагрузки (без слов). Эффект будет наиболее полным, если в это время представлять себе и ощущать присутствие в себе фиолетового цвета.

Проводить работу со своей фотографией следует не чаще одного раза в два дня.

А на шторах вышейте крестики...

Уважаемая редакция! У моей соседки Ирины - проблема, которую она не в силах решить сама...

Соседи рассказали, что квартира, наверное, несчастливая, потому что никто в ней долго не живет, и с жильцами постоянно что-то случается. В последнее время Ирину не отпускает мысль: почему ей здесь так плохо? Даже жених Сергей реже стал приходить. Говорит, что не может долго находиться здесь, ему становится плохо.

Ира рассказывала, как однажды вечером она стояла и смотрела в окно. Очень хотелось спать, глаза слипались, но она, как замороженная, не могла отойти от окна, боясь увидеть ночного гостя. Квартира находится на первом этаже, поэтому окна забраны решетками. Человек в квартиру проникнуть не может. Но она вспомнила прошлую ночь, когда ее разбудил стук в окно, а затем в дверь, потом услышала топот возле себя и голоса: «Вот она, вот она».

Подскажите, пожалуйста, что это такое, как защититься?

А.С., Н.Новгород.

Энергия, как отрицательная, так и положительная, входит в наш дом прежде всего через двери и окна. Не теряя времени, нужно сделать следующее.

Прежде всего вымойте окна. Грязные окна - это первый шаг к запустению, вы закрываете энергию удачи. Затем перекрестите оконные проемы и если вы спите при открытой форточке, то натяните на ней крест-накрест красную шерстяную нить, которую по истечении определенного времени (вы это почув-

ствуете сами) сможете снять.

Защитой для окон также будет служить вот еще что: на шторах в углах вышейте крестики. На подоконник в углу положите разрезанную луковицу - она впитает все плохое, что приходит в ваш дом, затем отнесите ее на пустырь и там сожгите.

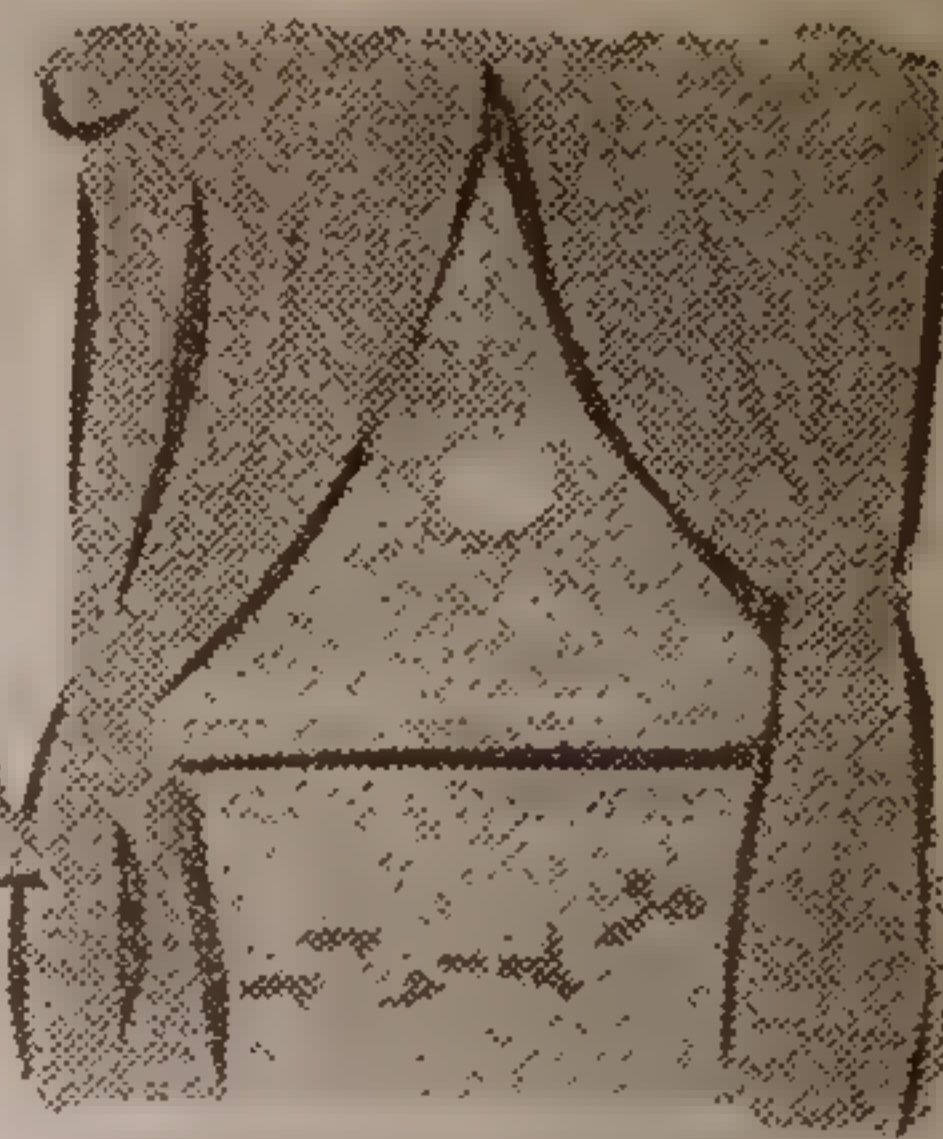
Если вас мучает ощущение того, что в доме присутствует кто-то чужой, то с 12.00 до 14.00 проведите несложный ритуал. Раскройте все окна в доме и окурите их ладаном. Перед началом ритуала прочитайте «Отче наш» и перекрестите окна. Окончив манипуляции, снова осените их крестным знаменем и можете закрывать. На ночь на каждый подоконник положите по мо-

нетке, а на следующий день с 12.00 до 14.00 отнесите их на перекресток со словами:

«Откупаюсь от беды. Да будет так». Уходите, не оглядываясь.

Из окон ничего не выбрасывайте, потому что под ними стоит Ангел Господень.

Магию окон и подоконников можно использовать, если вы хотите увидеть кого-то, позвать, помириться. Для этого вылепите свою куколку, оставьте ее на подоконнике на 6 ночей. После захода солнца в одно и то же время все эти дни начитывайте в раскрытое окно: «Я, раба (имя), тебя жду. Услышь, раб (имя), просьбу мою.



Как день сменяет ночь, так и обиды

твоя прочь. Месяц Владимир, помоги, милого ко мне пришли. Как ты на небе сияешь, небо освещаешь, так пусть (имя) внимание на меня обращает, ласки расточает. Ночь с луной, звезда со звездой, а я с милым моим. Запираю весь мой сказ лунным замком, месячным светом. Аминь».

Чем ярче вы создадите ваш образ в виде куколки, тем быстрее сработает заговор. По истечении 6 суток куколку спрячьте.



Ключик на счастье

Носите его при себе - обретете здоровье, богатство, любовь



Ключи - от квартиры, машины, шкафов - обладают магическими свойствами. С ними связано множество примет и обрядов.

Чтобы защитить квартиру от воров, отыщите столько старых ключей, сколько у вас дверей в доме. Медленно передвигаясь по дому, повторяйте, когда каждый ключ касается своей двери: «Запри воров в ночи! Запри воров в ночи! Запри воров в ночи!». После этого свяжи-

те все ключи вместе красной ленточкой и повесьте на парадную дверь в качестве украшения, обладающего магической силой.

Ключи можно носить на себе, например, на шее или запястье или использовать иначе. Считается, что золотой ключик оберегает от дурного глаза, три ключа на цепочке принесут здоровье, богатство и любовь. Ключ на спине избавляет от головных болей и прекращает кровотечение из носа. Любой ключ, который вы носите с собой, приносит удачу до тех пор, пока он подходит к одному из ваших замков.

Раньше верили, что ключ, положенный в колыбель, «запрет» младенца дома, так, что его не смогут украсть злые духи. Ключ, помещенный в перевернутом виде рядом с постелью, изгонит ночные кошмары и обеспечит мирный сон. Для того чтобы охранить домик ваших любимых домашних животных, положите рядом с ним маленький ключик. Если носить ключ на теле, он усилит способность к деторождению и оплодотворению и поможет обрести мудрость. Если вы хотите открыть какой-то секрет, постоянно носите с собой ключ.

Как избавиться от ссор?



«Добрый день, «Морфей»!

Мы с моим другом вместе уже четыре года, но решиться на то, чтобы пожениться, не можем. Дело в том, что мы постоянно ссоримся, хотя и любим друг друга. Я каждый раз даю себе слово, что не буду реагировать на его резкости, но каждый раз срываюсь. Не знаете ли какого средства, чтобы нам наконец перестать изводить друг друга?

Марина Кожина,
г. Дзержинск.

Уважаемая Марина!

Для начала попробуйте погасить ссору с вашим другом, не дать ей разгореться.

При конфликте смотрите ему в межбровье, стараясь не мигать. Большие пальцы рук соедините с мизинцами и мысленно трижды произнесите: «Щука зубаста и молчит, волк зубаст и не рычит, и ты молчи, не рычи, на себя посмотри. Слово. Зубы. Язык. Замок».

Если вы, проговаривая про себя эти слова, не мигнете, то ссора очень быстро утаснет, и скоро произойдет примирение.

Если все же конфликт произошел, то, чтобы помириться, поступите так.

Время начала проведения ритуала - 10 часов утра на растущей луне. Как только часы начнут отсчитывать секунды первой минуты одиннадцатого часа, произнесите следующий заговор: «Милый друг, раб Божий (имя), унеси обиду прочь, навсегда забудь ее. Господи, испепели обиду огнем неугасимым, пламенем ярким, в пепел ее обрати. В небо - молитва, мне - успех в примирении. Да будет так. Да будет так. Да будет так».

Заговор произносить, повернувшись на восток

либо над фотографией вашего друга, как можно ярче представляя себе его образ. После прочтения опустите руки в святую воду, оботрите лицо и плечи, повторив три раза: «Господи, сохрани меня, молитвенного, от напасти». Руки не вытирайте.

Зажгите желтую восковую свечу, над ее пламенем расположите ладони, высушивая их, и прочитайте молитву «Отче наш», затем погладьте себя по голове и плечам, будто сбрасываете пылинки, представляя, как негативная энергия, образовавшаяся во время скандала, покидает вас. Помойте руки в проточной воде без мыла. Выйдите на порог дома, стряхните капли воды с рук со словами: «Ссора, исчезни, сгинь, пропади!». При встрече с другом

первой улыбнитесь, глядя в глаза, и мысленно скажите: «Вороны зерна раздора поклевали, мы вместе. Ты - мой друг, я - твой друг».

Вечером того же дня перед сном при зажженной восковой свече напишите имя этого человека и свое собственное на небольшом листочке и скажите вслух: «Нашей дружбы никогда не коснется раздор». Поднесите его к пламени и сожгите. Пепел вытряхните с порога со словами: «К ветру, к воздуху, прочь. На сегодня. На завтра. Навсегда!». Зайдите в дом, не оглядываясь, и сразу же ложитесь спать.

Те, кто проводил этот ритуал, утверждают, что ссор и скандалов между близкими людьми становится меньше, а то и вовсе они исчезают.

3 совета мага

Чтобы ребенок рос послухным

Необходимо, чтобы первые три дня растущей луны на восходе солнца он пил кислое молоко (простоквашу, кефир, ряженку), на которое предварительно сказать в его присутствии три раза: «Кисли, Кисли, непослушание раба (имя ребенка) переисли - толк будет». Таким образом нужно поступать всякое новолуние 4-6 месяцев подряд.

Чтобы в семье было согласие

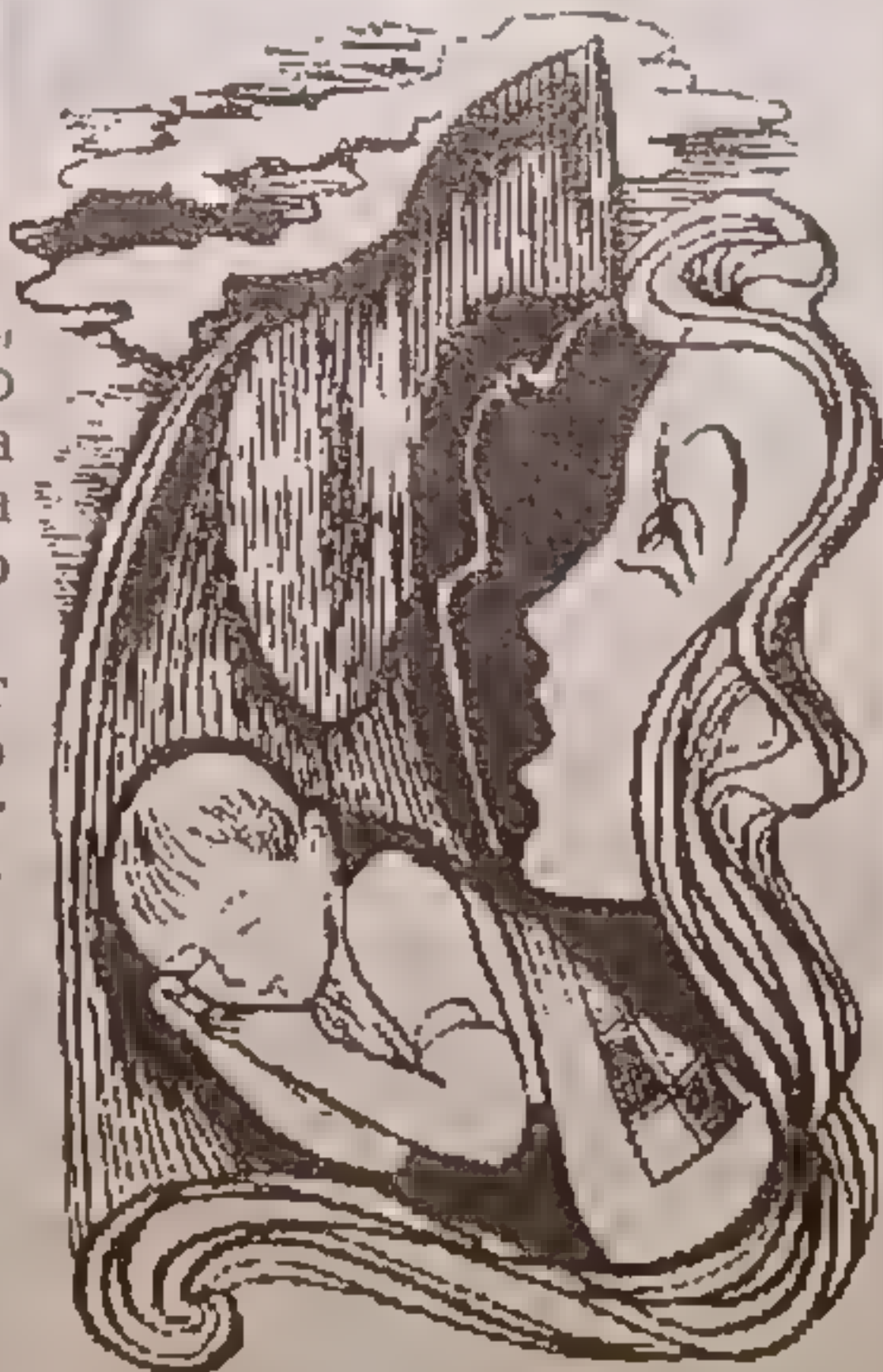
Для этого нужно ужинать всегда вместе. Перед

тем, как ставить еду на стол, хозяйка (хозяин) мысленно произносит один раз: «На мир и благополучие», а вслух говорит: «Приятного аппетита!»

Ужинать не начинают до тех пор, пока тот, кто подавал пищу, не начнет ее есть первым. Так поступали в старину, и, как известно, семьи тогда были полными и благополучными.

Чтобы дети не забывали родителей

Нужно посадить в любом месте любой саженец плодового дерева. При этом работы распределяются так: лунку выкапывает отец, саженец держит в ней



ребенок, а мать засыпает корни землей. Потом поочередно - отец, ребенок и мать поливают деревцо и говорят: «Плодись, плодись!»

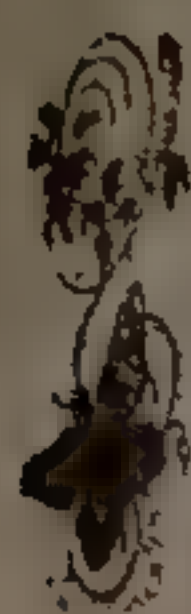
Заговор + ключ

Против Черной силы

Если в вашем доме побывал человек с отрицательной, как вам твердо известно, энергетикой, то сразу же после его ухода зажгите белую или желтую свечу. Держа ее в правой руке и широко крестя входную дверь (самому быть в комнате), говорить: «С черным пришел, белым (желтым) растворяю, сожгу. Да будет так. Слово. Зубы. Язык. Замок».

Загасить свечу пальцами, взять ее в левую руку и трижды перекреститься на любую икону. Свечу затем положить туда, где она была.

МАГИЯ ЗЕМЛИ



К сожалению, сегодня немногие знают о том, что исцелиться, избавиться от неприятностей может помочь обычная земля - источник и кормилица всего живого.

Для исцеления и заживления ран

Чтобы вылечить болезнь или заживить рану, потрите поврежденную часть яблоком или картофелиной, а потом, настолько быстро, насколько можно, заройте их в землю. Все сделано.

Необходимо сделать одно примечание: заклинание заживления может использоваться только в дополнение к лечению врача, но не заменяя его. Врачи - единственные люди, способные квалифицированно помочь вашему телу.

Кровать в земле

Если вы плохо себя чувствуете, выберите место, где земля пуста и не покрыта бетоном, листьями или растениями - просто чистая пустая земля. Садитесь или ложитесь на землю. Мысленно представьте вашу рану или

С «амулетом земли» вы почувствуете себя уверенней...

болезнь медленно стекающими в землю. Почувствуйте, как ваша боль и страдания уходят в землю под вами.

Почувствуйте ритм Земли. Он должен бить в унисон с вашим сердцем, почувствуйте его до тех пор, пока ваше тело не наполнится энергией и силой. А теперь почувствуйте свежую, сильную энергию, входящую в ваше тело. Поднимитесь, стряхните с себя землю и проверьте, как вы себя чувствуете.

В том случае, если вы прикованы к постели или не можете найти землю, поместите в свою комнату горшок или блюдо с землей, которая издает целительные вибрации и поможет вам вылечиться. Еще один способ - поместить в свою комнату растение в горшке. Вам будет помогать не только растение, но и земля, в которой оно растет.

Чтобы избавиться от проблем

Возьмите пригоршню земли и посмотрите на нее,

излейте в нее все свои проблемы. Обрисуйте в деталях все то, что беспокоит вас. Закончив, бросьте землю за спину и уходите с этого места не оборачиваясь.

Амулет земли

Завяжите в маленьком квадратном кусочке зеленой ткани немного свежей, жирной земли. Крепко за-

тяните узелок, чтобы земля не высыпалась.

Носите его с собой, если у вас есть проблемы со стабильностью, безопасностью и самоконтролем, если вы склонны поддаваться эмоциям, постоянно раздражены или «на взводе». Амулет земли поможет.

Земляная бутылка защиты

Насыпьте в небольшую удлиненную бутылку немного свежей чистой земли. Наполните ее доверху и закупорьте. Поместите бутылку возле крыльца, желательно рядом с окном, чтобы помешать злу войти в ваш дом. В прошлом считалось, что это запутывает злых духов и демонов.

Чихайте по четвергам

И вам повезет!

Когда кто-нибудь чихнет, находящийся поблизости человек говорит ему: «Будьте здоровы». Когда-то не высказать такого пожелания считалось крайне невежливым.

В семнадцатом веке в Англии было принято снимать при этом шляпу и кланяться. Древние греки и римляне тоже желали чихающему доброго здоровья или успехов. В Шотландии с большим нетерпением ожидали первого чиха новорожденного младенца, потому что считалось, что до того он очень уязвим для злых духов. Кроме того, это воспринималось как знак того, что ребенок здоров, так как существовало широко распространенное поверье, что неполноценные дети не чихают вовсе.

Происхождение обычая желать здоровья человеку, который чихнул, объясняют многие легенды. Но истинные корни его и других, связанных с чиханием суеверий, связаны с убеждениями практически всех при-

митивных народов по всему миру: чих, этот маленький взрыв в голове, есть непосредственный знак богов, предсказывающий хорошее или плохое, в зависимости от того, в каких обстоятельствах человек чихнул.

Так, если чихнешь три раза до завтрака, то еще до конца недели жди подарка. Чихать после еды, особенно после обеда, - знак хорошего здоровья, и тот, с кем это случается регулярно, может рассчитывать на то, что доживет до глубокой старости. Хорошая примета чихнуть вправо, особенно в начале путешествия или плавания.

Аналогично свадьбе и рождению, у чихания на каждый день недели есть своя примета: понедельник - неладное почувешь, вторник - друга встретишь, среда - к письму, четверг - должно повезти, пятница - к огорчению, суббота - к свиданию, воскресенье - к подарку.

Так что чихайте на здоровье!

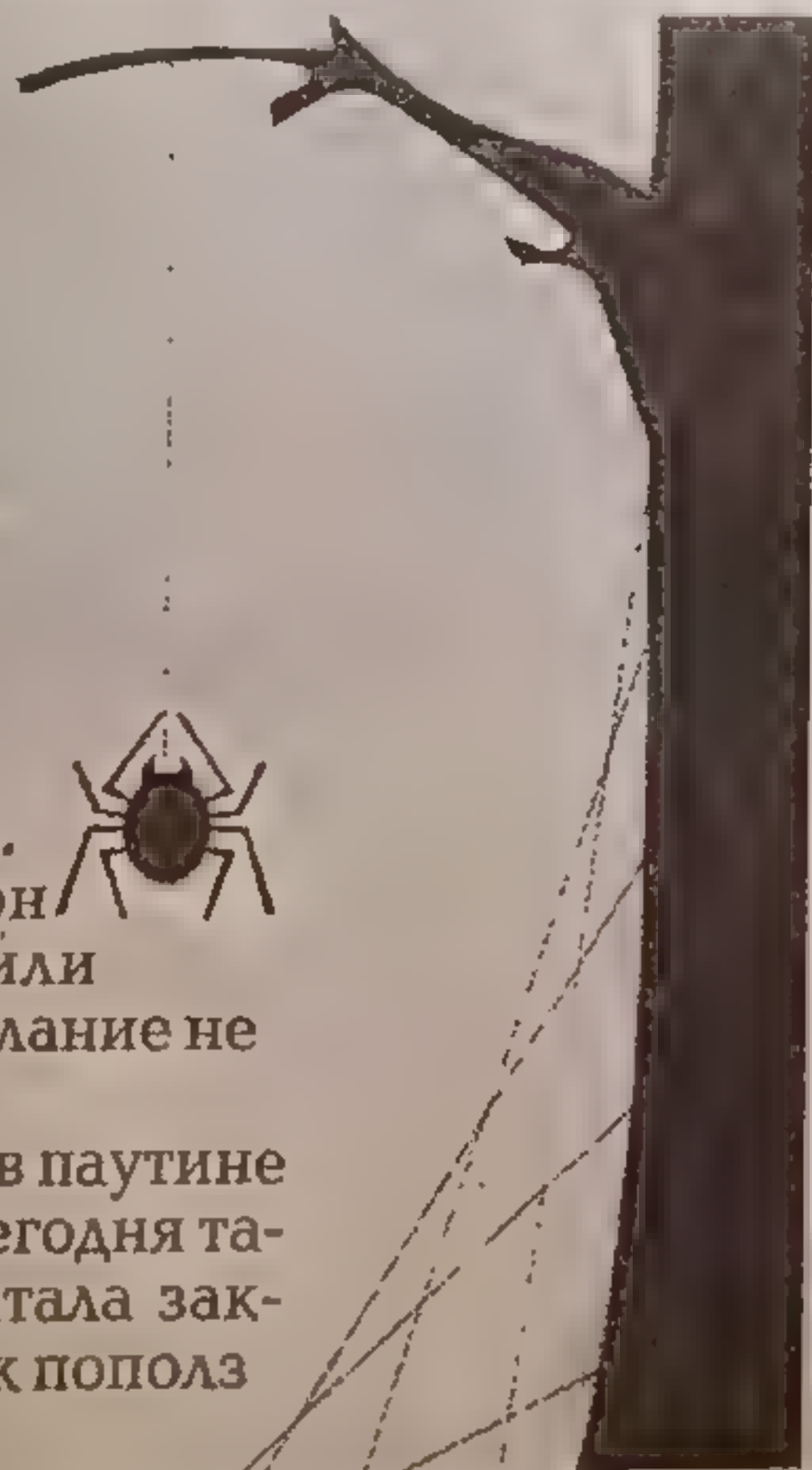
Гадание по пауку

Если вы увидели, что паук сидит на паутине, быстро загадайте ваше желание и скажите:

«Если восемь ног паука будут вниз спускаться, то мое желание будет исполняться».

Теперь смотрите, когда он будет направляться: вниз или вверх. Если вверх, то ваше желание не исполнится.

Например, я увидела паука в паутине и загадала, придет ли ко мне сегодня такой-то человек, тут же прочитала заклинание. Если после этого паук пополз вверх, гостя можно не ждать.





Чтобы кожа стала чистой



Добрый день, «Морфей»!

Мне 15 лет. У меня проблема, наверное, как и у многих моих ровесниц - очень много прыщей на лице. Уже испробовала все способы, ничего не помогает. Может, вы знаете какой-нибудь заговор, чтобы кожа стала красивой?

Таня В., Волгоградская область.

Таня, попробуйте воспользоваться таким заговором. Нужно зажечь около

таза с водой 3 свечи. Воды должно быть столько, чтобы она вмещалась в литровую банку. Умываться той водой и одновременно приговаривать трижды: «Как чист лик свят, так чист мой лик». Потом водичку нужно слить в баночку и вылить её на трёх перекрёстках.

Есть еще один ритуал, помогающий приобрести красивую кожу на лице. Магические действия совершаются в пятницу после семи часов вечера.

Возьмите 1 чайную ложку сока алоэ и 0,5 чайной ложки липового меда, смешайте их в стеклянной посуде стеклянной палочкой.

Лицо умойте и нанесите на него смесь. После чего 7 раз повторите заговор: «Ты, колючий сок-цветок, и ты, липовый медок, с лица дурноту заберите, а красоту укрепите». После того как вы повторили слова 7 раз, умойте лицо теплой водой правой рукой, говоря слова: «Вода на лицо - краса на

лицо, вода с лица - дурнота с лица». Эти действия повторяйте каждую пятницу в течение 7 недель, и ваша кожа станет нежной и свежей.

Как болезнь не перенять?

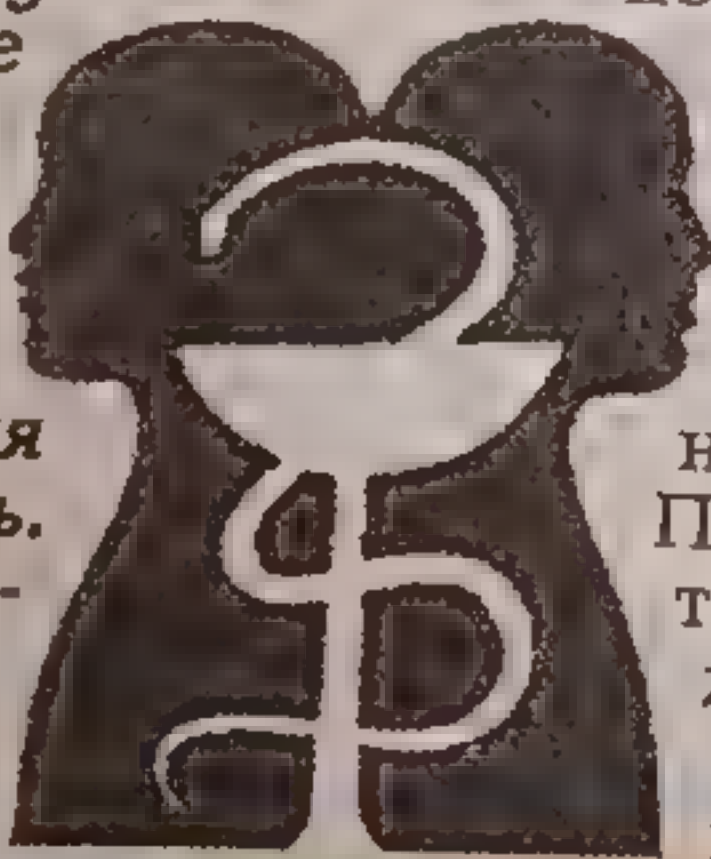
Здравствуй, редакция! Мне 40 лет, работаю медсестрой в больнице. Устроилась сюда не от хорошей жизни - в нашем маленьком городке совсем нет работы. А больница, сами знаете, какое место, постоянно видишь чужие страдания. Я человек мнительный и в последнее время стала опасаться, как бы мне самой не заболеть, постоянно общаясь с нездоровыми людьми. Не подскажите ли, как мне можно от этого уберечься?

Галина Л., Нижегородская область.

Если вам приходится постоянно иметь дело с больными людьми, то, что-

бы не перенять от них болезнь, поступите так. При контакте с ними (то есть всегда, когда приходите на работу), нужно иметь при себе 1-2 каштана, на которые предварительно наговорить три раза: «Тебе брать, ничего не возвращать, никому не отдавать. Берешь то, сам знаешь что. Так велено».

Заклинание нужно начинать на заходе солнца в период убывающей луны. Через месяц каштаны закопайте на пустыре или в другом месте, где никто не ходит. При необходимости можно таким же образом наговорить новые каштаны.



Осторожней с зеркалами!

Дорогой «Морфей»!

Я очень верю в приметы. И вот недавно случилось так, что муж случайно стукнул по зеркалу в ванной, да так, что оно треснуло. Говорят, это дурной знак. Что мне предпринять, чтобы беда обошла мою семью стороной?

Ирина Васильевна, Тульская область.

Уважаемая Ирина Васильевна, вы правы, с зеркалами нужно обращаться очень осторожно. Если зеркало треснуло, нужно подойти к нему, перекрестить и говорить не мигая, глядя на свое отражение: «Знак небес - на небеса. Мое слово крепко и легко, заговорено, запечатано самой печатью Соломоновой на сегодня, на завтра, на всегда. Истинно». Повторить три раза.

После этого от испорченного зеркала лучше избавиться.

Отпусти, икота

Дорогой «Морфей», надеюсь, ты мне поможешь. У меня периодически возникают приступы жуткой икоты. Пью воду мелкими глоточками, делаю все, что советуют в этом случае. Но икота может длиться более получаса. Не знаете ли вы какого-нибудь заговора против этой напасти?

Владимир Федорович, г. Ижевск.

Попробуйте такой способ, Владимир Федорович. Не переводя дыхания, три раза прочитайте такой заговор: «Помяни, Господи, царя Давида и всю кротость его». Потом передохните, но если икота не остановилась, повторяйте заговор, пока она не отпустит вас.

Использованы материалы Интернета, изданий «Гороскоп», «Магия», Fur Sie (Германия).

«МОРЕЙ» №11(46), октябрь, 2003

Главный редактор
В. И. УРУСОВА

Телефон - 32-78-13

Учредитель - ЗАО «Издательство

«Газетный мир»

Генеральный директор

А.А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород,

ул. Родионова, 192, корп. 1

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций 27 апреля 2001 г.
Регистрационное свидетельство
ПН № 77-7928

Рекламное агентство -
тел.: 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22
Служба распространения и доставки,
телефоны: 75-98-68, 75-98-67, 75-97-53, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16,
офис 408. Тел/факс 227-74-10

Набор ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир».

Подписано к печати 24.09.2003 г.

Тираж 62801

Заказ № 375

Отпечатано
в ООО «Альянс - 2»,

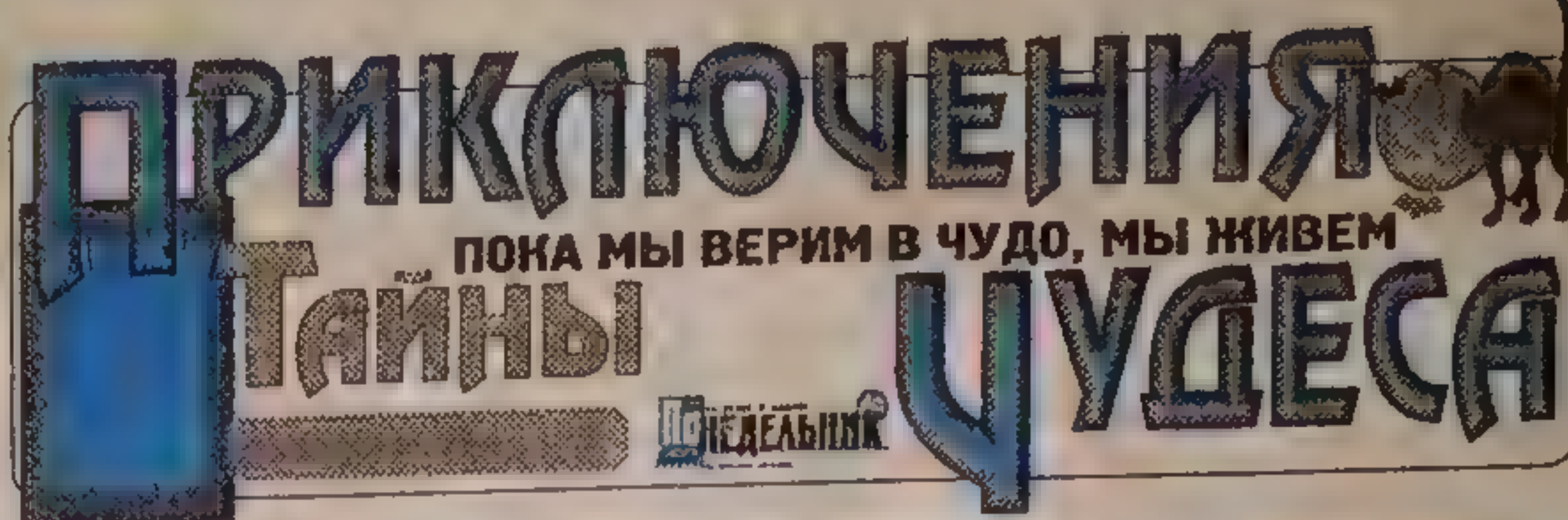
г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Газета распространяется в городах: Архангельск, Брянск, Владимир, Волгоград, Вологда, Иваново, Ижевск, Йошкар-Ола, Калуга, Киров, Комсомольск-на-Амуре, Красноярск, Курск, Мурманск, Новосибирск, Нижний Новгород, Новоуральск, Оренбург, Пенза, Петрозаводск, Пермь, Псков, Саранск, Саратов, Ставрополь, Тамбов, Чебоксары, Ярославль.

Душистый запах елки новогодней,
Пушистых веток сказочный наряд,
Каскад гирлянд и праздничных мелодий
В последний день седого декабря.

Д. Бессонов.

№13(48), 2003 г.



МОРФЕЙ

(сны, гадания, приметы)

«МАГИЯ РУССКИХ СВЯТОК» - почему перед гаданием нужно снять крестик и развязать узлы на одежде?

«ОСТОРОЖНО: ВИСОКОСНЫЙ ГОД» - как отогнать невезуху в эти 12 месяцев?

«КОЛЮЧЕЕ ЧУДО» - новогодняя елка очистит ваш дом от энергетического «сора». Каким образом?

«ПОЛЕТ В БЕЗДНУ» - сновед «Морфея» разгадывает ваши сны.

«СВЯТОЧНЫЕ ГАДАНИЯ» - бросьте вверх рукавичку — узнаете свою судьбу.

«МЕХА — ДОБРЫЕ И ЗЛЫЕ» - как зарядить «искусственную» шубу положительной энергией?

«Морфей» - для любого из нас, на каждый день и на все случаи жизни. Ведь все мы - дети сонного царства.





Високосный год, а наступающий 2004-й будет именно таким, считается тяжким, невезучим годом. Но не расстраивайтесь. Есть приметы и специальные молитвы, отводящие плохое. Последуйте этим советам - авось, все и обойдется.

*Чтобы оградить себя и свою семью от несчастий, перед наступлением нового, високосного года, минут за 10 до боя курантов, перед любой иконой читают такую молитву: *«Егет конный, идет пеший, а мне год успешный. Облачу себя в свят-одежду, святым крестом крещусь, со старым годом прощусь, с високосным встречаюсь, в свят-одежды облачаюсь. Ключ, замок, язык. Аминь. Аминь. Аминь».*

ОСТОРОЖНО: ВИСОКОСНЫЙ ГОД

Как отогнать невезуху
в эти 12 месяцев?



*В високосном году лучше не начинать постройку бани.

*По возможности не следует менять работу и квартиру.

*Тем, кто венчается в високосный год, чтобы брак не распался, перед венцом говорят: *«Венчаю венцом, а не високосным концом».*

Тем, кто вынашивает дитя в високосный год, нельзя до родов стричь волосы.

*Тем, кто родит в високосный год, нужно в кумовья брать кровных родственников.

*Людям, которые развелись в високосный год, следует купить новое полотенце и отнести в церковь, отдать женщинам, которые там моют и убирают, про себя сказав: *«Отдаю високосному гань,*

ты, ангел сеймейный, рядом со мною встань. Аминь. Аминь. Аминь».

*В високосном году, уезжая из дома по всякой причине или по работе, говорят, не переступая через порог своего дома: *«Иду и еду по високосному следу, високосному поклонюсь. С порога сошла, сюда и вернусь. Аминь».*

*При первом громе в високосный год кладут палец на палец крестом и шепчут: *«Вся семья при мне (перечисляются имена членов семьи). Аминь».*

*Заслышав вой собаки в високосный год, говорят: *«Иди вой, но не ко мне домой. Аминь».*

*Обычно на Ивана Купалу люди собирают травы для лечения. А в високосный год, придя в лес, прежде чем сорвать хоть травинку, встают лицом на запад и говорят: *«Високосный Батюшка, оставь себе плохое, а мне дай взять дорогое. Аминь».*

*Есть в народе обычай приглашать «на зубок». В

високосный год этого не делают - плохие зубы будут у ребенка.

*Мамам, у которых в високосный год у дочерей впервые начались месячные, лучше никому не говорить об этом - ни подружке, ни сестре, ни бабушке, чтобы не испортить женскую долю дочери.

*Если случилось, что в високосном году человек провинился перед законом (как говорят, от тюрьмы да от сумы не зарекайся), то кто-нибудь из родных заключенного должен поехать в церковь, поставить свечу трем святым и, выходя из церкви, сказать: *«Високосный уйдет, а раб (имя) домой придет. Аминь».*

*Заклученный в тюрьме, провожая високосный год, должен перекреститься и сказать: *«Вольному воля, а мне не неволя».* Меньше будет бед и болезней в неволе. Но делают это так, чтобы никто не видел.

*И, наконец, в последнюю ночь високосного года, то есть, 31 декабря 2004 года, чтобы не перетаскать плохое в новый год, нужно прочитать такую молитву: *«Ангелы годовые, ангелы святые, словом своим не дайте, делом своим не пускайте из високосного уходящего в новый год приходящего. Не пускайте к рабам (имена членов семьи) ни черных дней, ни злых людей, ни слезы горючей, ни хвори болючей. 12 ангелов, встаньте на защиту (имена). Слово крепко, к году легко. Аминь. Аминь. Аминь».*

Будьте счастливы!

Погода по луне и звездам

Пурпурный закат - к большому снегу

*Мало звезд на небе - к ненастью. Если звезды блестят ярко - к стуже.

*Скоро рассвет занимается - непременно будет снег.

*Беловатый круг около солнца - знак бури.

*Если закат пурпурного цвета - значит, быть большому снегу или бурану с морозом.

*Бледный цвет луны предвещает обильный снегопад.

*Если луна ослепительно белая - это к холоду, если луна ночью словно покраснела - на завтра жди ветра, тепла и снега.

*Если вокруг луны появляются красноватые кольца - будет сильный мороз.

*Туманный круг около луны - быть метели.

*Ясная круторогая луна - к стуже.

*Небо затянуло тучами - потеплеет.

*Облака идут против ветра - к снегу.

*Облака плывут низко - будет стужа.

*Дует ветер, а инея нет - быть бурану.

*Если ветер дует с юга - к теплу.

*Гром зимою - к сильным морозам, молния - к буре.

*Иней на деревьях - к морозу, туман - к оттепели.

*Ночью иней выпадает - днем снега не будет.

*Снег прилипает к деревьям - к теплу.

*Снег идет большими хлопьями - к ненастью и мокроте.

*Лед трещит - мороз будет стоять долго.

*Дым столбом - к морозу, волоком - к ненастью.

*Окна начинают потеть при двойных рамах - к усиленному морозу.





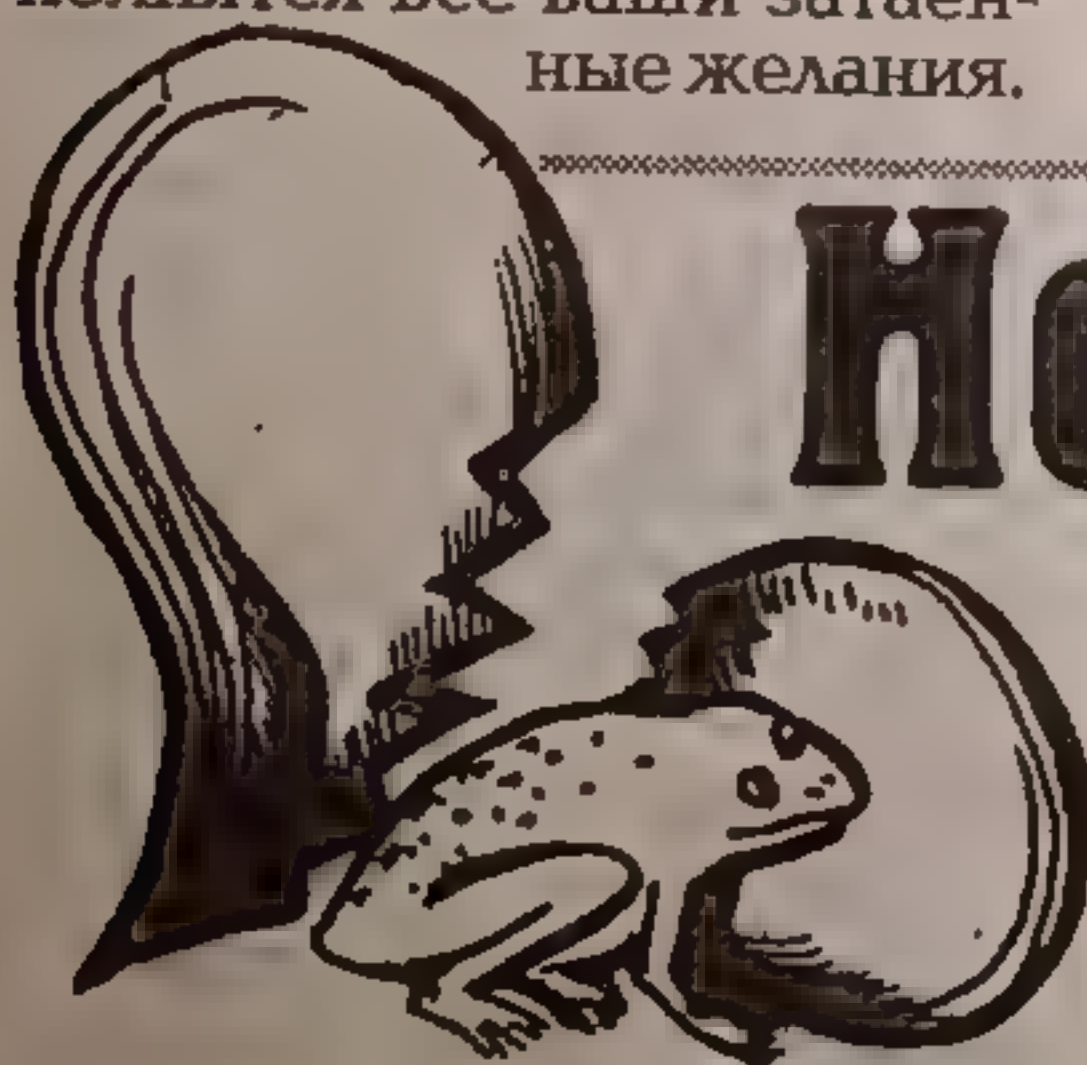
Хотите быть счастливой? Внушайте себе счастливые сны! Такой сон уже сам по себе - подарок, так как дарит хорошее настроение на целый день. Важно только знать, какие сны считать счастливыми.

* Будет чудесно, если вам привидится во сне, что кто-то играет на аккордеоне или на гармошке. Это означает счастье в любви. Если к тому же музыка сладкая - вас ждут по-настоящему искренние чувства. Только бы инструмент не фальшивил, иначе сон предвещает ссоры и неверность.

* Если во сне вы покидаете любимого, оставьте надежду, что бытуется недавно потерянная ценная вещь. Если, напротив, любимый покидает вас, не огорчайтесь, этот сон означает улучшение отношений с дорогим вам человеком.

* Если вы видите во сне аметистовое кольцо (камень очень распространенный в нашей стране), это предвещает спокойную семейную жизнь.

* Удивительно приятно, если ваша стрела во сне попадает точно в цель - исполнятся все ваши затаенные желания.



Энергетические нападения, которые в обиходе называют сглазом и порчей, чаще совершаются днем. На подсознательном уровне наш организм чувствует их и предупреждает об опасности внезапно возникающими неприятными ощущениями.

В таких случаях человек может принять соответству-

ющие защитные меры. Например, мысленно окружить себя энергетическим панцирем. А вот ночью, когда тело отдыхает, а сознание отключено, такой биоэнергетический удар оказывается особенно опасным. Не случайно черные маги нередко проводят порчу именно ночью. Между тем есть испы-

Счастливые сны

Какие сновидения сулят любовь и богатство?

* Замечательно, если снится золотая осень: желтые деревья, листья, шуршащие под ногами, - все это верный знак успеха в любви.

* Чудесно, если девушке приснится медведь. Она скоро выйдет замуж. Прекрасная женщина, или юноша, пришедшие к вам во сне, также предвещают свадьбу. А вот красивая, но неприятная по характеру дама, увиденная во сне, - к обогащению из неведомого источника.

* Если женщина, мечтающая о любви, увидит наполненную ароматом спальню, в ее жизни произойдут романтические перемены. А вот если даме снится, что она убирает кровать, - ее ждет волнительный, упоительный,

хотя, может быть, и не очень приличный роман.

* Если вы во сне преподнесете кому-то бокал с водой - вам обеспечен союз с героем вашего сна; причем союз этот сулит радость. Еще лучше, если в бокале окажется вино - ваша страсть разгорится не на шутку. Если к тому же вы во сне носите браслет, подаренный любимым, ваша любовь приведет вас к свадьбе.

* А вот если женщине снится, что она застегивает бюстгальтер, такой сон предвещает томительные отношения с любимым. Так что вам лучше сразу поговорить по душам, нежели ждать, когда ситуация разрешится сама собой.

* Найти пуговицу во сне

- к удаче в делах любви. Пришивать пуговицы (особенно на нижнюю одежду) - к счастью, почету и богатству.

* Услышанный во сне зов, особенно если голос вам знаком или если голоса любезны и мелодичны, может означать волнующие, но приятные известия.

* Если женщина получает во сне в подарок конфеты, это означает, что очень скоро у нее появится пылкий пожилой поклонник.

* Зажженная свеча предвещает, что обстоятельства будут благоприятствовать вам и в любви, и в прочих делах. Если свеча горит ярко и долго, в вашей жизни наступят изменения к лучшему.

Ночной оберег

Им может стать обычное яйцо. Но как?

танное средство, которое рекомендует народными целителями. Это - обыкновенное куриное яйцо.

Вымойте целое свежее яйцо холодной проточной водой. Потом вытрите его чистым полотенцем или носовым платком и напишите на нем мягким карандашом свое имя. Вечером, когда ложитесь спать, положите яйцо в берестяную или картонную коробочку у изголовья рядом с подушкой. Если за ночь оно не треснет и не разобьется, пусть остается на этом месте в течение недели. Через неделю выб-

росьте его на помойку. Если же яйцо треснуло или разбилось до истечения недельного срока, замените его другим. Если после этого оно, пролежав неделю, осталось целым, значит, на вас больше не пытаются совершать энергетические нападения.

Объясняется порча яйца тем, что, как и любая емкость, оно способно принимать лишь определенное количество негативной энергии. Когда же ее поступает больше, чем яйцо может вобрать в себя, оно трескается или бьется.

Попробуй сам



«Здравствуй, дорогой «Морфей»!

Хочу рассказать тебе свой сон. Он совсем коротенький, но очень яркий. Снится мне, что иду я по лесу. Лето, тепло, я еще удивилась: надо же, где это я очутилась, ведь сейчас глубокая осень? Деревья все зеленые, трава ну просто изумрудная, а между ними узенькая тропинка, по которой я и иду. И вдруг впереди - небольшая круглая полянка, а на ней - полно земляники, да яркая она такая, крупная, крупнее, чем обычно растет в лесу. Я сажусь прямо на траву и начинаю есть ягоды, смотрю, а дальше их еще больше. Я подумала: жалко, что корзинки нет, а то набрала бы, сварила варенье. Тут и проснулась.

Скажите, что означает мой сон. Мне 28 лет, работаю парикмахером,



«Привет, «Морфей»!

Мне приснился удивительный сон. К тому же он был цветной - раньше я таких никогда не видела. Как будто я иду по ночному городу и вдруг резко останавливаюсь, чувствуя, что сейчас должно произойти что-то очень важное. Я оглянулась и увидела красивые высокие здания, причем разноцветные, и совсем не удивилась. Подумала, что так и должно быть. А пока я стояла и любовалась ими, ко мне подошел парень и поцеловал меня.

Мне стало очень приятно. Я хотела разглядеть

В лес по землянику...

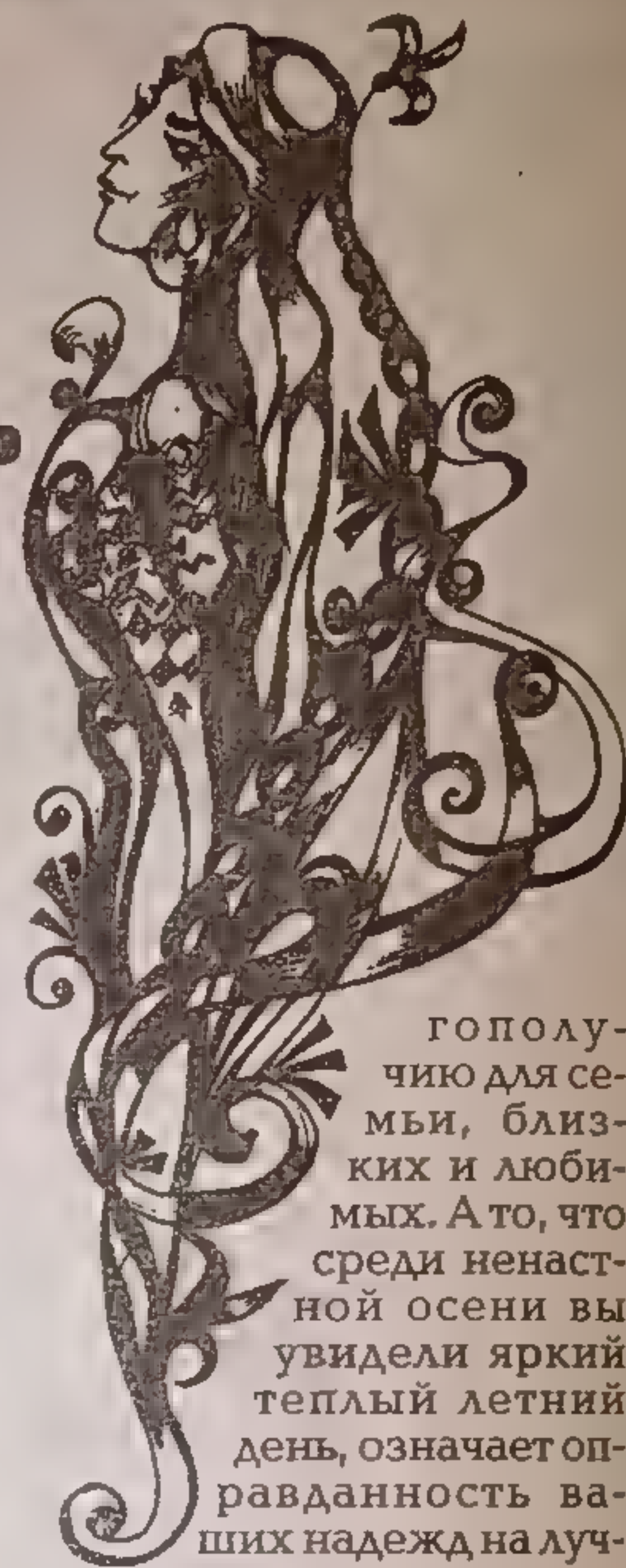
не замужем, но есть человек, с которым у меня очень хорошие отношения. Не знаю, поженимся ли мы, пока я просто радуюсь, что он у меня есть.

Лариса К., Ивановская область».

За вас, Лариса, можно только порадоваться. Вам приснился по-настоящему светлый, добрый сон, который предсказывает только счастливые и радостные события. Основной символ - это, конечно, земляничная поляна, которую вы нашли в лесу. Обычно тот, кому посчастливилось есть землянику во сне, если к тому же она сладкая и сочная, находится в состоянии влюбленности, и главное - эта любовь взаимна. К тому же вы можете рассчитывать на получение сказочных подарков от своего друга.

Приблизительно о том же самом говорят и другие детали сна, которые как бы обрамляют основной сюжет: светлый лес, залитый солнцем (знак романтического настроения, получения хороших известий от любимого или встречи с ним, иногда, кстати, это предсказывает и счастливое супружество); зеленая сочная трава (благополучие, радужные надежды, любовь, здоровье, безмятежность); красивые зеленые деревья (счастье и скорая удача).

И, наконец (пожалуй, это самое важное), сон говорит о том, что и в дальнейшей жизни несчастья и горести обойдут вас стороной. Брести по зеленой тропинке - к счастливой и спокойной жизни; видеть красивую полянку или лужок - к бла-



гополучию для семьи, близких и любимых. А то, что среди ненастной осени вы увидели яркий теплый летний день, означает оправданность ваших надежд на лучшее, на то, что все в вашей жизни устроится самым наилучшим образом. Счастья вам!

Всадник на белом коне

лицо незнакомца, но его скрывали длинные, до плеч, волосы. А потом он исчез куда-то, и я оказалась в шикарном белом платье. В эту минуту все разноцветные машины и автобусы неожиданно взмыли в небо. Я подняла голову и увидела красивого белого коня, которого вел поцеловавший меня парень...

О себе мне особенно рассказывать нечего. Учусь, мечтаю стать художником. В душе я оптимист и мрачные сны мне не снятся. Но этот - просто удивил!

Ольга У., 16 лет, г. Томск».

То, что тебе, Оля, приснился такой сон, свидетельствует о твоей тонкой художественной натуре, о том, что у тебя большое будущее. И, скорей всего, ты сделала правильный выбор,

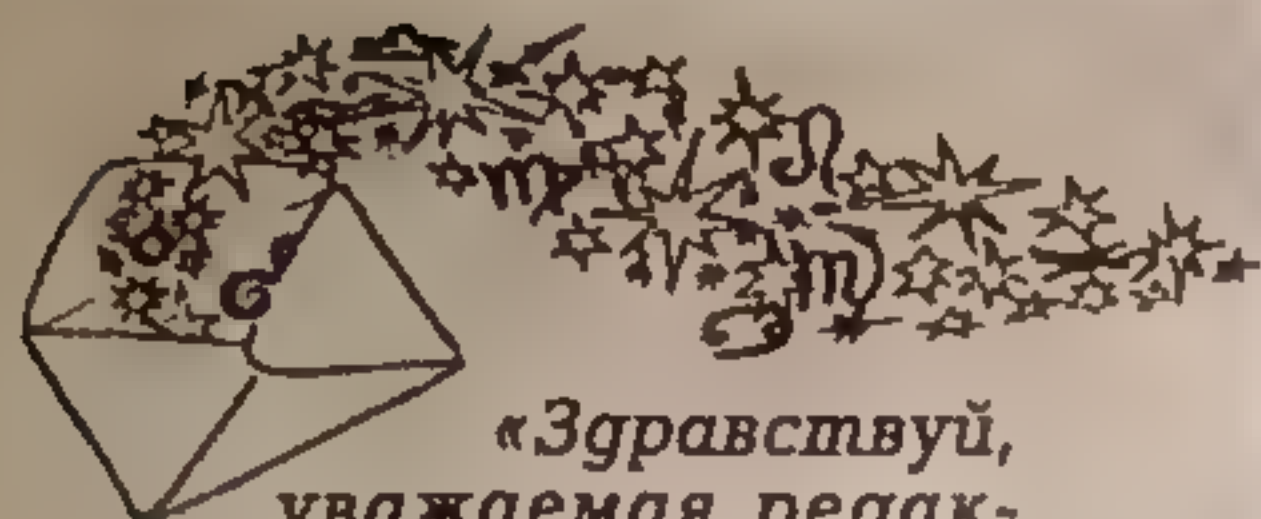
решив стать художником.

Ночная прогулка по большому городу, полному красивых, да к тому же разноцветных зданий, говорит о том, что у тебя есть стремление чего-то добиться в этой жизни, причем не беспочвенное. Для этого ты имеешь талант, и здоровое честолюбие. И, какие бы трудности тебя ни ждали впереди, - ты их одолеешь.

«Что-то должно произойти», - думаешь ты и останавливаешься в ожидании. Незнакомец, приснившийся тебе, это покровитель, друг, добрый ангел. Добрый потому, что он оставил у тебя очень приятное впечатление. Чем сильнее и ярче впечатление от незнакомца человека во сне - тем большую поддержку окажет тебе в будущем кто-то, кого ты, возможно, пока и не знаешь

(ведь ты не видишь его лица). Может, это будет возлюбленный, может, просто друг, а, может, хороший учитель, который поможет тебе в профессиональном росте.

Красивый, статный белый конь, привидевшийся тебе, - еще одно подтверждение, что ты добьешься успеха. А то, что он немного сказочный - ты увидела его летящим - сулит тебе необычные приключения, большие и счастливые перемены в судьбе, удивительные, как и сам этот летящий конь. На это указывает и белое шикарное платье. То, что правил конем твой таинственный незнакомец, еще раз подтверждает, что ты встретишь в жизни человека, который поможет тебе добиться успеха. Удачи тебе!



«Здравствуй, уважаемая редакция газеты «Морфей»!

Мне 53 года. Лет 25 назад мне приснился сон, который я не могу разгадать до сих пор и который меня очень тревожит.

А снилось мне вот что. Стою я ночью на совершенно гладкой поверхности (вроде глина или земля, укатанная катком до идеальной гладкости). На мне холщовая рубашка до земли, гладкая и мягкая. Освещено тусклым светом откуда-то сверху только то место, где я стою.

За спиной слышу голос старика и как бы вижу его, хотя он выше меня и находится сзади. Он говорит: «Иди вперед». Я иду и вижу яму с гладкими краями. Заглядываю. Дна не вижу. Голос говорит мне: «Прыгай!». Прыгаю, лечу вниз, но такое ощущение, что не я, а яма на меня летит. Глубина огромная. Я мягко касаюсь дна и вижу, что на каждой стене ямы окошечко. Я заглядываю, а там комнаты. В них люди, по одному человеку, и каждый что-то делает. Одна женщина окучивает кактусы очень маленького размера и маленькими грабельками, поливает их из очень крохотной леечки.

Одна из четырех комнат пустая. И голос мне говорит: «Пустая комната для тебя. Здесь ты потом будешь жить и заниматься любимым делом». Я ужаснулась, так как всю жизнь мыла, стирала, убирала. Люблю чистоту, но это не мое любимое дело. Я люблю рисовать, вышивать, писать стихи, дарить людям подарки - свои труды.

Помогите разгадать мой сон, он столько лет не дает мне покоя, и я чувствую, что его смысл - это моя судьба.

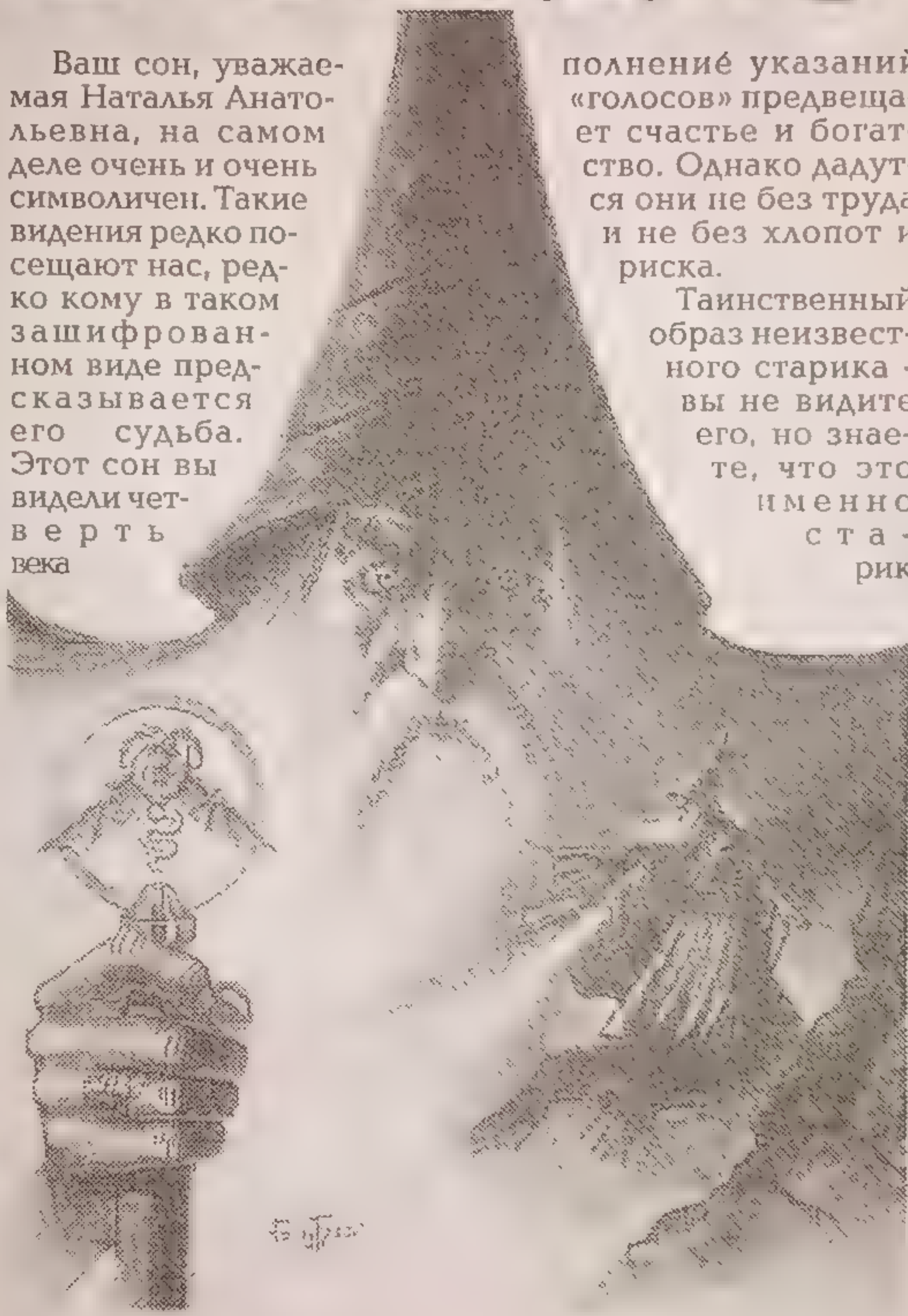
С уважением Наталья Анатольевна, г. Петропавловск-Камчатский».

Полет в бездну

Ваш сон, уважаемая Наталья Анатольевна, на самом деле очень и очень символичен. Такие видения редко посещают нас, редко кому в таком зашифрованном виде предсказывается его судьба. Этот сон вы видели четверть века

полнение указаний «голосов» предвещает счастье и богатство. Однако дадутся они не без труда и не без хлопот и риска.

Таинственный образ неизвестного старика - вы не видите его, но знаете, что это именно старик



назад и, к сожалению, не описываете ваши ощущения от него. Но, судя по всему, он не вселил в вас чувство ужаса, и это уже хорошо.

Толкователи снов рекомендуют всегда внимательно прислушиваться к тому, что говорят вам неизвестные, неведомые голоса. Вы, видимо, интуитивно последовали этому совету и правильно сделали. Потому что точное ис-

- обычно является знаком того, что человеку предстоит принять жизненно важное решение. Нам трудно судить, были в вашей жизни 25 лет назад такой момент, какое именно решение вы тогда приняли, и как оно повлияло на вашу жизнь. Припомните, прислушайтесь к себе и, может быть, вам яснее станет, какое пророчество нес в себе сон.

Возьмем на себя сме-

лость предположить, что в ту пору вы находились на переломном этапе своей жизни. Сон как бы предупреждал о предстоящих трудностях, преодолев которые, вы добьетесь успеха и счастья. Об этом свидетельствуют снопы света, освещающий только вас; почва под ногами - достаточно прочная, но все-таки гладкая, скользкая, ненадежная, в общем; ваше одеяние - простая холщовая рубашка, однако, не рубище.

Обычно вид бездны, падение в нее не сулит ничего хорошего, это - предостережение об опасностях, разочарованиях, предстоящих заботах и хлопотах. Однако в вашем сне все несколько иначе. Вы идете к «яме», повинувшись пророческому голосу, вы не падаете в нее, а летите - по собственной воле. И, наконец, вы не разбиваетесь, не ударяетесь, а мягко касаетесь дна ногами. Интересно и ваше ощущение - «не я лечу, а яма на меня летит». По всей видимости, вы - человек, не боящийся ответственности и трудностей жизни. Вы внутренне готовы к любым перипетиям судьбы, в вас есть внутренний стержень, дающий вам уверенность в собственных силах.

Ну а финал вашего сна можно расшифровать так. После полета в бездну - преодоления всех жизненных трудностей - вас ждет закономерный итог. Спокойно жить и заниматься любимым делом - не это ли стремление большинства людей? Именно в таком счастливом состоянии вам предстоит пребывать. Женщина с кактусами - подтверждение того, что это будет именно любимое дело (стихи, рисование, вышивка), в которое вы вкладываете душу, а не обыденная стирка и уборка. Хочется надеяться, что сейчас в вашей жизни наступает такая пора, когда вы можете насладиться радостями жизни в полной мере. Будьте счастливы!

КОЛЮЧЕЕ ЧУДО



В наши дни редко в каком доме не встретишь под Новый год пышной, украшенной ёлочки. Ведь лишь когда ёлка засияет своим праздничным убором, мы действительно чувствуем: Рождество пришло!

Никто не знает наверняка, где и как зародился обычай устраивать рождественскую елку. Тем не менее несомненно, что пришел он из глубокой древности (около двух тысяч лет назад) и связан с языческими верованиями в то, что у каждого предмета - в том числе и у деревьев - есть душа. Наши древние предки верили, что в деревьях обитают духи растительности и плодородия, от которых зависит урожай хлебов, фруктов и овощей. Но могущественные духи были не только добрыми, но и злыми, и нужно было их умиротворить подарками.

Вечнозеленая ель занимала особое место среди всех деревьев. Она была священным центром, «мировым деревом», символизирующим саму жизнь и новое возрождение из темноты и мрака.

Древние европейцы подвешивали к зеленым ветвям ели яблоки - символ плодородия, яйца - символ развивающейся жизни, гармонии



и полного благополучия, орехи - непостижимость божественного промысла. Считалось, что наряженные таким образом ветки ели отводили злых духов и нечистую силу (кстати, еловые ветви подвешивали к потолку, ближе к дверям).

Существуют канонические правила украшения «рождественского дерева». Верхушку елки украшают звездой - в память о Вифлеемской звезде, указавшей путь волхвам к пещере, где родился Иисус. Среди зеле-

Новогодняя елка - не просто символ, но и целитель наших душ...

ных лап притаились фигурки поющих ангелов, славящих Бога. Именно с тех пор осталась традиция ставить и зажигать на новогодних елках свечи. Одно время обязательными были и 12 свечей - по количеству месяцев в году.

Елка... для птиц

Существует древняя народная традиция - устраивать рождественскую елку для птиц. Люди разделяли свою радость в праздник Рождества с другими живыми существами и, кроме того, как бы задабривали приходящий год, чтобы он был удачным.

Это легко сделать и нам с вами. Непосредственно в Рождество или накануне нужно вынести на улицу семена или крошки хлеба. Если птицы слетаются к вашему угощению целой стаей и устраивают громкий гвалт - это

добрая примета, значит, новый год будет счастливым. И, конечно, птичий праздник на улице добавляет веселья празднику в доме.

Новогодняя молитва

«Господи Иисусе Христе! Я вступил в Новый Год с надеждой. Не зная, что впереди, я полагаюсь на Тебя. Если Новый Год принесет мне радости - помоги мне принять их в смирении, а если он принесет мне печали - дай мне силы перенести их с бодростью.»

Посетит ли меня обилие - научи меня быть благодарным, а если бедность - не дай мне изнемогнуть духом. В болезни - хочу с терпением переносить страдания. В здравии - хочу, чтобы Ты дал мне послужить Тебе. Когда я буду ощущать духовную пустоту - Ты наполни меня Собой...»

ПОКА ЧАСЫ 12 БЬЮТ

Успеете загадать желание - сбудется

Что за необычный инструмент - часы! Водяные или песочные, из свечи, горячей до определенной отметки, солнечные или механические из пружин и шестеренок, какими магическими они казались людям давних времен!

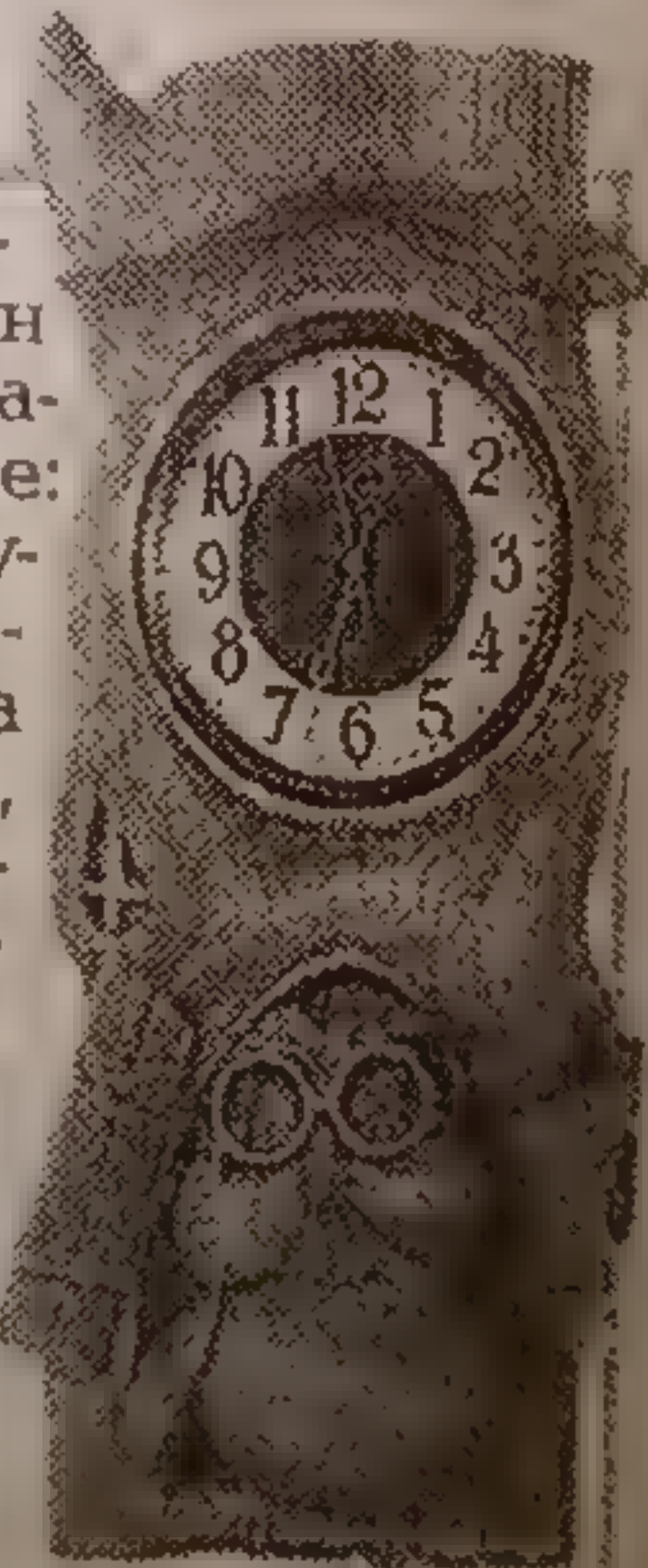
В современном мире электронные часы, которые не требуется заводить, заставили нас позабыть о старой ма-

гии громадных дедушкиных часов, тикающих в гостиной и отбивающих время по ночам, или о часах, по которым дети учились узнавать время, торжественно висящих в столовой над обеденным столом.

В те дни, когда часы еще нужно было заводить, и их точность была довольно относительная, неожиданная остановка привычного тика-

нья вызвала тревогу, точно так же, если часы били ночью тринадцать раз. Если часы были хорошо заведены и до этого никогда не вращались, все казалось просто - они наверняка заколдованы! К счастью, снять заклятие было тоже довольно просто. Часы выносили через черный ход и вносили через парадную дверь, после чего им полагалось снова быть точными.

С давних времен существовало поверье: если вы задумали желание, пока бьют часы, оно непременно исполнится. Особенно четко эта примета срабатывает в новогоднюю ночь.



МАГИЯ РУССКИХ СВЯТОК



Наши предки одним из самых почитаемых праздников называли Рождество. Вместе с Новым годом и Крещением оно входило в целый праздничный комплекс, который назывался в народе Святками.

«Нечистый праздник»

Святки длились две недели: начиная с Рождественского сочельника и заканчивая Крещением. По современному летоисчислению - с 6 по 19 января. В церковном календаре крайние даты праздников посвящены рождению и крещению Христа. Героями же народных святок были Коляда и Авсень.

Авсень в представлении славян связан с началом весеннего солнечного цикла и возрастанием плодородия. Коляда - это бог пиршеств и мира и одновременно название праздника. Переплетение христианских и языческих традиций породило причудливый мир Святков, которые были одновременно и церковным праздником, и «погаными», «нечистыми» днями.

Пожалуй, из всех ранее существовавших святочных запретов крепче всего забыт запрет на работу во время праздника, особенно после наступления темноты. Это время, свободное от суеты повседневных дел, именовалось «святыми вечерами», правда, называли их и «страшными», поскольку их заполняли магические обряды и гадания. Такая «магическая» насыщенность вечеров связана с убеждениями наших предков. В это время как

Почему перед гаданием нужно снять крестик и развязать узлы на одежде?

бы открыты границы между новым и старым годом, следовательно, это наиболее подходящее время для того, чтобы заглянуть в будущее.

Долгов нет, живи без бед

Ко всем трем праздникам - Рождество, Новый год, Крещение - были приурочены особые обряды, обеспечивающие хозяевам благополучную жизнь в наступающем году. В дом вносили свежую воду и умывались ею для здоровья; разыгрывали магические сценки - «прятались за пирогами», что должно было обеспечить хороший урожай в будущем году; угощали и поздравляли с праздниками домашних животных (кур, коров и даже пчел).

Центральным событием всех праздников оставалась общесемейная трапеза. Обычно готовили нечетное количество блюд. Обязательно готовили кутью, блины и овсяный кисель. Традиционно подавали много еды, чтобы сытое застолье обеспечило изобилие на весь будущий год. Ужин начинали с молитвы и с поминовения умерших, чьи души торжественно приглашали за праздничный стол. Незримое присутствие духов давало возможность заглянуть в будущее, и на Святки гадали.

Сны на Святки сами по себе обладают особой провидческой силой, а для ее увеличения под голову кладут расчески и игральные карты.

Опасное дело

Гадание было делом не безопасным, ведь оно предполагало близкое общение



с нечистой силой. Перед гаданием следовало снять нательный крест, развязать все узлы на одежде и расплести волосы. Человек оставался беззащитен перед происками нечисти, но желание узнать будущее пересиливало.

Кроме гаданий молодежь развлекалась колядованием. Юноши, девушки и дети ходили по дворам с пожеланием счастья и требованием подарков. Щедрые подарки обеспечивали удачный год хозяевам дворов, жадин же ожидало разочарование. Дарили обрядовое печенье, караваи и другие вкусные вещи. Колядующих сопровождали ряженые в коней, коз, медведей и других животных, они воплощали собой плодородие, которое как бы входило вместе с колядующими в дома.

Даже день недели, на который приходилось Рождество, приобретал особую магическую силу на весь следующий год. Заблудив-

шемуся в лесу путнику было достаточно вспомнить, на какой именно день недели приходилось Рождество, затем взять из-под ног ком земли и посыпать им голову, и морок оставался странника, и он без труда нашел дорогу домой.

Заканчивались Святки вместе с проводами предков назад в мир иной, которые назывались «изгнание коляды» («зимы», «старого года», «кутьи») и приурочивались к Крещению. В русских селах «изгнанием Святков» занимались парни, которые скакали на конях, громко орали и били метлами по углам и заборам: «Иди уже, колядка, с Богом, а через год снова приходи!»

Празднование Святков для наших прабабушек было не легким, но интересным и очень нужным занятием. Новогодние хлопоты оборачивались удачным годом, а предсказания приоткрывали завесу будущего.

НОВЫЙ СЕМЕЙНЫЙ СОННИК

Год издания 2001-й



МОРФЕЙ

Это самый полный универсальный сонник для читателей любого возраста и рода занятий, составленный на основе векового опыта толкования снов. Такого количества снов, их вариантов и такого четкого, адаптированного к современным реалиям толкования сновидений еще не было.

(Продолжение. Начало в №10 за 2001г.)

КОЧЕГАР

Видеть его во сне - предвестие благополучия и получения прибыли, которую вы истратите на устройство вашего дома (семейного очага). Видеть кочегара больным, злым и т. п. - знак невезения, потерь и убытков.

КОЧЕРГА

Сон о ней предвещает раздор и споры. В гневе схватить кочергу во сне означает, что вам следует быть осмотрительным, чтобы не наделать глупостей.

КОШЕЛЕК

Кошелек во сне означает благополучие. Видеть его полным - к успеху в делах и получению денег. Держать кошелек в руках по сне - знак здоровья. Если в кошельке будут деньги, то вас ждут хлопоты, о которых вы постараетесь умолчать. Терять, дарить или видеть кошелек пустым во сне предвещает убытки, разлуку и бедственное положение. Находить кошелек с деньгами во сне - знак взаимной любви. См. деньги, бумажник, портмоне.

КОШМАР

Кошмары, которые снятся вам, - это ваши переживания о неудачах, спорах, болезнях и т. п.

КРАБ

Крабы во сне предвещают проблемы, связанные с бизнесом или личными отношениями.

Есть их во сне означает, что вам придется расхлебывать какую-то кашу.

КРАЖА

Сон о краже хорош только для тех, кто задумал мошенничество. Остальным такой сон предсказывает неудачи в делах и связанную с этим делом опасность. Чем дороже украденная вещь, тем большая опасность вам грозит. Быть уличенным в краже во сне - знак досадных помех в делах. Самому уличить других в краже во сне означает, что вам следует быть осторожнее в своих

суждениях, чтобы не растерять друзей. См. воровать.

КРАПИВА

Видеть крапиву во сне - знак беспокойства из-за неустроенности вашей жизни и недостатка средств. Быть во сне рядом с крапивой и не обжечься означает удачное окончание рискованного дела или скандальной истории.

КРАСАВЕЦ (КРАСАВИЦА)

Если вам приснится, что вы увидели себя красивым во сне (без чрезмерности и броского грима), то сон предвещает вам счастье, здоровье и благополучие. Чрезмерность в красоте или броский грим на себе (или на другом) видеть означает ухудшение состояния здоровья, страдания и слезы для вас или того другого человека. Больным такой сон предвещает ухудшение их состояния. То же значение имеет и сон, в котором вы увидите себя (или другого) бледным, непохожим на себя, некрасивым. Кроме того, такой сон предсказывает домашние дразги, которые могут закончиться разводом. См. грим, клоун.

Увидеть своего любимого красивым - знак удачного брака. Оказаться среди красивых и респектабельных людей во сне - знак прочного положения в обществе, уважения и доверия окружающих. Красивый ребенок во сне предвещает удачу в делах или счастье в любви. См. дети.

КРАСИВОЕ

Красивый сон, красивые вещи во сне предвещают радость вам и вашим близким.

КРАСИТЬ

Т кань красить во сне означает выражение надежд. Цвет определяет желание, делает его конкретным. Поэтому см. цвета.



Красить дом во сне - к перемещению места жительства. Свежевыкрашенный дом (стена, комната) во сне предвещает удачное исполнение задуманного. См. дом.

Стирать краску, делать вещь бесцветной - знак того, что из-за вашей ошибки ваша жизнь станет скучной, неинтересной. Иногда такой сон означает потери, убытки.

Испачкаться краской во сне - к скандалу, сплетням, интригам. Красить в яркие цвета (или пестрые) - предвестие быстрого развития событий, смены впечатлений, радость общения с приятными людьми. См. рисовать.

Красить что-то в нежные, пастельные тона во сне означает желание близости с любимым человеком, необходимость дружеского общения, душевной беседы, поиск взаимопонимания, потребность выражения глубоких, искренних чувств. Красить что-то во сне в блестящие, переливающиеся тона означает, что ваше вызывающее поведение вызовет неодобрение окружающих или их зависть. Красить в черные, темные тона во сне - предвестие траура, глубокой печали, огорчения. См. картина, орнамент.

КРАСКИ

Видеть их во сне означает, что у вас будет много разнообразных планов на будущее. Если вам приснится, что вы начинаете рисовать красками, то вряд ли можете ожидать осуществления ваших планов. Делать, варить, тереть краски во сне - знак того, что у вас есть шанс достичь желаемого.

КРАСНЕТЬ, КРАСПУХА

Покраснеть или заболеть краснухой во сне - знак того, что вам будет стыдно за свой поступок.

КРЕМ

Есть его во сне и почувствовать приторный вкус означает, что ваши друзья неискренни с вами и пытаются использовать вас в своих интересах. См. сладкий.

Жирный крем есть во сне означает, что ваше предприятие принесет доход. См. жир.

Иногда сон о чрезмерно сладком креме предвещает потери через обман или воровство. Готовить сладкий

крем во сне означает, что скоро вам предстоит встреча с приятным человеком.

КРЕМАЦИЯ

Присутствовать на чужой кремации во сне - знак того, что ваши недоброжелатели не дремлют, а готовят вам очередную пакость. Если вам приснится, что вас кремируют, то ваши дела пойдут из рук вон плохо.

КРЕНДЕЛЬ

Видеть его во сне или есть - знак обмана, возможных потерь из-за излишней доверчивости. См. булка.

КРЕПОСТЬ

Сон о крепости во сне предвещает зависимость от других людей. Если вам приснится, что вы находитесь в осажденной (или горячей) крепости и вам страшно, то вы никогда не сможете принять предложение человека, который давно добивается вашего расположения. Иногда такой сон означает, что вас ждет болезнь или же вам следует быть более терпимым к недостаткам других людей. Запирать кого-то в крепости - к примирению с возлюбленной или достижению цели.

КРЕСЛО

Кресло во сне является символом здоровья, семейного очага, жизнеустройства. Мягкое, добротное, дорогое кресло во сне видеть - знак достатка, семейного благополучия, хорошего здоровья, покоя. Плетеное, неустойчивое, хрупкой конструкции кресло во сне видеть - предвестие беспокойства, необходимости думать о завтрашнем дне из-за недостатка средств. Иногда такой сон предсказывает необходимость много трудиться, чтобы прожить. Если вам приснится, что вы сидите в таком кресле, то ваше здоровье пошатнется. То же самое означает сон, в котором вы увидите инвалидное кресло или кресло-качалку. Сломанное, грязное, разваливающееся кресло во сне предвещает бедность, раздор в семье, слом жизненных устоев, потерю покоя. Увидеть во сне очень большое кресло с огромными мягкими подушками означает, что ваше положение переменится к лучшему. Найдется человек, который возьмет на себя защиту ваших интересов и будет за-

ботиться о вашем благополучии. Странное кресло во сне означает, что вы окажетесь в необычном месте или получите странное предложение, и оно удивит вас. Сон, в котором вы увидели, что такое кресло внесли в ваш дом, означает, что вы сами себя поставите в неординарное положение и вас ждет большая удача. Кресло-качалку видеть во сне предвещает отдых, уютный домашний очаг, согласие в доме. См. трон.



КРЕСТ

Сон о кресте предсказывает судьбу и предупреждает об испытаниях, требуя при этом терпимости и решительности. Молиться кресту во сне - знак радости и получения подарка от близкого человека. Крест целовать во сне - знак приближающейся беды, которая явится для вас настоящим испытанием. Железный крест видеть во сне - знак защиты; могильный крест огороженным увидеть во сне - предвестие радости и покоя; крест у дороги - получение хорошего известия; крест поперек дороги во сне увидеть предвещает неудачу в делах; цветы рядом с крестом во сне означают радость, приятную встречу, душевный покой. Золотой крест видеть во сне предвещает получение радостного известия. На себе видеть крест - знак судьбы: все зависит от того, как он выглядит. Видеть крест на других во сне - знак испытаний. Надевать крест на других (или передавать его другим) во сне означает, что вы возлагаете на этого человека определенные обязанности.

Снимать крест с себя во сне означает, что вы захо-

тите изменить свою жизнь, несмотря на угрызения совести, которые будете потом испытывать. Находить крест во сне - предвестие того, что скоро ваша жизнь может измениться. Стоять на коленях перед крестом во сне означает, что вас ждет раскаяние в грехах, унижение, душевные переживания. Сломанный крест во сне предвещает, что ваша настоящая жизнь рухнет как карточный домик. Крестик нателный видеть во сне - знак счастья, удачи. Держать крест в руках - печаль, огорчение.

Золотой крест в руках ангела видеть во сне - знак Божьей воли, благословение Божие.

КРЕЩЕНИЕ

Присутствовать во сне на этом обряде или праздновать этот праздник означает, что вас ждут большие перемены. Иногда такой сон означает, что ваша жизнь будет радостной и безбедной.

Самому креститься во сне - знак тяжелого бремени, больших испытаний.

КРИВОЙ

Сон, в котором вы увидели что-то кривым вместо прямого, предсказывает неудачи в делах, расстройство отношений, беспорядок в доме. Далее смотрите по названиям предметов.

Исправлять кривизну во сне означает, что вы будете пытаться навести порядок в своих делах.

КРИК

Кричать во сне - знак испуга, боязни будущего. Иногда такой сон означает грозящую опасность. Чем громче и дольше будет ваш крик во сне, тем продолжительнее будут ваши страдания и неприятности. Если вам приснится, что вас криком предупреждают об опасности, то вы получите известие, которого не ожидали. Возглас удивления услышать во сне - знак неожиданной помощи, откуда не ожидаете. Зов помощи услышать во сне и узнать голос близкого человека во сне означает, что тот человек нуждается в вашей помощи или очень болен. Страшные крики слышать во сне - знак приближающегося несчастья. См. зов.

КРОВАТЬ

Сны о кроватях выражают наши надежды на лучшее, наше желание благополучной и достойной жизни, желание хорошего устройства нашего дома. Иногда такие сны предсказывают изменения в здоровье или болезни. Покупать кровать или видеть, как вносят ее в дом, - знак скорого вступления в брак и обзаведения собственным хозяйством. Если вам приснится, что некто предлагает вам купить кровать, то вскоре вы узнаете, что у вас есть тайный поклонник, который решил открыться вам свои чувства. Большая, добротная, красивая, богато убранная кровать во сне означает хорошее устройство, благополучную и состоятельную жизнь, защиту от неприятностей и покровительство людей, облеченных властью.

Шикарная кровать и красивая спальня во сне означают, что вас ждет обеспеченная жизнь, которой вы будете очень довольны. Приятные запахи в спальне во сне ощущать - знак сомнительного любовного приключения. Сломанная кровать во сне предсказывает неприятности, препятствия в делах, провал планов. Пустая кровать означает, что ваша жизнь будет неустроенной и одинокой. Застеленная кровать, стелить кровать или видеть, что ее застилают для вас, предвещает вам взаимность чувств, которая может окончиться большим скандалом. После такого сна вам следует проявить максимум осторожности и благоразумия. Больничная кровать с пятнами засохшей крови - знак больших переживаний из-за болезни, которую вы благополучно перенесли недавно. Такой сон предупреждает вас, что перенесенная болезнь травмировала вашу психику и вам следует быть более внимательным к своему здоровью в будущем. Испачканная кровать во сне означает болезнь. Лежать в кровати во сне - знак спокойной устроенной жизни; пустая кровать (ваша) во сне означает одиночество, неустроенность жизни; чужую кровать видеть пустой во сне

- знак скорой кончины ее владельца или разлуки с близким человеком. Если вам приснится, что вы ложитесь в кровать, то опасайтесь болезни. Лежать в кровати с другим или человеком своего пола - к потере, которой можно было бы избежать; с незнакомым человеком другого пола - к известию; странная кровать во сне - предвестие скорого необычного, удивительного поворота в вашей жизни.

КРОВЬ

Кровь во сне - символ жизни, здоровья, благополучия, родства, неожиданность. Кровотечение видеть во сне - знак убытка и слабого здоровья. Сон, в котором вы увидели, что кровь идет из вашего носа, означает потерю средств или положения в обществе. Кровь, льющаяся из раны, - знак неудачной сделки, которая доставит вам много неприятностей и убытков.

Кровь на своих руках видеть - знак опасности, угрожающей нам из-за неосторожности.

Кровосмешительство во сне предвещает болезнь или болезненное самолюбие, которое доставит вам немало проблем. Кровеносные сосуды с кровью, текущей по ним, предвещает благополучие. Кровь на голове означает скорое получение состояния.

Кровью харкать во сне - к болезни или унижениям. Сон, в котором вы увидели,

что кровь льется из вас на пол, предсказывает выигрыш в деле или получение выгоды. Темная кровь, вытекающая из вас, предвещает освобождение от печалей и забот.

Кровотечение из горла предвещает знаменательные события в вашей жизни, улучшение положения в обществе, богатство и достаток в доме. Особенно если кровь яркого красного цвета и не заветшалась. Бездетным такой сон предсказывает скорое рождение детей. Такой сон также обещает вам встречу с родным человеком, которого вы не видели долгое время. Плохо видеть во сне, что вы плюете кровью на голую землю. Такой сон предска-

зывает смерть близкого человека или родственника. Захлебнуться кровью во сне или плавать в ней - знак опасности или большого несчастья, которое приключится с близкими людьми. Темные сгустки крови во сне - знак тяжелой болезни, которая подкрадывается к вам. Чем ярче будет кровь, которую вы увидите во сне, тем опаснее и мучительнее будет ваша болезнь. Поток крови видеть во сне означает тяжелую болезнь со смертельным исходом через продолжительное время. Чужая кровь во сне предвещает болезнь близких или знакомых.

КРОКОДИЛ

Крокодил для нас всегда был диковинным животным. Поэтому толкователи снов приписывали его появление во сне самым разным причинам. Существует версия, что увидеть крокодила во сне и обрадоваться - знак того, что девушка получит выгодное предложение о замужестве.

Вообще же, крокодил - грозное и опасное животное. Если что - не пощадит. Поэтому, конечно, увидеть его во сне - знак угрозы столкновения с опасным врагом, который может причинить вам много боли и неприятности, а то и лишить жизни. Иногда такой сон означает, что близкие друзья предадут вас, после чего вы вообще перестанете верить людям. Часто такой сон служит указанием на то, что в ваших делах вы допустили ошибку, и ваши враги не преминут воспользоваться ею, чтобы стереть вас в порошок. Находиться во сне в опасной близости от крокодила означает, что вы будете втянуты в неприятную историю, чреватую дурными последствиями. Особенность такого сна заключается в том, что в ситуации, о которой идет речь, вам придется рассчитывать только на свои силы. Увидеть его в зоопарке - знак того, что скоро вы можете оказаться в необычной ситуации. Иногда такой сон предсказывает дальнейшее путешествие. Если вам приснится, что крокодил собирается напасть на вас, то враги собираются посмеяться над вами.

КРОЛИК

Видеть его во сне - знак прибыли или находки, особенно если он белого цвета.

Черный кролик во сне - предвестник огорчений, серый является символом напрасных надежд. См. животные.

КРОТ

Крот во сне означает человека со слабым зрением или же тяжелый труд, приносящий скудные заработки. Иногда крот во сне является указанием на то, что у вас есть тайные враги.

Такой сон предсказывает вам, что всплывут ваши темные дела, секрет раскроется, и это повредит вашей репутации и нарушит ваши планы. Сон, в котором вы увидели, что кроты ползают у вас в доме или по вашей одежде, предупреждает вас о разладе в семье. Поймать крота во сне - знак победы над врагом или неприятностями.

КРОШКИ

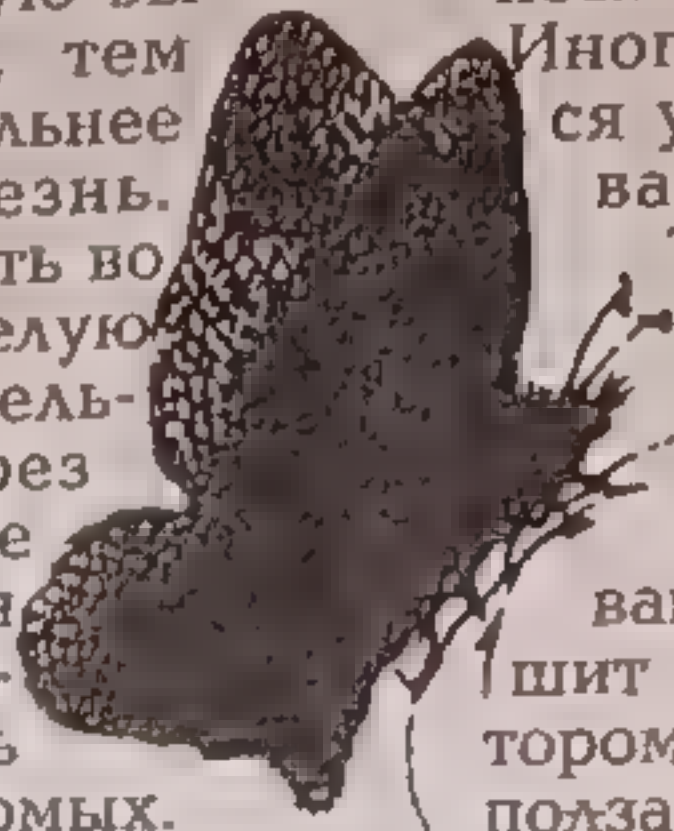
Собирать их во сне или видеть, как птицы клюют, - знак небольшой удачи или получения подарка.

КРУГ, ОКРУЖИТЬ

Ходить (ездить) по кругу во сне означает пустую трату времени или бесполезное занятие. То же значение имеет сон, в котором вы увидите круг. Если вам приснится, что вы находитесь в кругу врагов и круг замыкается, то наяву вам трудно будет выпутаться из вражеских сетей. Видеть других в окружении означает, что вам удастся справиться с кознями ваших недоброжелателей.

КРУЖЕВО

Сны о кружевах предсказывают любовные интриги, романтические свидания, ласку. Чем нежнее кружева, тем нежнее и искреннее ваши чувства. Черные кружева во сне означают, что окружающие будут осуждать вас. Носить кружева или надевать их во сне - знак уважения окружающих. Грубые кружева во сне - знак порочной связи. Особенно если вы увидите их с изнаночной стороны одежды. Покупать кружева во сне означает, что вы найдете верного близкого друга. Видеть вашу возлюбленную в кружевах во сне - знак нежности и романтичности ваших отношений. Украшать одежду кружевом во сне - знак доброй надежды на исполнение же-



лания. Украшать кружевами подвенечное платье - плохой сон для тех, кто хочет выйти замуж. Такой сон указывает на то, что до этого еще далеко. Прятать кружева во сне - указание на то, что вам следует скрывать свои чувства, не давать им волю, чтобы избежать неприятной огласки. Рваное кружево во сне - знак разрыва отношений. Продавать кружева во сне означает, что ваши надежды не исполнятся. Пласти кружева во сне - предвестие интриг, куда вы будете втянуты из-за своего легкомысленного поведения.

КРУПА

Рассыпать крупу во сне - к ссорам, склокам, семейным дразгам и денежным тратам.

КРЫЖОВНИК

Собирать его во сне - к болезни; есть - к неприятностям, разочарованиям или огорчениям, особенно если он кислый или совсем зеленый. Если вам приснится, что крыжовник необыкновенно сладкий на вкус, то вас ждет приятное событие или известие. См, ягоды, вкус, кислый.

КРЫЛЬЦО

Сон о нем предсказывает вам участие или приглашение принять участие в каком-то новом деле.

Строить крыльцо во сне - знак новых надежд на исполнение желания. Разрушенное крыльцо во сне означает, что скоро вам придется расстаться со своей прежней жизнью и впер-

ди вас ожидает нужда, неудачи, лишения, переживания и неприятности. Стоять на крыльце рядом с другом во сне означает, что между вами «кошка пробежала».

КРЫЛЬЯ

Крылья являются символом свободы и независимости. Иметь крылья и летать во сне - знак освобождения от зависимости, которая тяготила вас, знак преодоления препятствий и редкой удачи в получении богатства и приобретении почестей. Однако если вы поднялись слишком высоко, то сон предсказывает вам крушение ваших надежд. См. летать.

КРЫСА

Крысы во сне - это опасные враги. Они также могут означать наших близких, доставляющих нам постоянные хлопоты и огорчения. Убить крысу во сне - символ победы над врагом или неприятностями. Такой сон также означает, что вы нетерпимо относитесь к человеческим слабостям и не станете мириться с подлостью, трусостью, лицемерием. Гладить крысу во сне - предвестие неприятностей от человека, которого вы считали своим другом и которому вы доверились. Белая крыса во сне - ваш скрытый враг. См. животные, звери.

Сдирать с нее шкуру во сне означает, что вы сумеете обхитрить коварного врага и поживиться за его счет. Главное, чтобы во сне шкурка не порвалась, потому что это самое ценное, что есть у крысы.

КРЫША

Сон о крыше во сне означает благополучие вашего дома и состояния. Смотрите, чем покрыта крыша. Чем прочнее будет это покрытие, тем надежнее и стабильнее будет ваше положение и благополучие. Если вам приснится, что крыша вашего дома покрыта соломой, то ваше счастье не прочно, а положение ваших дел - ненадежно. После такого сна вам следует быть начеку и постараться устранить причины, которые могут нарушить ваше благополучие.

Видеть крышу своего дома дырявой во сне - знак опасности вашему состоянию. Иногда такой сон предсказывает болезнь хозяину дома. Если во сне крыша обвалится, то хозяина дома ждет смерть, если он болен. В других случаях такой сон грозит разорением. То же значение имеет сон, в котором вы увидите крышу горящей. Однако этот сон имеет и другое значение. Возможно, после смерти близкого человека или хозяина дома вы получите наследство.

Находиться на крыше во сне - знак того, что ваши дела идут удовлетворительно, вы занимаете определенное положение в обществе, и это вас полностью устраивает. То же самое означает сон, в котором вы увидите, что спите на крыше. Такой сон также обещает вам спокойную, беспроblemную жизнь. Боязнь упасть с крыши во сне - знак нестабильности, шаткости вашего положения. Упасть

с крыши во сне - к неприятностям или семейной ссоре. Иногда такой сон означает получение известий о несчастье. Идти по крыше во сне - знак рискованного пред-

приятия, от которого зависит ваше благополучие и достаток в доме. Если крыша при этом плоская или ровная, то предприятие удастся. Если же при передвижении по крыше вы испытываете страх, вам приходится проделывать разные головокружительные трюки или вы едва удерживаетесь на крыше - тогда ждите неприятностей и разлада в доме. Чинить крышу во сне - знак того, что вы не будете сидеть сложа руки, когда настанут трудные времена, а сделаете все возможное, чтобы выбраться из неприятного положения.

КРЫШКА

Иметь во сне две крышки багажника вместо одной означает жить на два дома.

Крышка багажника во сне - знак благополучного окончания какого-то трудного дела. Накрывать крышкой что-то во сне означает, что вы положите конец какой-то истории или выясните отношения с каким-то человеком. Чайник накрывать крышкой во сне означает, что вы можете распрощаться со своими надеждами на лучшее будущее. Держать в руках крышку или видеть ее во сне - знак того, что скоро вы положите чему-то конец.

КРЮЧОК

Сон о крючках предупреждает вас об опасности. После такого сна вам не следует доверяться посторонним или малознакомым людям, чтобы не оказаться в дураках.

КУБОК

Золотой кубок видеть или пить из него - знак торжества, почестей, богатства, важной встречи. Вместе с тем такой сон предупреждает вас о том, что пренебрежительное и высокомерное отношение к окружающим плохо скажется на вашей репутации. Кубок призовой видеть во сне или получать означает получение известий или признание ваших способностей.

(Продолжение следует.)

Бесшипный крупноплодный крыжовник - посылкой

Саженцы бесшипного крупноплодного крыжовника сортов Сенатор, Арлекин, Грушенька, Командор, сладкоплодной калины (5 сортов), сладкоплодной рябины (6 сортов), жимолости (9 сортов), морозостойкого абрикоса (4 сорта), сливово-вишневых гибридов (2 сорта), оранжевоплодной малины (2 сорта), ремонтантной малины (2 сорта), а также семена редкого сорта очень вкусных малиновых помидоров высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты.

Сертифицировано.

Высылаем книгу основателя лечебного садоводства профессора Л.И.Вигорова «Сад лечебных культур».

Бесплатно высылаем подробный каталог.

Ваш адрес просим писать очень четко и разборчиво.

Наш адрес: 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 64, научно-производственное объединение «Сад и огород».

Приманите
вещий сон

Гадание на ладан нужно делать в одиночестве. Около полуночи закройте двери, опустите шторы, постелите чистую скатерть, поставьте на стол два прибора; зажгите свечу.

Сядьте за стол перед одним из приборов, положите на обе тарелки по кусочку ладана и начинайте читать заговор для гадания, при этом правой рукой то с одного прибора, то с другого берите кусочки ладана и подносите к свечке поочередно. Дочитайте заговор, оставьте один кусочек ладана на столе, а другой положите под подушку. Ложитесь спать, сон будет вещим: о чем гадали, то и увидите.

А вот текст заговора: «*Ладаном в церкви ладят, дома им болезнь правят, под Рождество на него гадают. Ладан, ладан, было бы все ладно тобой погадать, всю правду узнать. Как ты, ладан-бабушка, чист, свят и честен, так и сон мой будет правдив. Аминь!*».

Неиспорченный
телефон

Ровно в полночь наберите наугад какой-нибудь номер и спросите - только очень вежливо - человека, снявшего трубку, что вас ожидает в будущем году. Проявите максимум такта и обаяния и, скорее всего, вам предскажут счастливый год. А вот если реакция собеседника будет неадекватной, то и год будет соответствующим.

Для этого гадания лучше выбрать новогоднюю ночь. Потому что разбудив человека в любой другой день, наивно ожидать от него счастливых предсказаний.



Бросьте вверх
рукавичку -
узнаете свою
судьбу.

Что ждет?

Наливают в стакан теплой воды и распускают в нем яичный белок. Он сворачивается и превращается в различные фигуры. По этим-то фигурам и гадают. Фигура, отражающая церковь, предвещает скорую свадьбу, крещение ребенка. Фигура в виде корабля с парусами предвещает скорую встречу с долго отсутствовавшим человеком, замужество на чужую сторону, дальнейшее путешествие. Если белок вдруг опустится на дно стакана, то в будущем году надо быть крайне осторожным и не рисковать понапрасну.

Когда девушка желает узнать, что случится в этом году, то берет три вещи: любой головной убор, кусок хлеба и кусок дерева и кладет все три вещи в пустой чистый горшок. Потом, закрыв или завязав глаза, подходит к горшку и берет первое что попадется. Если попадется ей в руку головной убор - скоро выйдет замуж, кусок хлеба - замужество откладывается до следующего года, а кусок дерева - придется в этом году много работать.

Мальчик
или девочка-
ка?

Это гадание для женщин, ожидающих ребенка. Берут правой рукой иголку с ниткой, держат за

СВЯТОЧНЫЕ
ГАДАНИЯ

нитку между большим и указательным пальцами, не касаясь иголки. Потом раскрывают под иголкой ладонь левой руки и смотрят. Если иголка начинает двигаться по кругу - будет девочка, если качается как маятник - будет мальчик.

И еще одно гадание на ту же тему. Наливают с вечера в рюмку воды, опускают в нее обручальное кольцо и выставляют на мороз. Перед сном приносят рюмку и смотрят: сколько бугорков, столько родится сынков, а сколько ямок - столько дочек.

Сбудется ли
желание?

Под Новый год в чашку наливают воды на половину ее глубины, а на края наклеивают бумажку со своей фамилией. В скорлупу грецкого ореха или к дощечке приклеи-

вают зажженную свечу такого размера, чтобы пламя свечки могло поджечь бумажку, и пускают ее в воду. Если свеча подплывет к чьей-либо бумажке и подожжет ее, то желание гадающей исполнится.

Так же узнают свою судьбу, но только на край чашки наклеивают сплошь бумажки с разными надписями, например: «*Выйду ли замуж или женюсь ли*», «*Разбогатею ли*», «*Отправляюсь ли в путешествие*» и т. п. - по желанию гадающего.

Вернется?
Не вернется?

Кидают вверх рукавицу: если она упадет кверху большим пальцем, это значит, что тот, кого ждут, придет, любимый вернется и т.д. Если же большой палец обращен книзу, то, к сожалению, ваши ожидания напрасны.

«Здравствуй, дорогой Морфей!»

Новый год мы всегда ждем с особым нетерпением. И так хочется, чтобы праздник получился веселым, еда - вкусной, а гости уходили довольными. Посоветуй какой-нибудь разговор, как доставить удовольствие всем, кто соберется за праздничным столом...

Марина Ивановна К., г. Бор.

Готовить праздничную еду нужно только в хорошем настроении, и не важно, насколько сложно задуманное вами блюдо. При этом в процессе варки время от времени нужно приговаривать на еду следующие заклинания.

На холодную закуску: «Моя еда не наестся никогда». Три раза перекрестить готовое блюдо, а затем осенить и себя крестным знаменем.

Чтобы еда была ВКУСНОЙ

На первые блюда при помешивании произносить: «Мешаю от души. Свой аппетит вынь, да сюда положи». Когда станете солить, приговаривайте: «Солю от души. Свой аппетит вынь, да сюда положи».

Вторые блюда. Когда соединяете компоненты готовящегося блюда, время от времени произносите: «Чтоб все свершилось, все получилось, и было так вкусно, что и не снилось».

Эти забавные заклинания, очевидно, понуждают повара моделировать такие энергетические вибрации, которые очень благоприятно сказываются на качестве кушаний. Блюда становятся от этого гораздо вкусней! Приятного аппетита!



Птички счастья

Заведите дома канарейку - это к удаче

Давно известно: находящиеся в доме птицы улучшают память и умственные способности его обитателей, а упавшие с них перья можно использовать в различных магических обрядах.

Так, например, чтобы маленькие дети не выходили на улицу без взрослых, знахари советуют положить в дверной проем перья. Чтобы в дом пришла удача, необходимо держать канарейку. А вложенное в письмо серое перышко принесет удачу вашему другу.

Зеленое перышко можно использовать в обряде для обеспечения денежного успеха. Надо насыпать в керамический кувшин люцерну или пшеницу, зарыть в нее зеленое перо и произнести три раза: «Как полон этот сосуд, так и мои карманы полны будут». Затем



поставить этот кувшин в самом укромном углу своего дома или кабинета, чтобы никто не смог его разбить или опрокинуть.

Синее перо используется в обряде для укрепления здоровья. В пятницу до полудня установите на столе большое зеркало, прикрепите к нему с помощью синей нитки синее перо.

Поставьте на зеркало фотографию, где запечатлен ваш юный образ, и произнесите нечетное число раз: «Я призываю прошлое, чтобы изменить настоящее и определить будущее для здоровья, для красоты, для молодости, для счастья». Одновременно смотрите в зеркало и на фото и представляйте, как ваш настоящий образ и образ на фотографии максимально сближаются. Проводите этот ритуал ежедневно в течение десяти дней.

За праздничным столом

В зимние праздники всем нам придется и принимать гостей, и самим наносить визиты. Так что не грех вспомнить древние народные поверья, связанные с поведением в гостях.

Сядешь между людьми с одинаковыми именами - тут же загадывай желание: сбудется.

Имя содержит в себе характеристику человека. Через имя происходит его связь с ангелом-хранителем. Не случайно по сей день считается, что имя - это судьба, и, чтобы не испортить судьбу, имя человеку стараются давать по святцам. Сидя между людьми с одинаковыми именами, человек находится словно бы в благотворном поле их общего ангела-хранителя - отсюда и вера в то, что

загаданное сбудется.

Нельзя, чтобы за столом было тринадцать человек. Не садись тринадцатым.

Это поверье, как и многие другие, связанные с «несчастливым» числом 13, уходит корнями в библейские времена: на Тайной вечере изменник Иуда был тринадцатым.

Переступить через вытянутые ноги человека - прервать его рост. Если такое случилось, надо тут же перешагнуть назад.

Смысл поверья - в запрете «пресекать», символически нарушать цельность. С бытовой точки зрения очень полезное предостережение для самого сидящего: в тесноте не вытягивай ноги, поскольку это мешает остальным.



Еще древние знали, что в отличие от благотворных для человека натуральных тканей мех животных далеко не всегда безобиден.

Мех очень индивидуален, будь он натуральный или синтетический.

Для определения характера меховой вещи, которую вы собираетесь купить, существует достаточно простой тест. Активной, наиболее чуткой, с вашей точки зрения, рукой погладьте мех «по шерсти». Делайте это с закрытыми глазами, чтобы хоть немного отрешиться от образа вещи, возможно, достаточно привлекательной!

Если вам покажется хоть на миг, что вы гладите животное, которое не испытывает боли, страха и ненависти, не пытается от вас убежать, — тогда все в порядке. Но если в ауре меха есть хотя бы незначительный след предсмертной агонии — вы обязательно почувствуете это. Ни за что не покупайте такую вещь.

Сразу же одно важное предупреждение — никогда не приобретайте изделий из кошачьего или собачьего меха частного изготовления. Тем, кто занимается этим промыслом, как правило, все равно, как умирает животное: сразу, безболезненно, или в муках. А шапка, сшитая из такой шкуры, несет в себе память о боли, которую испытало животное.

Полностью нейтрален мех домашних животных — каракуль, кролик, выделанная овчина, цигейка или козий мех. В одежде из такого меха вы всегда будете себя чувствовать уверенно и комфортно. Меха домашних животных несомненно несут в себе положительный, «теплый» заряд, имеют некоторые защитные свойства. Не напрасно такой мех чаще всего используют для детской одежды. Также

Меха — добрые и злые

Как зарядить
«искусственную» шубу
положительной энергией?

полезно использовать изделия из такого меха и людям преклонных лет, чьи жи-
з-
нен-



ные силы уже нуждаются в посторонней подпитке.

Искусственные меха — особая субстанция: и не совсем мех, и не совсем ткань. Главная особенность таких мехов состоит в их исключительной способности принимать на себя энергетическое воздействие и долгое время сохранять его в себе, как в некой емкости.

Как же поступить, чтобы накопленный в искусственном мехе заряд не сказывался на вашем состоянии?

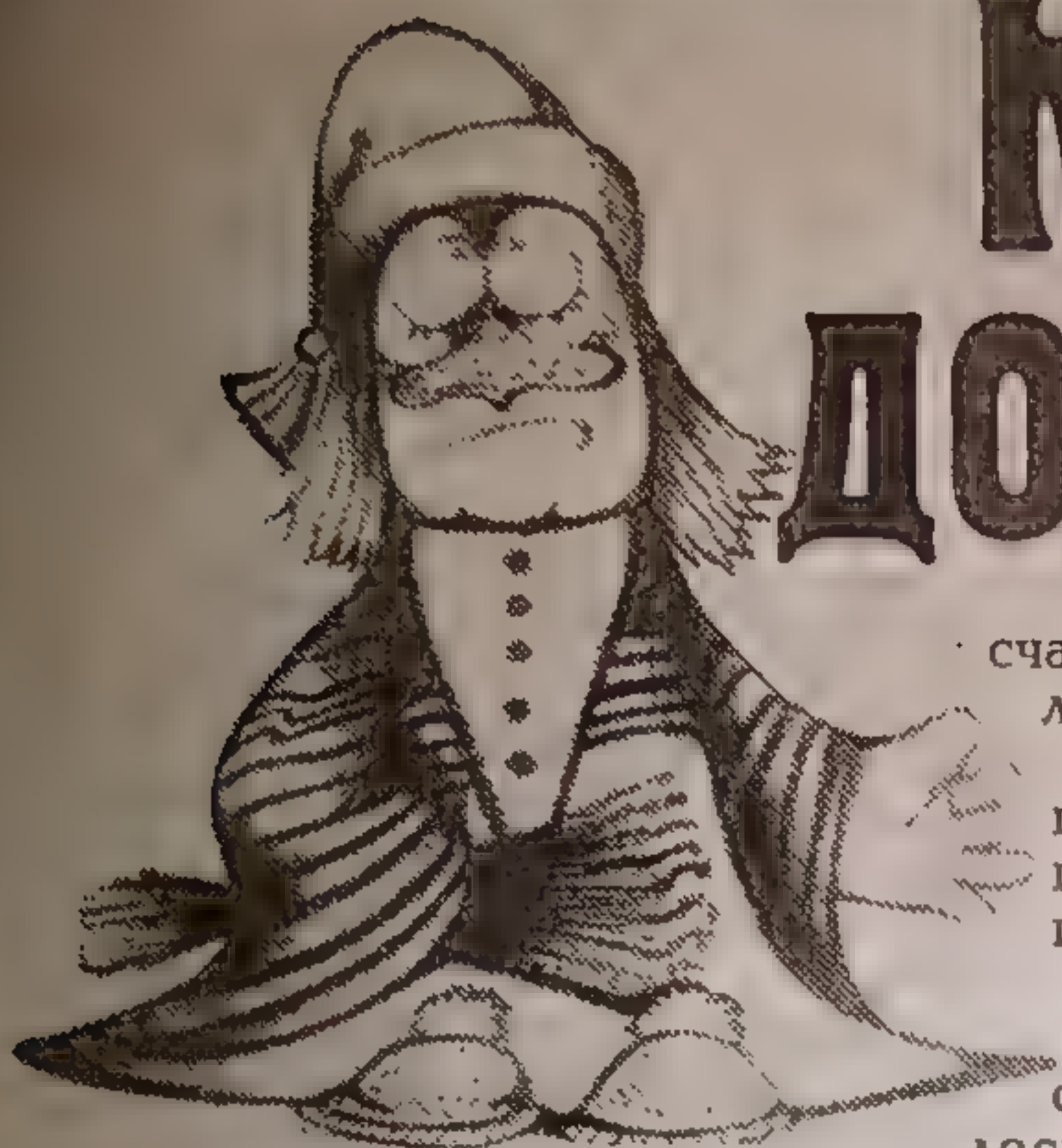
мы или из ваших друзей, в чьем доброжелательном отношении вы совершенно уверены, «зарядить» вещь положительным отношением к вам.

Для этого вполне достаточно попросить человека несколько раз медленно погладить шубу или другую надетую на вас вещь обеими руками, при этом доброжелательно думая о вас. После такой процедуры мех начнет собирать положительные влияния и отвергать отрицательные.

Теперь вспомним о симпатичных меховых ковриках, которые мы так любим стелить на полу или вешать на стены. Всегда ли такая деталь интерьера достаточно безопасна? Да, безопасна, если речь идет о шкуре домашнего животного, например овчины или козьей шкуры.

Намного сложнее дело обстоит со шкурами животных, добытых на охоте. Если вы сомневаетесь в происхождении вашего мехового украшения, если точно не знаете, из какого меха оно сделано, — лучше постелите его где-нибудь в гостиной, чтобы не спать с ним рядом.

Существует достаточно простой способ избежать негативных влияний, которые могли бы задержаться в одежде и повредить вам. Прежде чем носить новую вещь из искусственного меха, наденьте ее и попросите кого-нибудь из членов вашей се-



Как привлечь достаток в дом?

«Уважаемая редакция! Я слышала, что существуют какие-то обряды, помогающие привлечь в дом достаток, причем проводить их надо под Новый год. Сейчас уже декабрь, и я хотела бы узнать об этих обрядах. Не поможете ли?

Галина Аркадьевна К.,
Нижний Новгород».

Эти обряды можно проводить не только под Новый год, но и во время Святка. Это самое лучшее время, чтобы позаботиться о своем доме, привлечь в него

счастье и благополучие.

Чтобы в вашем доме всегда царили мир и гармоничные отношения, чтобы в ваше отсутствие не случилось какой-либо

беда, попросите домового, чтобы он охранял ваше семейное благополучие.

В полночь, когда все члены семьи заснут, хозяйка должна поставить домовому угощение и обязательно налить рюмку вина, наполненную до самых краев, приговаривая: *«Хозяин-батюшка, сударь-домовой, люби и оберегай всех живущих в доме, добро береги, скотину береги, угощение мое прими и вина отпей из полной чаши»*. Поклонитесь 3 раза, а затем обойдите три раза вокруг дома,

приговаривая: *«Около двора железный тын! Чтобы через этот тын не мог попасть ни лютый зверь, ни гад, ни злой человек, ни горе-злосчастье»*.

Войдя в дом, ложитесь спать, сохраняя молчание до утра.

На следующий день хорошо провести обряд по привлечению денег. В 3 часа ночи наберите в чашу непочатой воды. Поставьте ее на стол, застеленный черной тканью, зажгите по бокам две церковные свечи и, крестя воду, читайте 12 раз: *«Матушка-вода, помоги. Кланяюсь тебе до земли, как много тебя в реке, в озере и ручье, в море и океане, в каждом колоде и кране, так бы и у меня, рабы Божьей (имя), было много денег каждый день, каждый месяц, каждый год. Дай, Господи, мне, рабе*

Твоей (имя), столько денег в кошельке, сколько воды на земле. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа и во веки веков. Аминь». Затем обрызгайте в доме все комнаты этой водой со словами: *«Как много капель в этой воде, столько денег и мне. Аминь»*, а оставшейся вымойте двери и порог.

Во время ритуала вам ничто не должно мешать. Хотя время и позднее, отключите телефон, дверной звонок. Если дома живут кошки или собаки, удалите их на время. Свечи должны прогореть полностью.

Однако, выполнив ритуал, не сидите, сложа руки, ожидая, что деньги возьмутся из ниоткуда. Действуйте, работайте, и успех вам будет обеспечен.



Деревья-целители

(Продолжение. Начало в №12)

Существует единственное дерево, с которым каждый человек индивидуально чувствует родство. Дереву не свойственно желать нам зла, его аура чиста.

Деревья воздействуют на нас по-разному: дают силы, облегчают наши печали, успокаивают и взбадривают, а также исцеляют.

При контакте с деревом лучше всего использовать стандартное положение - лицом к дереву, прижимая к стволу лоб и ладони. Есть и другое хорошо работаю-

щее положение - спиной, прижавшись затылком, спиной и ладонями опущенных рук.

Итак, какие они, деревья?

Береза

Это необыкновенно доброе дерево. Береза очень нежна и сострадательна, у нее мягкое, ласковое, но в то же время сильное влияние. Именно к ней следует обратиться больным, ослабленным или выздоравливающим людям. Береза облегчит страдания, ускорит процесс выздоровления. Это ласковое дерево избавит вас от страха перед будущим, от бесплодных хлопот, от напрасных тревог.

Наиболее охотно береза помогает детям. Если поса-

дить березу вместе с рождением ребенка, то она будет для него поддержкой и защитой. Береза, растущая рядом с домом, отгоняет кошмарные сны. Березе приписывают способность отгонять злых духов, однако чтобы береза смогла оказать эффективную помощь, рядом с березой нужно жить, а не приходить к ней время от времени.

Тополь

Безразличное к человеку дерево. Особенность этого дерева такова, что оно, как губка, впитывает в себя всю негативную энергию из окружающего пространства. Дерево ею питается. Потому-то и любят сажать в больших горо-

дах именно тополя. Это цепкое и жизнеспособное дерево, в сущности не злое.

Для своего существования тополь должен поглощать очень большое количество отрицательной энергии, что для городской атмосферы совсем неплохо. Тополь, по сути, является городской энергетической помойкой. Сами понимаете, что вступать с этим деревом в контакт, а уж тем более пытаться зарядиться от него энергией никому не пойдет на пользу.

(Продолжение следует.)

Пусть улыбнется Удача

«Уважаемая редакция! У меня к вам просьба. Не могли бы вы напечатать какой-нибудь «универсальный» заговор на все случаи жизни, чтобы в новом году всегда везло? Дело в том, что меня буквально преследуют неудачи, чего бы это ни касалось: работы, быта, обычной поездки на рынок...

Анна С., г. Иваново».

Уважаемая Анна! Заговор, который мы сегодня публикуем, помогает обеспечить себе удачу в любом важном деле, в поездках по делам, для устройства на работу. Надо только выполнить одно условие.

Этот заговор читают

обязательно в добром расположении духа и лучше всего с утра, на зорьке. Предварительно нужно «погреть» руки в первых лучах солнца, выйдя на улицу (можно на балконе), но никак не через стекло.

Заговор такой: «Встану я, помолясь, выйду, перекрестясь, взойду на гору высокую, погляжу окрест на все четыре стороны. Как на восточной стороне на лугу зеленом пасется конь вороной, норовом дикий, да буйный. Никто его



не селал, никто на нём не ездил, стремён-поводьев тот конь не знал. Я того коня укрощу и будет он по до мной ходить послушно, возить, куда я хочу. Воля моя крепкая, слово моё верное. Аминь».

Счастливого Нового года!

Будь на свете всех милее

«Дорогой «Морфей»! Скоро наступят новогодние праздники, и так хочется выглядеть красивой. Не подскажешь ли какой-нибудь способ, чтобы выглядеть в эту ночь особенно привлекательной?

Валентина К.,

Ставропольский край».

Попробуйте, Валентина, поступить так. Купите баночку крема для лица. Не распечатывая, вечером проговорите над ним слова: «Шли 12 сестриц, 12 молодежи, 12 красавиц, 12 цариц. От каждой красота - в бочонке!».

Примите душ или ванну, откройте крем и накладывайте его на лицо легкими движениями, приговаривая: «Как от первой сестрицы мне - лоботу! От второй - красоту! Как от третьей - густой волос. От четвертой - звонкий голос. Мне от пятой - руки нежны. От шестой - зубы белоснежны. От седьмой - ресницы черны. От восьмой мне - брови тонки. От девятой - жарки очи. От десятой - носик востер. От одиннадцатой - алы уста. А как двенадцатая пусть буду вся!».

Закрывая крем, произносите «закрепку»: «12 сестер, все в шатер! Я открываю - красоту набираю!». Каждый раз, пользуясь этим кремом, произносите заговор. Скоро вы заметите, какие перемены произойдут с вашей внешностью!

Защита от сплетен



«Здравствуй, «Морфей»!

Прошу помочь моей беде. У моей 16-летней дочери есть завистница,

которая с самого детства не дает ей спокойно жить. А завидует она тому, что характер у моей дочери общительный и доброжелательный.

Три недели назад дочь пришла домой вся в слезах. Оказывается, та девушка-завистница распустила очередные слухи, да такие, что хуже некуда. Под-

скажите, как уберечься от сплетен и наветов.

Мария Семеновна, г. Новгород».

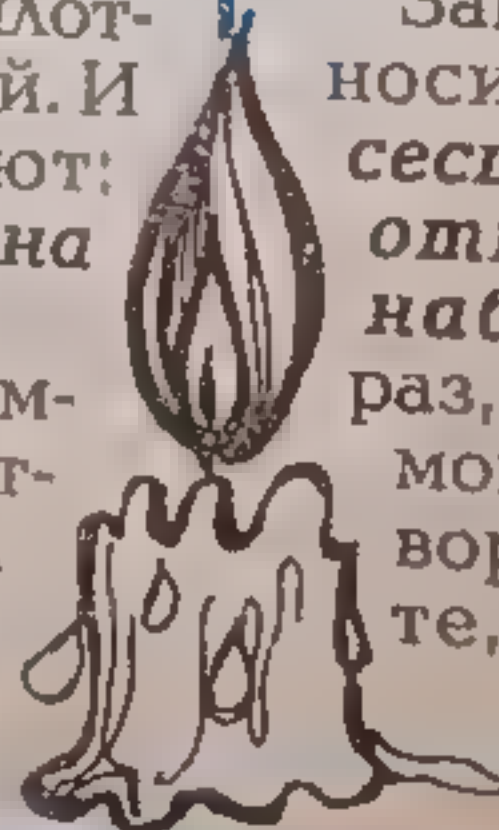
Чтобы защитить себя или близких от наговоров, в субботний день, желательно, чтобы он совпал с полнолунием, надо взять кусок красной плотной ткани, большую иглу, черную нить мулине, уголек, пустую банку с крышкой и ножницы.

Из ткани вырезают длинный язык и угольком пишут на нем имя обидчика. Если неизвестно, кто распускает слухи, то так и пишут: «сплетник». Затем вышивают это слово ниткой по контуру, намеченному угольком. С каждым стежком следует пригова-

ривать: «Шью-зашиваю твой лживый язык, чтобы больше никому не вредил».

Закончив вышивку, нить обрезают ножницами с приговором: «Созданное тобой забираю с собой». Язык завязывается крепким узлом с приговором: «Ангел-хранитель, пусть мир будет светел, защити меня от сплетен». Затем язык кладут в банку и плотно закрывают крышкой. И опять приговаривают: «Запираю злой язык на замок».

Банку убирают в темное место. Если сплетник снова возьмется за свое, банку открывают и повторяют последнее заклинание.



Использованы материалы Интернета, изданий «Гороскоп», «Магия», Fur Sie (Германия), рисунки И. Астаховой

«МОРЕЙ» №13, декабрь, 2003

Главный редактор
В. И. УРУСОВА

Телефон - 32-78-13

Учредитель - ЗАО «Издательство
«Газетный мир»

Генеральный директор
А. А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций 27 апреля 2001 г.
Регистрационное свидетельство
ПИ № 77-7928

Рекламное агентство -
тел.: 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22
Служба распространения и доставки,
телефоны: 75-98-68, 75-98-67, 75-97-53, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16,
офис 408. Тел./факс 227-74-10

Подписные индексы: 14218, 16558

Набор ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир».

Подписано к печати 17.12.2003 г.

Тираж 61347
Заказ №489

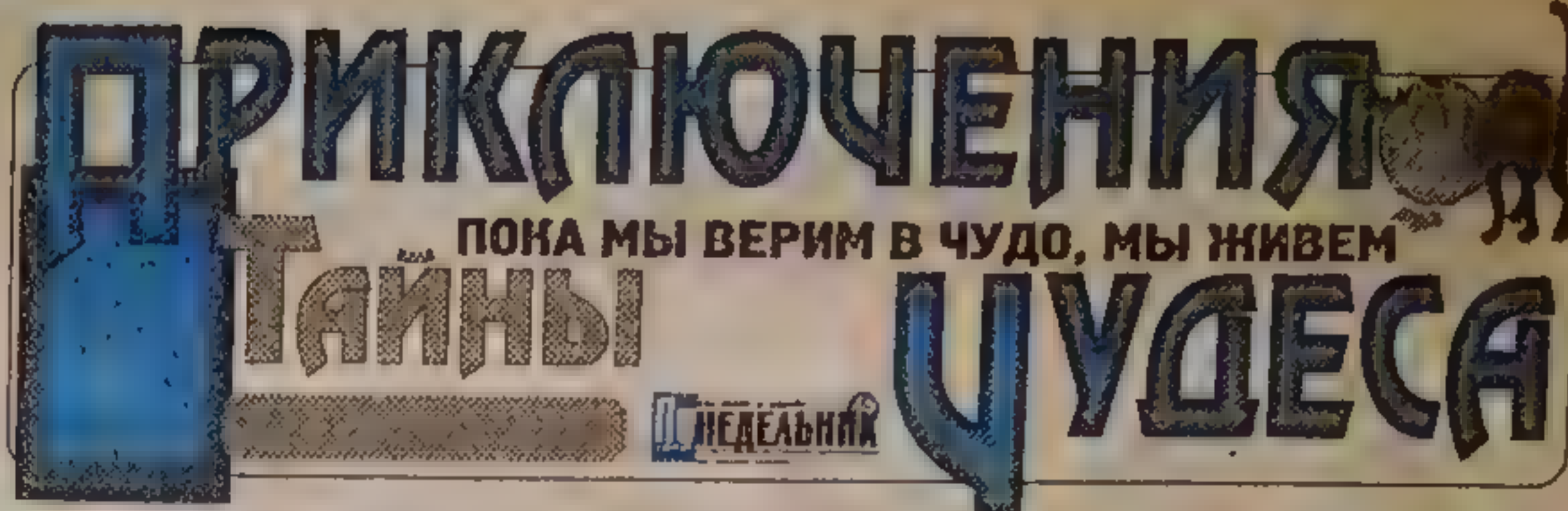
Отпечатано
в ООО «Альянс - 2»,
г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Вот просыпается земля,
И одеваются поля,
Весна идет, полна чудес!
Христос воскрес!

Христос воскрес!

А. Майков.

№4(52), 2004 г.



МОРФЕЙ

(сны, гадания, приметы)

«СВЕТЛОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ» — пасхальная свеча защитит дом от порчи. Как?

«ЗАСТОЛЬНЫЕ ПРИМЕТЫ» — если оставите ложку на столе - ждите гостя.

«КАК ВЫБРАТЬ ТАЛИСМАН?» — кому принесет удачу обычная расческа, а кому — кожаный поясок?

«ПАСХАЛЬНЫЕ ПРИВОРОТЫ» — как укрепить семью с помощью вербы, ниток и праздничных куличей?

«СНОВА ЗА ШКОЛЬНОЙ ПАРТОЙ» — сновед «Морфея» разгадывает ваши сны.

«РАЗБИЛОСЬ ЗЕРКАЛО...» — если после этого вас преследуют неудачи, поможет простой заговор. Какой?

«Морфей» — для любого из нас, на каждый день и на все случаи жизни. Ведь все мы - дети сонного царства.



Рис. Евгения ШИКАНОВА

Светлое воскресенье



**Пасхальная свеча защитит
дом от порчи. Как?**

Пасха - самый большой христианский праздник. Пасхальные поверья, традиции и ритуалы складывались веками. Не забыты они и сейчас.

Считается, что в Пасхальное утро солнце при своем восходе танцует от радости о воскресшем Господе. Люди вставали пораньше и отправлялись на вершину какого-нибудь холма или просто на

открытое место, чтобы понаблюдать, как оно скачет и меняет цвета.

А вот некоторые Пасхальные народные приметы.

В Пасхальное воскресенье гадают на погоду. Ведро с водой ставят так, чтобы в него попадали первые лучи восходящего солнца. Если свет сияет в воде ясно и ярко, лето предстоит хорошее, а если дрожит и неуверенно мерцает, можно ожидать дождей и холодов.

Если солнце на Пасху светит сквозь яблоню, то урожай будет обильный, и хороший год для владельца дерева обеспечен.

Скорлупки от сваренных

на Пасху крашеных яиц не выбрасывают. Ими отпаивают больных людей и скот.

Как только зазвонят на Пасху колокола, проговорите трижды: «Христос воскрес, а моей семье здоровья, моему дому богатство, моему полю урожай. Аминь».

Пасхальная свеча пригодится, чтоб исправить испорченный дом, в котором постоянно возникают ссоры. Ею выжигают крест на

косяке двери.

Во время Пасхальной службы шепчут свои сокровенные желания, и они исполняются.

Бодрствование в ночь перед Пасхой предохраняет от болезней, обеспечивая счастливое замужество (женитьбу), богатый урожай, удачу.

Чтобы быть здоровым, сильным, красивым и богатым, умывались утром водой, в которую опускали красное яйцо, золото и серебро, а также становились на топор.

**Скорлупки
от крашеных яиц
не выбрасывают...**

Приметы Чистого четверга

Чистый четверг - последний четверг перед Пасхой - считается наиболее благоприятным для очищения, оздоровления, избавления от энергетической «грязи».

● Если до зари умыться на Чистый четверг, говоря при этом: «Смываю то, что на меня напустили, то, чем душа и тело мается, все Чистым четвергом снимается», - можно снять порчу.

● Чтобы молодцы любили и не обходили вниманием, говорят при мытье так: «Как светел и красен Чистый четверг, так и я раба (имя) для всех буду прекрасной. Аминь».

● Чтобы у вас водились деньги, на Чистый четверг до восхода солнца надо пересчитать всю вашу наличность.

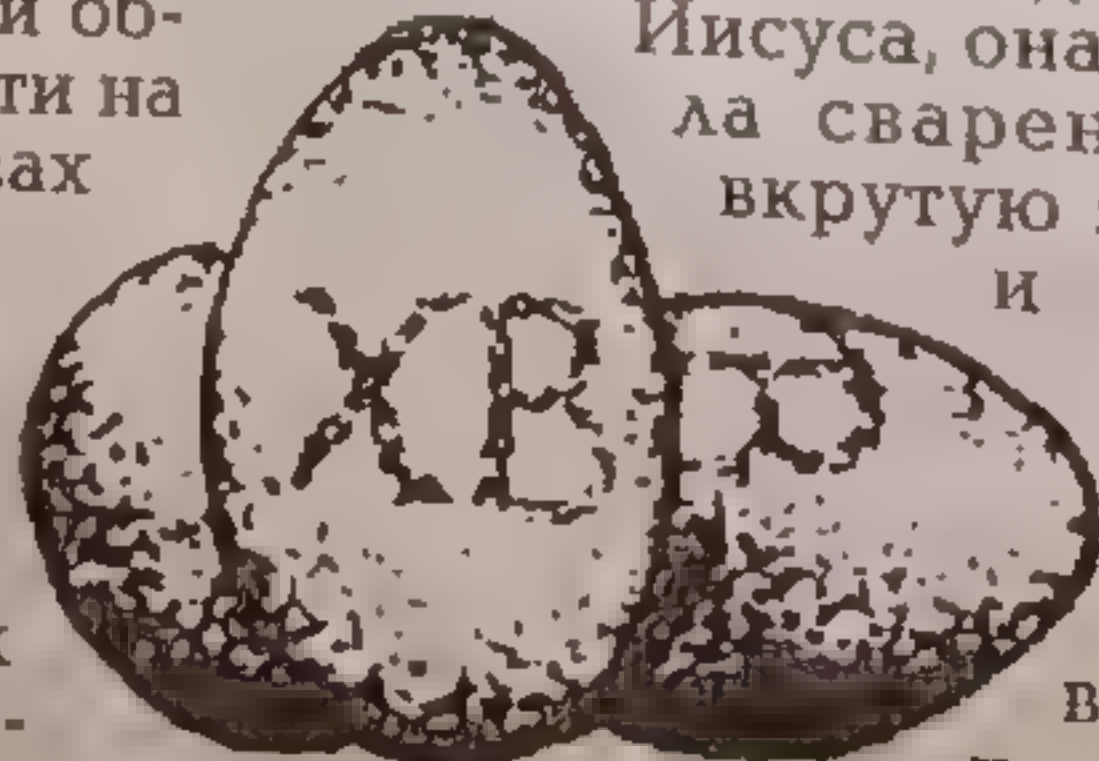
● Малых деток стригут впервые на Чистый четверг. И у всего скота срезают понемногу шерсти для его благополучия.

Символ Пасхи

Яйцо - это символ воскресения и продолжения жизни, и так к нему относились многие древние народы.

Крашеными яйцами обменивались в древности на весенних празднествах греки и римляне, персы и китайцы, как и мы обмениваемся пасхальными яйцами в день Христова Воскресения. В некоторых странах Европы красные пасхальные яйца закапывают в землю на полях и в виноградниках для защиты от грозы и града, а в Англии еще совсем недавно выбирали самое красивое яйцо и хранили весь год на счастье.

Легенда о «писанках», то есть расписанных яйцах, во множестве появляющихся на пасхальном столе, гласит, что впервые их сделала сама Божья Матерь в Назарете. Чтобы развлечь младенца



Иисуса, она взяла сваренные вкрутую яйца и покрасила их в красный, зеленый и желтый цвета. Всякая хорошая хозяйка с тех пор это делает, но только ныне, поскольку яйцо есть символ Воскресения, их красят только на Пасху.

Обычно считается плохой приметой вносить яйца в дом и выносить из дома после захода солнца. В это время их нельзя продавать и покупать.

Многочисленные правила окружают процедуру подкладывания яиц под курицу. Их должно быть нечетное число, обычно тринадцать. Если подложить четное число, из них ничего не вылупится или вылупятся одни петушки.

Последнее из снесенных яиц, равно как и яйцо, снесенное на Страстную Пятницу, сохраняют как оберег для домашней птицы. Черный крестик, нанесенный на яйца перед тем, как их подложить под курицу, защищает их от происков ведьм и от хорьков.

(Окончание. Начало в № 3)



Каждым днем недели управляет определенное небесное тело. Планеты имеют свои особенные, скрытые качества, незримую силу, которая оказывает влияние на земную жизнь.

Зная эзотерическую суть планеты, можно узнать о сфере жизни, к которой относится сон, и о том, в какой день недели он исполнится.

С четверга на пятницу

Именно эти сны чаще всего отражают наши чувства, ведь пятница - день чувственной Венеры. Считается, что сны на пятницу чаще всего сбываются. Конечно, ведь то, чего мы желаем всей душой, к нам придет скорей. Картины «венерианских» снов связаны с нашей личной жизнью, с творчеством и с материальным положением. Сны Венеры рассказывают о способах и сроках исполнения любых желаний. Если в «венерианских» снах мы что-то приобретаем или получаем деньги, значит, наши чувства будут удовлетворены, в скором времени мы сможем ни в чем себе не отказывать. Но если во сне мы только теряем, хотим достать, а не можем, значит, придется ограничивать свои потребности, материальное обеспечение будет скромным, а личная жизнь - скучной. Черно-белые сны Венеры предупреждают о тяжелой работе, которую придется

выполнить, чтобы достичь желаемого. Часто именно в пятницу мы видим любимых людей. Важно оценить, зависели ли мы во сне от тех, к кому равнодушны. Если да, значит, нужно поработать над собой, чтобы стать внутренне независимым от этого человека. Чувства пусть оста-

Когда сон в руку?

**Сны на воскресенье
сбываются в среду.
А на вторник?**



нуты прежними, но даже в единении с любимым человеком надо оставаться обособленным - только тогда общение с ним будет максимально приятным и, главное, безопасным для здоровья.

С пятницы на субботу

Суббота - день строгого Сатурна, планета судьбы, рока, испытаний. Сатурн диктует законы, ограничивает нас, поэтому сны на субботу расскажут о

правилах, которыми мы должны подчиниться, покажут, в чем придется ограничить себя, от чего отказаться в ближайшем времени. Нередко эти сны содержат информацию о перспективах реализации планов, о последовательности и связи предстоящих событий. Если сон субботы красочный, приятный, зна-

чит, серьезные ограничения не предвидятся, многое из запланированного легко реализуется. Но если сон мрачный, чернотелый, с картинами высоких стен, различных препятствий или крестов, то планы воплотятся в жизнь лишь в результате упорного труда, то есть в ближайшее время ничего не достанется легко. В ночь на субботу можно узнать о своей судьбе или судьбе других людей.

С субботы на воскресенье

День Солнца. Воскресенье рассказывает о том, что способно согреть наше сердце, принести счастье, сделать жизнь радостней. Солнце - планета любви, вдохновения и безграничного творчества. Солнечные сны покажут ситуации или людей, освещающих нашу жизнь, насыщающих ее интересными занятиями или, наоборот, затемняющих радостные моменты. Если сон воскресенья краси-

вый, значит, скоро у вас появятся новые идеи, интересные знакомые с необычными способностями. Возможно, с красочным солнечным сном к вам придет сильная любовь или вы раскроете в себе талант, о котором не подозревали. Красивый сон призывает к активной творческой деятельности. Но скупой сон воскресенья предупреждает о приближении безрадостного, пустого периода и призывает к поиску положительных сторон в любых неприятностях. Скупой воскресный сон может говорить и о растрате энергии в результате жалости к кому-либо или нервных напряжений.

День недели, в который сбудется сон

Каждый сон непременно отразится в реальной жизни, но в какой день ждать этого? На этот вопрос легко ответит астрология, а именно семиконечная звезда магов. Семиконечная звезда объединяет семь планет, показывая связь между ними.

✓ Сны понедельника воплотятся в жизнь в четверг.

✓ Если приснился во вторник, сбудется в пятницу.

✓ Если приснился в среду, сбудется в субботу.

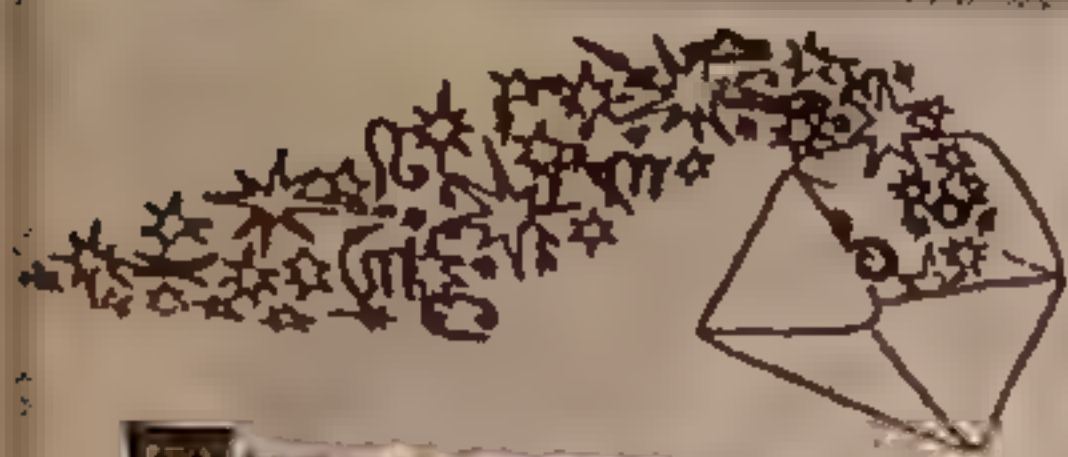
✓ Если приснился в четверг, сбудется в воскресенье.

✓ Если приснился в пятницу, сбудется в понедельник.

✓ Если приснился в субботу, сбудется во вторник.

✓ Если приснился в воскресенье, сбудется в среду.

**В ночь на субботу
можно узнать о своей судьбе**



Приснился пропавший муж

«Здравствуйте, уважаемый «Морфей»!

Хочу сказать, что несколько лет назад пропал без вести мой муж. А сейчас у меня плохие отношения с зятем и дочерью из-за квартиры.

А теперь мой сон. Мой муж живой, приходит домой, открыв входную дверь своим ключом. Выглядит он элегантно, в серой шляпе и такого же цвета макинтоше. Я улыбаюсь и подхожу ближе к нему. Но! Вместо мужа вижу вдруг зятя в черной одежде и неприглядного вида, небритого.

Помогите понять, что это за сон.

Валентина, г. Киров».

К сожалению, уважаемая Валентина, этот сон - предупреждение о больших хлопотах и тревогах, которые вам предстоят. Причину их вы указали сами, скорей всего это будут денежные, материальные проблемы, возможно, связанные именно с квартирой. Ведь ваш пропавший без вести муж приходит в дом, открыв дверь своим ключом.

Не случайно и то, что во сне муж как бы «превращается» в неряшливого, небритого мужчину, в котором вы узнали вашего зятя. Скорей всего именно он станет вашим главным оппонентом. Но вместе с тем он будет нуждаться в вашей помощи и поддержке.

Однако не все так мрачно. Очень важно, как выглядел во сне ваш муж. Детали его одежды (шляпа, макинтош) свидетельствуют о том, что через какое-то время все наладится, как в отношениях с близкими, так и в материальном плане. И, возможно, после всех тревог и волнений вы приобретете гораздо больше, чем имеете сейчас.

«Здравствуй, «Морфей»!

Пишу впервые и хочу попросить, чтобы вы объяснили мой сон.

Снится мне моя школа, хотя я ее уже три года как закончила. Мы на уроке. Класс биологии (мой класс, где мы проводили классные часы). Учительница ведет урок. Знаю, что я должна рассказывать тему. Но рассказывают другие мои одноклассники, а я никак не могу выйти, потому что знаю, что ничего не учила. Вернее, учила, но ничего не помню.

Урок закончился, все стали расходиться, учительница подошла ко мне и сказала, что я могу рассказать в следующий раз.

Во время урока к нам в класс ворвался парень, мой знакомый. Наяву мы раньше с ним дружили. Почему-то он был пьяный. Что-то кому-то сказал и ушел. Впереди сидела моя подруга Женя, и я ее спросила: «Ты видела его? Что он тут делает, и почему он меня не заметил и ничего не сказал?». Она мне ничего не ответила, махнула рукой и отвернулась. На этом мой сон закончился.

Объясните мне, пожалуйста, почему я все время вижу школу во сне. Она мне часто снится. То двор школы, то классы, то учителя и одноклассники...

Надежда, Чувашия».

Этот сон, Надя, относится к разряду так называемых «типичных» снов, ко-

Снова за школьной партой

которые видят многие из нас. Причем, как отличники, так и двоечники, и независимо от того, сколько времени прошло после окончания школы или института.

По мнению исследователей снов, «школьные» сюжеты свидетельствуют о том, что нам не хватает какого-то опыта (жизненно-

жную школу, могут говорить и о том, что нами овладевает тоска по прошлому, когда, как нам кажется, все было легко, просто и понятно. Потому что сейчас нас преследует ощущение нереализованности и невосребованности наших знаний, талантов, навыков, а также душевных качеств, любви, нежности, наконец.

Можно предположить, что парень, которого вы увидели в классе, это

предупреждение о том, что вам нужно проанализировать прежние отношения с ним, чтобы не повторить ошибок, которые вы совершили. Любой сон о пьяных означает, что из-за своей лег-

комысленности и

доверчивости вы можете попасть в беду, это знак тревоги, предостережение от неверных шагов.

Иными словами, ваш сон указывает на то, что вам нужно быть очень осторожной и осмотрительной как в отношениях с людьми, так и при принятии важных решений. И, если вы хотите добиться успеха в личной жизни, учебе или работе, не пренебрегайте чужими советами, особенно если они будут исходить от человека, которого вы хорошо знаете и уважаете.



го, профессионального) и мы пытаемся осмыслить проблемы, с которыми сталкиваемся. Такие сны обычно приходят, когда намечаются серьезные перемены в жизни. И ваша учительница, которую вы увидели - это знак того, что вы сейчас нуждаетесь в поддержке сильного и мудрого человека.

Вместе с тем сны, в которых мы вновь окунаемся в детство, видим свою пре-

«Дорогой «Морфей»!
Хочу спросить о своих снах. Под старый Новый год я гадала на сон. И вот что мне приснилось.

Захожу я в большую просторную комнату в восточном стиле. Комната полукруглая, вместо стен какие-то аркады, проемы, окна с красивыми решетками. Из этих проемов столько света, тепла! Свет пронизывает всю комнату. Очень много зелени, растений, и в комнате, и на улице. Наверное, там сад.

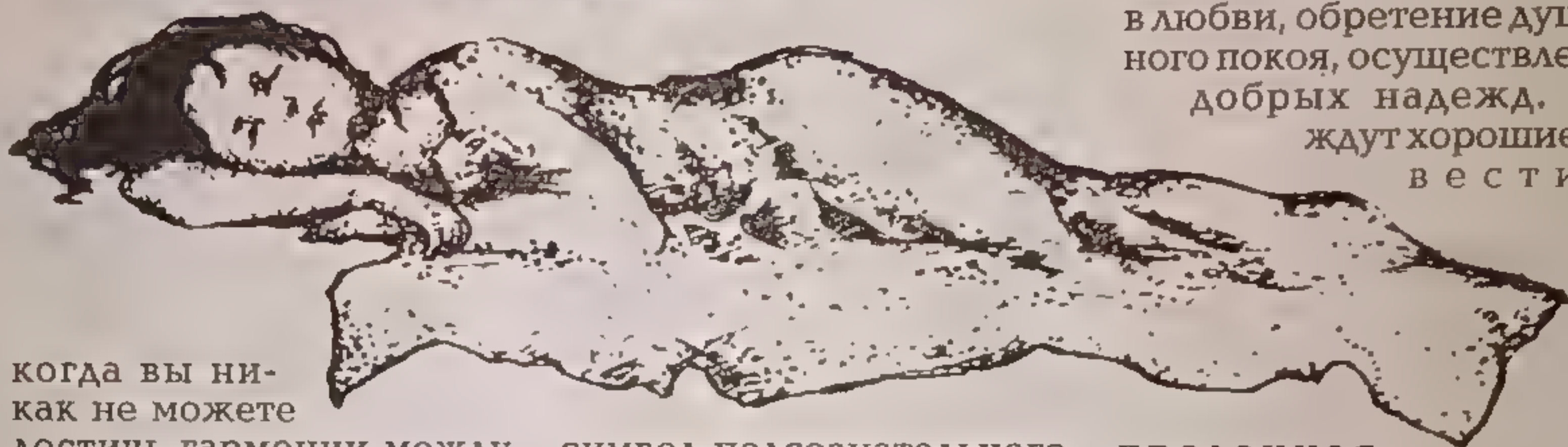
Иду по паркету и вижу вдруг, что по нему течет вода, много воды, до щиколоток. Она чистая и холодная, как родниковая. В комнате находятся только я и мой муж. Он лежит на кровати посреди комнаты. Я подхожу и ложусь с ним. И тут приходит младший брат мужа. А у меня с ним не очень хорошие отношения. Он говорит: «Что это вы улеглись, а меня не позвали?». Муж отвечает: «Мы подвинемся, места всем хватит». Брат ложится справа от меня, слева - муж, я посередине. Вот и весь сон.

А вот второй сон, который меня очень встревожил. Мне снится моя свадьба. Надо сказать, что мы с мужем разведены, но живем вместе. И во сне я знаю, что выхожу замуж второй раз, поэтому платье у меня не белое, а нежно-сиреневое, красивое, глинное, пышное. И почему-то я блондинка с локонами, а в жизни у меня прямые черные волосы. Я собираюсь на свою свадьбу, но почему-то очень грустная. Приходят гости, заходят в дом, празднуют, а я сижу на крыльце и жду жениха. Наконец он приезжает. Только в роли жениха мой муж, а потом совсем незнакомый человек...

Ксения Б., Могилевская область.

Эти сны, уважаемая Ксения, отражают ваше внутреннее душевное состояние, которое можно определить как смятение,

ПО ШИКОЛОТКУ В ЛЕДЯНОЙ ВОДЕ



Судите сами. Ваши волосы, которые оказались белокурыми и завитыми в локоны, обещают взаимность в любви, обретение душевного покоя, осуществление добрых надежд. Вас ждут хорошие известия,

когда вы никак не можете достичь гармонии между желаемым и действительным. Первый сон, который к тому же вы видели в одну из ночей, дарящих откровения, говорит о том, какой вы хотели бы видеть свою жизнь, это ваши самые светлые и радужные мечты и надежды на будущее. Красивые интерьеры, свет и тепло в комнате, зеленые растения - это свидетельство того, что вы задумываетесь над тем, как нужно изменить свою жизнь, вы полны новых планов. Впрочем, и вода, холодная и чистая (знак благополучия и успеха в делах, здоровья) - указывает на то, к чему вы стремитесь. Но, к сожалению, эта вода течет там, где быть ей не положено - по паркетному полу, а это, увы, свидетельствует о проблемах и разочарованиях, которые вы испытываете в реальной жизни.

Вторая часть этого сна указывает, в какой области сосредоточены ваши проблемы - это семейная жизнь, точнее, взаимоотношения с бывшим мужем. Кровать, которую вы увидели во сне - это опять же

символ подсознательного стремления к достойной и благополучной жизни, надежды на хорошее устройство дома, вообще надежды на лучшее. Однако и тут вас подстерегают препятствия и трудности. Обычно, если женщине снится, что она лежит в постели между двумя мужчинами - это означает, что скоро ей предстоит сделать нелегкий выбор. И, скорее всего, этот выбор касается вашей личной жизни. Может, речь идет о том, что вам пора разобраться в отношениях с бывшим мужем, ведь, вероятно, они достаточно непростые и осложняют вашу жизнь.

Теперь обратимся ко второму сну. Вы склонны трактовать его тему - свадьбу - как сулящую всяческие невзгоды. Но это совершенно неправильно. Нельзя делать выводы лишь на основе вычитанной в соннике трактовки того или иного символа. На самом деле ваш сон говорит о другом, причем совершенно противоположном.

преданная дружба и благополучие, и, самое главное, предвещают, что скоро ваши дела поправятся. Вы носите свой свадебный наряд явно с удовольствием - а это к радости, успеху в делах, новым знакомствам и встречам. То, что он фиолетовый, пышный, красивый означает, что вас ждет удача в делах, большая любовь, хорошие отношения с окружающими.

Можно предположить, что вы наконец-то разберетесь в своей личной жизни, и, вероятно, вам предстоит встреча с человеком, с которым вы свяжете свою судьбу. Только произойдет это не скоро, ведь сон об ожидании кого-то или чего-то, имеет буквальное значение. А вот ваша грусть накануне «свадьбы», наоборот, предвещает радостные события или известия. Ну и, наконец, последнее. Новое знакомство станет поистине судьбоносным, ведь то, что вам приснились гости, пришедшие на свадьбу, - знак будущего семейного благополучия.

Чистая, холодная вода - знак благополучия и успеха.



Выбрать для себя амулет или талисман - дело непростое. Считается, что не столько мы выбираем талисман, сколько он - нас.

Нет такого талисмана, который мог бы служить одновременно нескольким людям. Кого-то он признает, к другому относится довольно прохладно, а иного вообще знать не желает и даже вредит.

Выбирая талисман, обязательно учитывайте свой характер и интересы, только тогда он станет «работать» на вас, принося удачу.

Одежда, обувь

Какой-то предмет гардероба в качестве талисмана - это вещь вполне обычная, и многие используют определенную одежду, чтобы она приносила удачу. Мы любим надевать «счастливую» одежду, отправляясь на экзамен, к работодателю, на важный разговор.

Для кого же талисман-одежда будет особенно полезен? Как правило, тем людям, которые ведут активный образ жизни: не только занимаются спортом, но и, например, посещают концерты, ходят в библиотеки и много общаются с окружающими. Такие люди очень любознательны, все они не исправимые оптимисты.

Для таких людей талисман вовсе не обязательно должен обладать какой-либо магической силой, важно, что в нем есть положительная энергия:

в нем, например, «живет» удачно пройденное собеседование, и этим он помогает утвердиться в успехе.

Аксессуар

Представьте себе, есть и такой талисман - изящная сумочка или кожаный пояс. Он очень удобен: его можно постоянно носить при себе и при этом он дополняет костюм.

Как выбрать талисман?

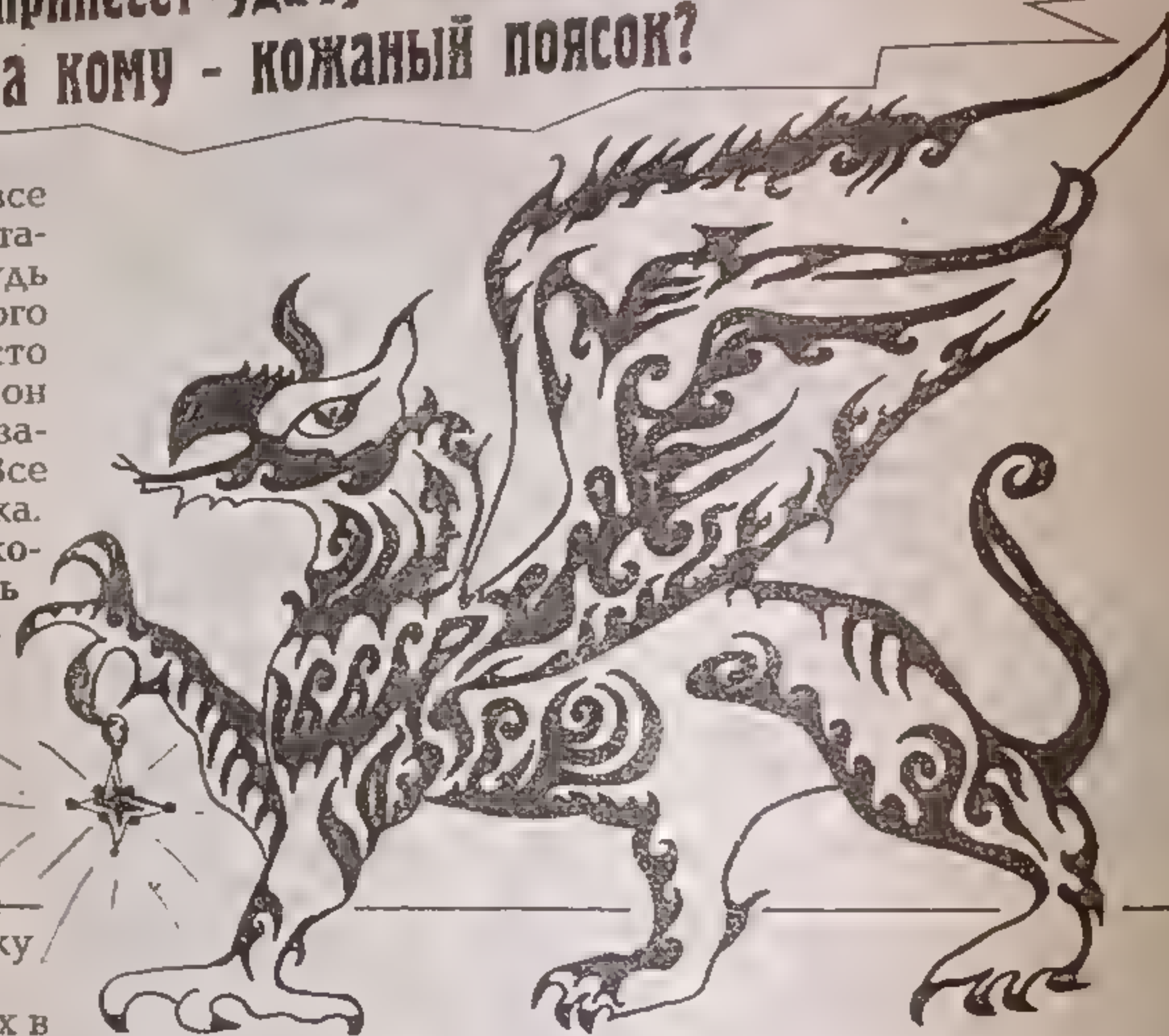
Кому принесет удачу обычная расческа, а кому - кожаный пояс?

Впрочем, далеко не все способны сделать своим талисманом какую-нибудь деталь туалета. Для одного пояс останется просто пояском, а для другого он может стать мощным защитником от неудач. Все дело в характере человека. Тот, кто для талисмана хочет выбрать что-нибудь из аксессуаров, должен отличаться завидной аккуратностью. Так что если в вашем шкафу, письменном столе или на книжных полках всегда царит полный порядок, можете превращать свою сумочку в талисман.

У людей, выбирающих в качестве талисмана аксессуары, много способностей, и они довольно удачливы в начинаниях, даже не прилагая каких-либо особых усилий. Талисман для них - это даже больше, чем магическая вещь в обычном смысле этого слова. Они считают, что он должен не просто приносить им удачу, а вообще вести за собой по жизни.

Не столько мы выбираем талисман, сколько он - нас.

Поэтому этим особам может угрожать серьезная опасность: они становятся слишком зависимы от талисмана и перестают полагаться на себя. Так что запомните, надеяться только на него ни в коем случае нельзя. Поняв это, увидите: талисман станет приносить пользу.



Булавка, расческа, заколка

Каждый из этих предметов - отличный талисман. Преимуществ у подобных вещей очень много. Во-первых, своей любимой заколкой можно украшать прическу каждый день. А во-вторых, такие штучки очень часто дарят. Расческа, подаренная лучшей подругой, несет в себе частичку добра и тепла, которые сохранились с того момента, как ее специально для вас выбрал близкий человек.

Каким характером должны обладать люди, выбирающие для талисмана перечисленные предметы? Он идеально подойдет в том случае, если вас можно назвать практичным человеком, любящим комфорт. А еще давно проверено, что такой талисман особенно хорошо помогает тем, кто

охотно поддерживает других, заботится о них и окружает своим вниманием.

Самое главное для таких людей - желание, чтобы у всех все сложилось хорошо. Вот почему они очень добры и искренни с друзьями и даже к врагам относятся терпимо. Они замечательные товарищи: попав в трудную ситуацию, стараются выйти из нее так, чтобы не пострадали не только они, но и их близкие. Зачем таким людям нужен талисман? Они часто бывают не уверены в себе: им кажется, что ими недовольны, их не понимают. Вот тогда им и помогает талисман. Прикоснувшись к нему или недолго подержав его в руке, вы почувствуете, как он «выдает» заряд положительной энергии, дарит уверенность, - и становится все под силу. Правда, здорово? (Продолжение следует.)



Осина - это дерево, которое еще с незапамятных времен люди называли волшебным и использовали для всякого рода ворожбы и гаданий.

Это гадание можно использовать, если вы хотите узнать, есть ли у вас в доме или в вашей комнате злые духи. Это гадание очень серьезное, и им нельзя заниматься, просто когда этого захочется. Только не рассчитывайте на быстрый успех, запаситесь терпением.

Ранним утром, еще до восхода солнца, пойдите в лес и сорвите там девять осиновых веток. Если на дворе зима, то за ветками нужно идти в четыре часа утра и не позже, иначе вся сила осины уйдет впустую, и вы напрасно потратите время.

Итак, вы принесли домой осиновые ветки. Отложите их на несколько дней в недоступное для чужих глаз место, там они должны лежать от трех до девяти дней - на ваше усмотрение. Если вы располагаете временем, то лучше, если ветки будут лежать дольше - так они проникнутся вашим домом и вашей атмосферой.

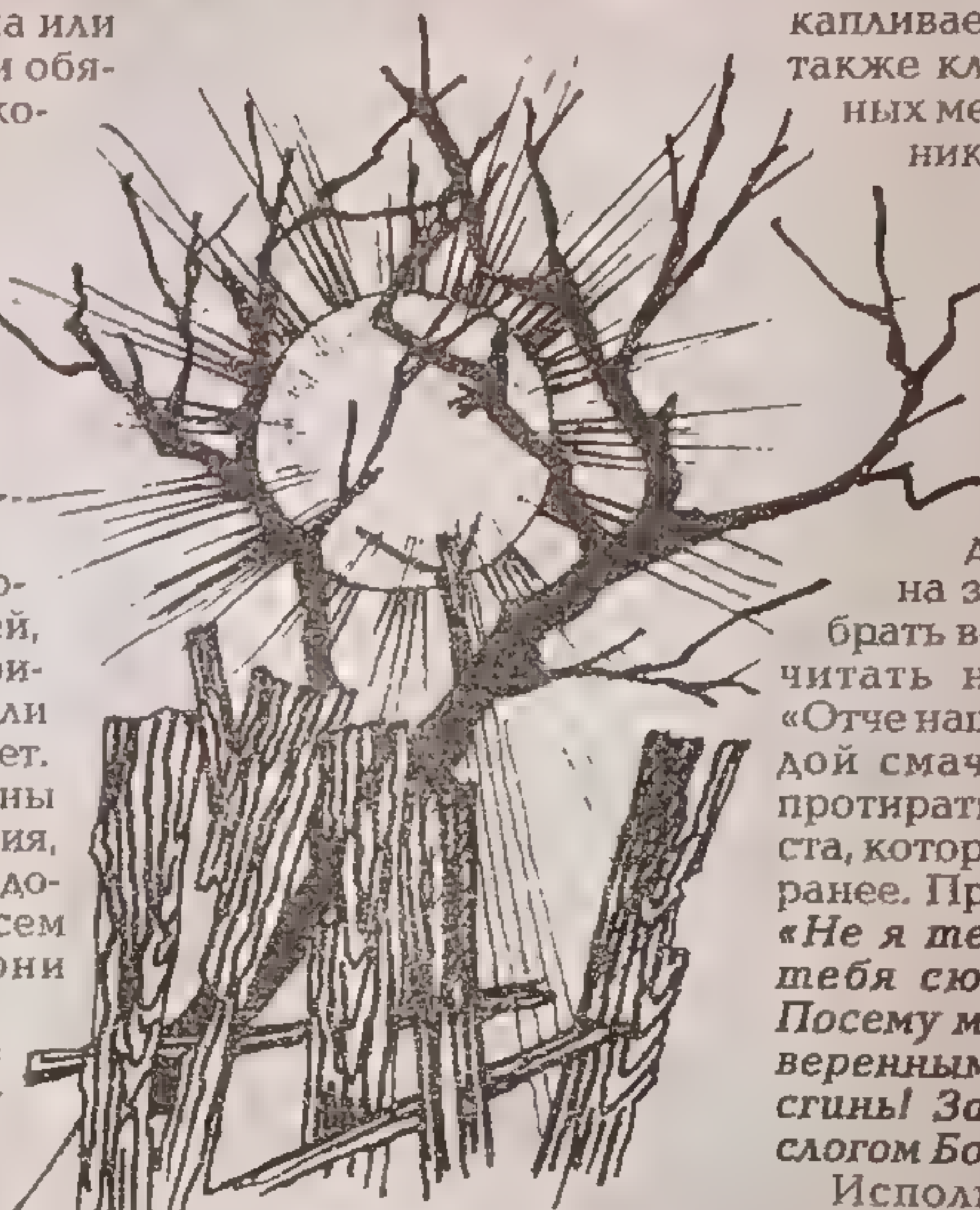
Теперь веточки готовы для гадания. Оборвите с них засохшие листья, если они есть, и расположите

Помошница - ОСИНА

Есть ли
в вашем доме
злые духи?

по углам вашего дома или комнаты, и две ветки обязательно воткните в косяки двери. Когда вы все это сделаете, произнесите следующие слова: *«Ты осина-осина, защитница наша! Ответь мне, есть ли в доме моем сила злая, сила нечистая?»*

Ветки должны пролежать несколько дней, и после этого посмотрите на них, изменился ли их внешний вид или нет. Итак, если ветки осины остались без изменения, то все с вами и вашим домом в порядке. Совсем другое дело, если они вдруг стали черными, скорченными и даже сломанными. Это означает, что ваше жилище посетили злые духи, или же оно пропитано отрицательной энергией. Вам нужно немедленно провести обряд по очищению вашего дома.



Кстати

От «грязи» в доме

Известно, что негативная энергетика охотно на-

капливается в углах дома, а также кладовых, в укромных местечках подоконников.

Чтобы избавиться от этой «грязи», предлагаем простой и доступный ритуал.

В любой из первых трех дней полнолуния на заходе солнца набрать воду и трижды прочитать на нее молитву «Отче наш». Затем этой водой смачивать тряпку и протирать (мыть) ею те места, которые были указаны ранее. При этом говорить: *«Не я тебя звал(а), не я тебя сюда посылал(а). Посему моим словом поверенным отрицаю тебя, сгинь! Запечатываю сие словом Божиим. Аминь».*

Использованную воду следует вылить в этот же день вон, а тряпку положить перед входными дверями и отныне использовать ее только для этих целей.

Разбилось зеркало...

«Здравствуйте, уважаемая редакция!

Два с половиной года назад со мной произошел неприятный случай. Я встречала Новый год одна, но не переживала из-за этого. И в самый разгар праздника умудрилась разбить большое зеркало. Говорят, если такое случится, 7 лет будут преследовать несчастья. Тогда я не очень в это верила, да и не знала, как предотвратить беду, поэтому про-

сто собрала осколки и выбросила. Но в последнее время мне катастрофически не везет, и я связываю это с разбитым зеркалом. У меня проблемы со здоровьем, в личной жизни и на работе. Подскажите, пожалуйста, как избавиться от этой напасти?

Ольга, Н.Новгород.

Действительно, издавна считается, что разбить зеркало - это не к добру. И, чтобы предотвратить неприятности, меры нужно прини-

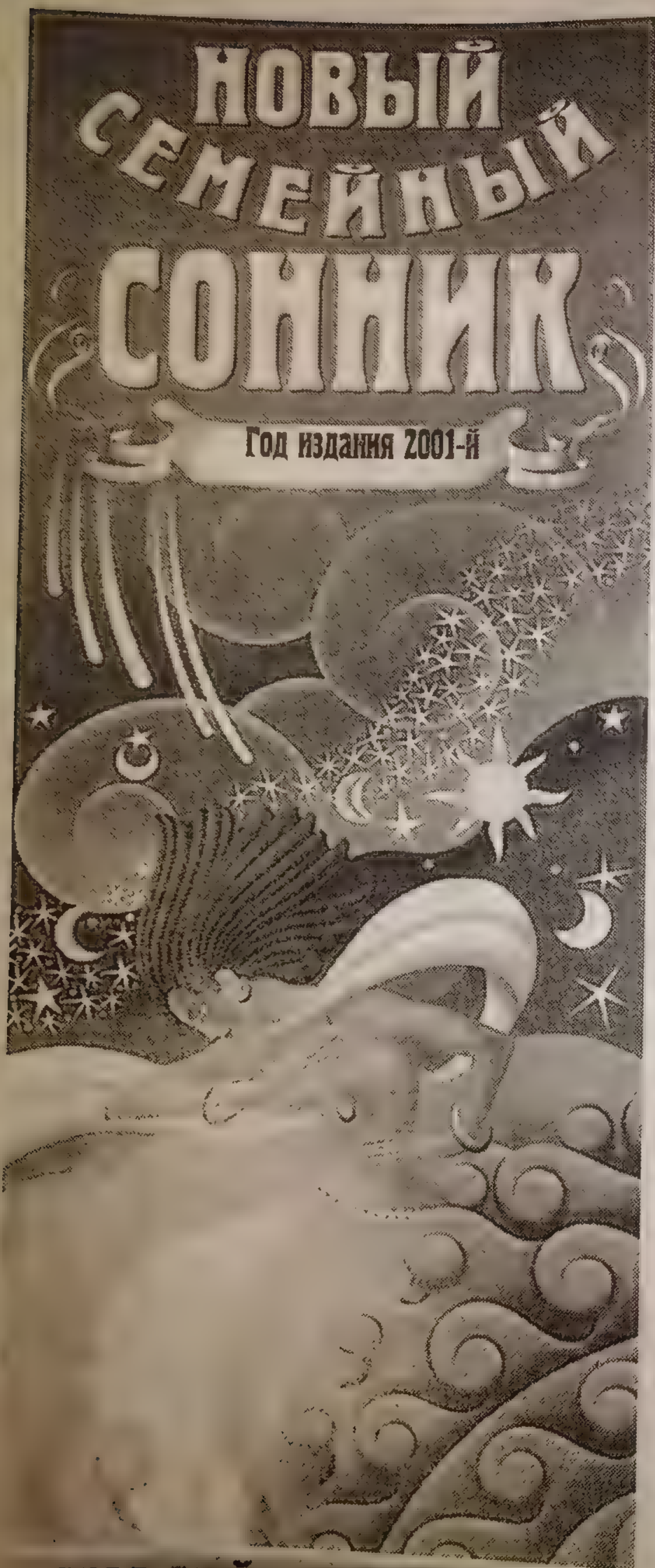
мать незамедлительно. Однако в вашем случае, когда прошло уже много времени, обычные заговоры не помогут. Но все-таки исправить ситуацию можно.

Встаньте около того места, где висело или стояло зеркало, и 3 раза скажите: *«Зеркало разбивается, беда рабы Божьей (имя) не касается».* Сбрызните стену святой водой, желательно взятой из церкви в Чистый четверг. Затем нужно купить новое зеркало (мож-

но самое маленькое, дешевое) и повесить на место, где находилось разбитое. Но-

вое зеркало нужно также сбрызнуть святой водой и 3 раза провести по его периметру горящей церковной свечой. После этого все неприятности должны прекратиться.





МОРЕМ



Это самый полный универсальный сонник для читателей любого возраста и рода занятий, составленный на основе векового опыта толкования снов. Такого количества снов, их вариантов и такого четкого, адаптированного к современным реалиям толкования сновидений еще не было.

(Продолжение. Начало в №10 за 2001г.)

МАТРОС

Видеть его во сне или разговаривать с ним - знак получения известий издалека.

Если во сне матрос позвонит вам с собой и вы согласитесь, то скоро вам предстоит дальний путь.

МАТЬ

Любой сон, в котором вы увидите свою мать, означает благополучие и благословение, предчувствие, признание. Увидеть ее лицо или как она что-то делает во сне - знак получения известия от нее, ее заботы о вашем благополучии.

Видеть ее, промокшей до нитки и вытворяющей что-нибудь необычное, означает, что в вашей семье разгорится скандал из-за матери и вся родня будет обвинять ее в своих несчастьях. Сон подсказывает, что на этот раз и вам не удастся остаться в стороне от общих проблем. Видеть свою мать умершей во сне - предвестие болезни, неприятных хлопот и семейных дразг. Видеть ее агонию во сне - тревога, огорчение. Если вам приснится, что ваша мать больна, то ждите всяких семейных неприятностей.

МАЧЕХА

Сон о ней предвещает неприятности, переживания и огорчения.

МАЧТА

Видеть ее во сне означает, что вас ждет какое-то повышение или же вам будет поручено важное дело, успешное окончание которого вызовет большое уважение окружающих. Сон о сломанной, накренившейся или выглядящей ненадежно мачте указывает, что ваше положение шатко или же безвыходно.

МАШИНЫ, СТАНКИ

Любые средства производства во сне - знак упорного труда. Такой сон предсказывает, что вам придется зарабатывать себе кусок хлеба потом и кровью.

Несчастный случай на производстве увидеть во

сне, в котором вы пострадаете, означает, что ваши дела пойдут из рук вон плохо. См. железные инструменты, мастерская.

МАЯК

Увидеть его свет во сне означает, что вам чудом удастся избежать опасности.

Иногда такой сон предсказывает исполнение желания. Просто увидеть маяк во сне - предупреждение об опасности.

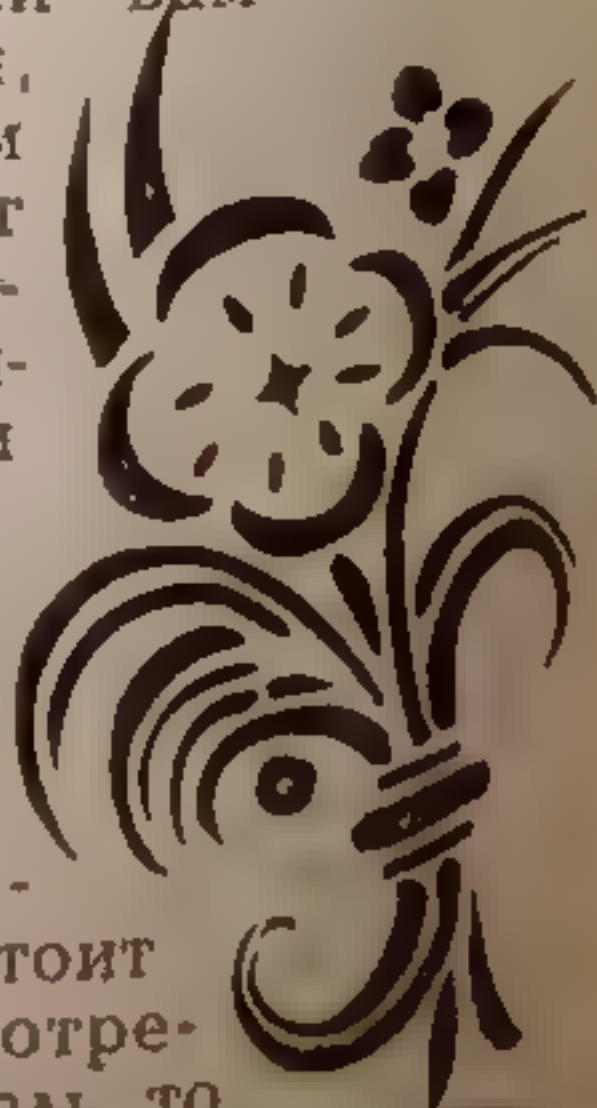
МАЯТНИК

Сон о маятнике, стоящем на месте, предвещает остановку в делах. Если вы увидите во сне, как раскачивается маятник, то вам следует быть настороже, так как вам угрожает клевета, обман или предательство.

МЕБЕЛЬ

Мебель во сне означает устройство нашей жизни, ее благополучное течение.

Чем лучше и добротнее мебель в вашем доме во сне, тем устойчивее ваше положение. Увидеть во сне свой дом без мебели - знак потери, нужды или какой-то утраты. Иногда такой сон предсказывает, что скоро вам предстоит расстаться с вашим возлюбленным или вы потеряете работу и т. п. Чужой дом увидеть пустым во сне - предвестие неприятностей, так как ваши необдуманные поступки вызвали негодование людей, которым вы «перешли дорогу». Эти люди на всю жизнь затаят злобу на вас. После такого сна вам следует проявить осторожность и не пускаться в опасные авантюры. Если вам приснится, что в вашем доме стоит новая мебель, то ждите больших и радостных перемен. Если во сне вы, наоборот, увидите, что в вашем доме стоит старая, потрепанная мебель, то



жите неудач в делах и в личной жизни. Переставлять мебель в доме - знак того, что ваши планы удадутся ценой больших усилий. Но вам все-таки удастся изменить свою жизнь к лучшему. Сломанная, разваливающаяся на ваших глазах мебель во сне предупреждает вас о том, что легкая и красивая жизнь для вас скоро закончится и вам придется ломать голову над тем, как заработать денег на жизнь.

Менять мебель на старую во сне - знак того, что кто-то из ваших близких скоро умрет. Сон, в котором вы увидите, что какой-то предмет мебели исчез из вашей квартиры, предвещает, что ваш возлюбленный или кто-то из членов семьи оставит вас и будет жить отдельно. Если во сне вы увидите какой-то незнакомый предмет мебели в уродливых царапинах около выхода из вашей квартиры, то ваш возлюбленный чувствует свою вину и опасается скандалов.

Продать мебель во сне - к переменам. Смотря по тому, что продали. Повреждения на мебели увидеть во сне означает, что вам нанесли какое-то оскорбление, сделали больно. Этот сон предвещает страдания, недовольство своей жизнью, меланхолию. Если поврежденная мебель принадлежит не вам, а кому-то, то вам следует быть более внимательным к окружающим.

Сидеть во сне на поврежденной, негодной мебели плохо, и такой сон предупреждает вас о том, что вы можете совершить какую-то глупость или непростительную ошибку, которая серьезно повредит вашему благополучию. Вставать с поврежденной мебели, которую вы никогда и в глаза не видели, лучше. Это означает, что вы вовремя одумаетесь и это поможет вам сохранить ваше положение таким, какое оно есть в данный момент. См. по названиям предметов мебели.

МЕД

Мед во сне означает богатство, приобретенное благодаря своим знаниям и настойчивости. Влюбленным такой сон предсказывает счастье в совместной жизни. Мед доставать из улья во сне - знак того, что вы стремитесь больше узнать и использовать свои познания для достижения цели. Иногда говорится, что такой сон предсказывает опасность от огня, т.е. пожар. Такой сон

также может предвещать прибыль от выгодного дела. Мед готовить во сне - знак приглашения на торжество. Есть мед с хлебом во сне - знак болезни и убытков. Горький мед во сне - знак огорчений и обманутых надежд.

МЕДАЛЬ

Сон о медалях не предвещает ничего хорошего. Это лишь свидетельствует о том, что в глазах окружающих вы отличитесь по-особому и о вас пойдет дурная слава. См. награда, знаки отличия.

МЕДАЛЬОН

Видеть его во сне, носить, надевать или получать в подарок предвещает любовные свидания, разговоры с возлюбленным, нежную привязанность. Иногда такой сон обещает, что скоро вам сделают предложение руки и сердца. См. драгоценности.

Потерянный или сломанный медальон во сне предвещает потери, разлуку с близким человеком и множество переживаний. Влюбленным такой сон предвещает разочарование в человеке, которого вы так сильно любили и уважали.

МЕДВЕДЬ

Медведь во сне означает неопасного врага, рослого и толстого, невежественного, грубого, но жадного и бесчестного. Убить его во сне - знак победы над врагом.

Охотиться на медведя во сне означает, что вам придется сразиться с вашим врагом независимо от вашего желания. Если же во сне медведь одержит верх, то вам грозят всякие неприятности, препятствия и беды. Если вам приснится, что вы едите вместе с медведями, то у вас достанет сил преодолеть любые препятствия и ваши враги будут бессильны в том, чтобы навредить вам. Есть медвежатину во сне означает, что вы сможете расправиться со своим врагом и получить от этого большую выгоду. Иногда говорят, что такой сон снится к свадьбе. Медведя видеть ручного, выполняющего трюки во сне, - знак обмана, приключения, хитрости.

Танцующего перед вами медведя увидеть во сне означает, что некто будет ухаживать за вами или оказывать вам особые знаки внимания. Иногда сон о таком

заискивающим медведе означает жениха или доброго покровителя.

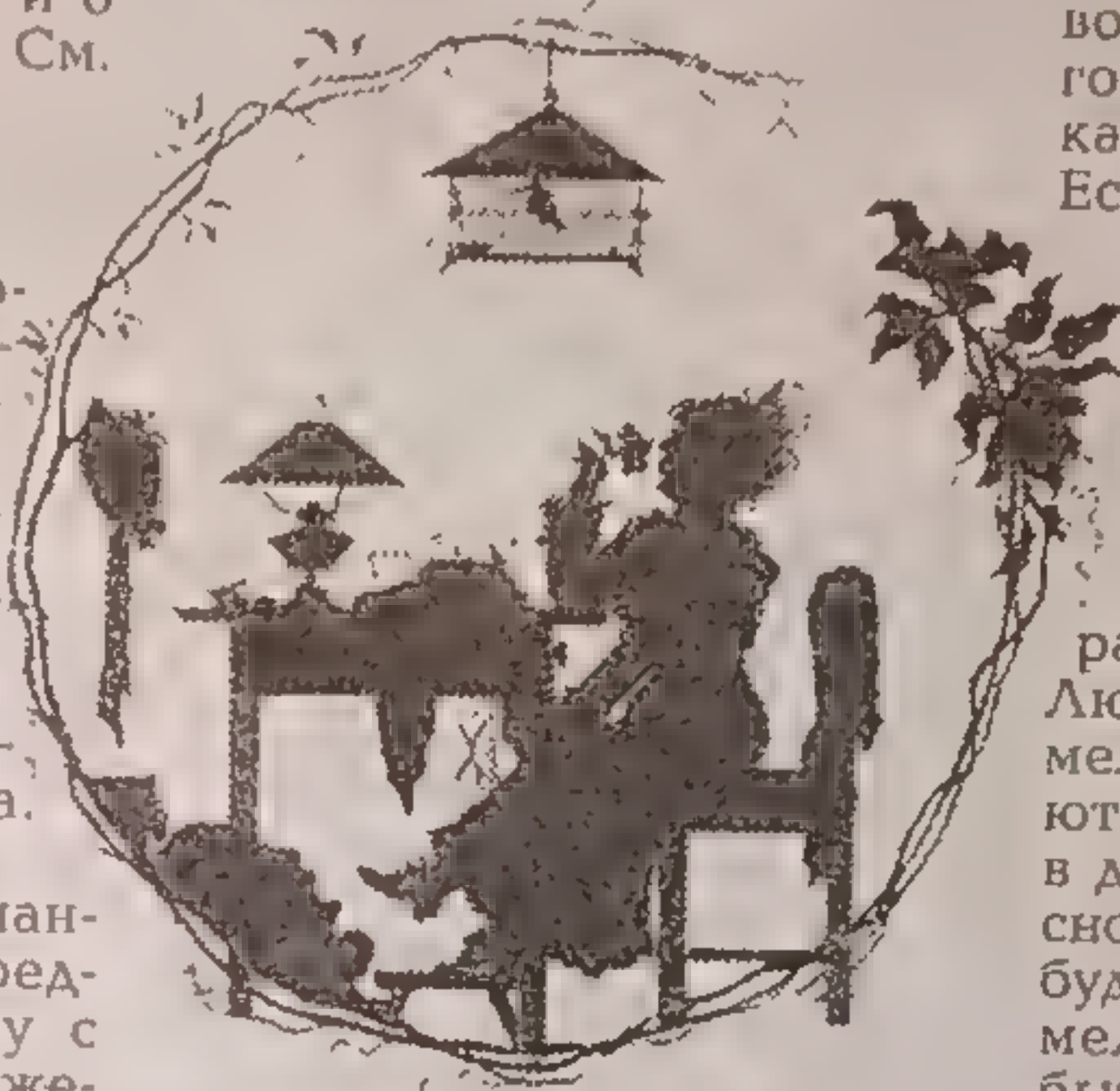
МЕДЬ

Медь во сне является символом того, что вы можете добиться своего, но не без труда. См. железо, кузнец.

МЕЛ

Сон о нем предвещает вам незаслуженную обиду или нанесение оскорбления.

Испачкаться мелом во



сне - знак переживаний и разочарований. Писать мелом во сне предсказывает, что о вас будут говорить плохое или хорошее. Отмечать что-то мелом во сне означает, что вам следует обратить внимание на что-то. Если указано место во сне, то, возможно, такое место существует на самом деле.

Очерчивать линию мелом во сне - указание на то, что вы сами захотите порвать свои отношения с кем-то или оградиться от кого-то. См. круг, разрезать, соединять.

МЕЛОДИЯ

Знакомую, приятную мелодию услышать во сне - знак скорой встречи с близким другом. См. музыка, пение.

МЕЛОЧИ

МЕЛКИЕ ВЕЩИЦЫ

Если вам приснится, что вы разбираете или видите много разных мелких вещей в одной куче или наставленных где-то, то вас ждут повседневные хлопоты, покупки, трата денег по пустякам. Такой сон обычно предупреждает о необходимости быть бережливее и не бросать деньги на ветер. Сон, в котором вы увидели, что вы купили или же вам кто-то дал много разных мелких вещей,

предвещает огорчение и переживания.

МЕЛЬНИЦА

Любой сон о мельнице предвещает беспокойство, тревоги, ожидание, сплетни, пустую болтовню. То же означает и сон, в котором вы увидите вращающиеся пустые жернова мельницы. Если во сне мельничные жернова исправно перемалывают зерно, то ваш труд принесет хорошие плоды. Наблюдать во сне вращение мельничного колеса - знак увлечения каким-то делом или кем-то.

Если вы увидите во сне, что мельница работала и вдруг остановилась, то скоро ваше дело остановится из-за смерти какого-то человека. Видеть во сне, как работает мельница, - знак прибыли, заработанной своим трудом. Любые неполадки в работе мельницы во сне предвещают неудачи или препятствия в деле. Если же во сне она снова заработает, то у вас все будет хорошо. Увидеть во сне мельника за работой или быть им означает, что вам предложат выгодное дело.

МЕРЗЛУТЬ

Если вам приснится, что вы немного замерзли, то вас ждет приятная встреча.

Сильно замерзнуть во сне означает, что вы можете прилично заработать.

Сон, в котором вы услышали, что кто-то замерз и умер от этого, предсказывает, что вы пожалеете, что оттолкнули от себя хорошего человека, чем причинили ему много страданий.

Иногда такой сон предсказывает, что вам не следует слишком полагаться на человека, которому вы безоглядно доверились, так как он не питает к вам нежных чувств, а старается использовать ваше расположение в корыстных целях.

МЕРИТЬ

Отмерять что-то во сне означает, что вам нужно принять важное решение.

Измерять длину во сне - знак скорого путешествия, в которое вам предстоит отправиться. Измерительные приборы видеть во сне - указание того, что вам следует обдумать свои намерения. Иногда такой сон указывает, что вам нужно присмотреться к своим партнерам или близким. Возможно, они подат вас за нос. См. также весы.

МЕТАЛЛ

Любой сон о работе с металлом предвещает трудные дела или испытания, в которых вы должны проявить настойчивость и упорство. Если вам приснится, что вы переплавляете разный металл, то сон предсказывает вам счастливую семейную жизнь и рождение здоровых детей. См. железо, кузнец, изделия из металла по названиям.

МЕРТВЕЦ (ПОКОЙНИК)

Мертвый во сне ничем не навредит вам в жизни, если только он лежит смирно и ничего не делает. Сон, в котором вы увидели, что покойник буйнит, предвещает неприятности и тревоги. Увидеть его с своим доме - знак неприятностей или опасности. Если вам приснится, что мертвый пришел к вам и заговорил с вами, то ждите перемены погоды к худшему. Мертвого обнимать или целовать во сне предвещает тревоги, препятствия в делах. Большому такой сон предсказывает смерть. Считается, однако, что целовать покойников в лоб (как это принято при прощании с ними) - знак прощания или разлуки с кем-то из ваших близких или знакомых, с которым вы были в подобных отношениях.

Короткое видение, в котором вы увидели незнакомых мертвых в тот момент, когда подумали о чем-то или о ком-то, означает, что дело или человек, о котором вы думали, - пустые затеи, из которых ничего не выйдет. Для влюбленных такой сон значит, что ваши отношения никогда не станут такими, какими вы хотели бы их видеть. Много трупов во сне увидеть и не испугаться предвещает начало нового дела, которое обещает быть выгодным.

Если вам приснится, что умер незнакомый человек, то вы легко справитесь с трудностями, выпавшими на вашу долю, или сон предсказывает вам получение хороших известий. Увидеть во сне, что умер (или его убили) ваш знакомый или друг,

означает неприятности, разлуку с ним или большие переживания.

Такой же сон об умершем враге (или конкуренте) предсказывает победу над ним.

Сон, в котором вы увидели, что человек, на чьих похоронах вы присутствовали, явился к вам и предупредил вас об опасности, то послушайте его совета и не пускайтесь в дальний путь и не предпринимайте важных шагов в ближайшее после этого сна время, так как это угрожает опасностью вашей жизни.

Увидеть во сне, что человек, уже умерший, явился к вам и молчит, означает, что он желает вам добра, богатства и счастья, которые сам имел при жизни. Увидеть покойного живым во сне иногда предсказывает приглашение на торжество. Нести покойного во сне - знак скорби, печали, безысходности, а иногда и смерти. Сон, в котором вы лежите с покойником, означает, что ваши отношения с кем-то пришли к логическому завершению, умерли.

После такого сна правильно ожидать расставания с человеком, который был для вас близок и дорог. Однако сон также говорит, что такое расставание просто необходимо для вас, иначе позднее вы можете пожалеть о том, что не расстались с этим человеком.

Сон, в котором вы увидели, что лежите между двумя покойниками, предвещает вам, что скоро вам придется перенести тяжелую болезнь. Веселый покойный во сне - знак того, что скоро мы получим какую-то хорошую весточку от родных или от друга. Грустный покойный во сне предвещает дурные новости о том, что наши враги не дремлют. Если вам приснится, что вы видите покойника, который при жизни был человеком жадным и завистливым, то опасайтесь происков врагов. Мертвого перемещать или пытаться сдвинуть с места во сне - предвестие того, что

вы заняты пустым делом и напрасно расходуете свои силы. Иногда, такой сон предвещает смерть от несчастного случая. Отдавать покойному деньги или одежду во сне - знак большого несчастья, тяжелой болезни или смерти своей собственной или близкого человека.

Покойного одевать во сне означает, что вам следует заботиться о своем здоровье.

Принимать еду от покойного во сне - знак обогащения и благополучия. Если вам приснится, что покойный пришел в ваш дом и поправлял постель, то берегитесь болезни. Возможно, что такой сон означает, что вскоре заболеет ваш близкий друг или родственник. Сон, в котором вы увидели, что вы умерли и вас собираются похоронить по всем правилам, означает, что вы можете потерять работу и даже переменить место жительства. Иногда такой сон предсказывает получение большого наследства или богатства. Себя увидеть умершим во сне - знак большой милости важного человека, служба у которого возвысит вас. Такой сон также предвещает, что ваша жизнь будет долгой и удачливой. Но при этом у вас будет много завистников, которые способны омрачить ваше беззаботное существование. Сон, в котором вы увидели, что вас закопали живым, предвещает вам несчастья, переживания и тревогу. Если вам приснится, что мертвый ожил, то ждите убытков, препятствий и задержки в ваших делах. Иногда такой сон также означает, что потерянное вернется к вам. Влюбленным такой сон указывает, что их страсть может запылать с новой силой. Увидеть во сне, что умерший человек вновь ожил и затем умер, предвещает, что умрет человек с таким же именем (положением, чином). Если вам приснится, что умер человек, которого вы знаете и который жив, предсказывает вам неудачи в делах, неприятности или проигрыш спорного дела в суде. Если во сне мертвый позвал вас или увел за собой, то ждите скорой смерти или же смерти, подобной той, какой умер и человек, уведший вас за собой. Если же вам при-

снится такой сон о ваших знакомых и родственниках, то их ждет много несчастий в жизни и тяжелые болезни. Драться с покойным во сне - предвестие ссоры с его родственниками. Встретить покойника случайно во сне - знак начала чего-то (новой любви или дела). Все зависит от того, в каких отношениях (деловых, любовных или дружеских) вы были с покойным. См. агония, отец, обнимать.

МЕСТИ

Если вам приснится, что незнакомый человек отвратительного вида метет ваш дом, то вам следует опасаться за жизнь кого-то из ваших домашних. Иногда такой сон предсказывает расставание с близким и дорогим человеком. Видеть во сне конкурента, соперника (соперницу), метущих в вашем доме, гараже и т. п., означает, что вас ждет разочарование в вашем партнере, супруге, любовнике, ссора, скандал, разбирательство, за которыми последует расставание с этим человеком.

Самому мети в своем доме - знак того, что вам следует навести порядок в доме, в делах, в отношениях с кем-то. Иногда такой сон предвещает, что либо вы сами, либо кто-то другой покинет этот дом. Выметать из дома во сне - знак того, что вы прервете какие-то отношения или положите чему-то конец. Сметать что-то (неопределенное) в кучу во сне - знак того, что вы бережливы и ничто в вашем доме не пропадает зря. Мусор выметать из дома во сне предвещает вам, что вы успешно положите конец грязным домыслам и сплетням о вас, а также разделаетесь с клеветниками.

МЕСТО

Ясно увидеть во сне какое-то место означает, что ваш сон сбывается именно в том месте.

МЕТКА

Пометить что-то во сне - знак того, что вам следует проявить бдительность и осторожность, не доверяться людям и держать рот на замке.

Если вам приснится, что вам поставили метку, то ваши проделки замечены кем-то и вы должны быть осторожны.

(Продолжение следует.)

МАГНИТНЫЙ ДОКТОР «НЕВОТОН ЛЮКС»

Сергей Васильевич отличался отменным здоровьем. В молодости работал на строительстве железных дорог. Потом был егерем в приуральских степях, ходил на промысел с дальневосточными рыбаками, работал на нефтяных вышках. И за всю жизнь трех раз не чихнул. Но время может подточить любой, даже самый крепкий организм.

Кто посоветует здоровье?

Последние несколько лет Сергей Васильевич вел оседлую жизнь.

На скопленные деньги купил домик в небольшой деревеньке, что в Свердловской области, обзавелся хозяйством. С возрастом начались проблемы с сердцем. То покоем немного в груди, то давить начнет, одышка появилась, давление иногда скачет.

Как оказалось, деревенская жизнь для человека, регулярно нуждающегося в медицинской помощи, не совсем подходит. Ближайшая больница - в райцентре. Несколько раз Сергею Васильевичу назначали курс лечебных процедур. В кабинете магнитотерапии провел полчаса и как заново родился. Все отлично. Но пришлось каждый день кататься в райцентр, на пригородных автобусах. Таблетки тоже не панацея. Денег на них много уходит, а эффект от применения временный. Сергей Васильевич уже подумывал перебраться в какой-нибудь город, особенно если состояние ухудшится. Но потом произошло одно небольшое событие. В райцентр приехал новый врач-терапевт. Знакомый Сергея Васильевича по Дальнему Востоку. Встретились случайно в больничном коридоре. Поговорили. Вспомнили жизнь в рыбацком поселке. Сергей Васильевич поведал о своей проблеме. Мол, так и так. Куплю скоро комнату в коммуналке, устроюсь дворником и зачехну в четырех стенах. В деревне хоть воздух свежий, скотина, заняться всегда есть чем. А тут... Доктор поинтересовался, как Сергея Васильевича лечат и, подумав немного, сказал, что знает, чем здесь можно помочь. Совет оказался

нехитрым, но очень полезным.

Рассказал доктор следующее. В 1994 году ему в руки попала книга о магнитах. В разделе, касающемся их лечебных свойств, была масса любопытной информации.

В Древнем Египте и Китае естественный магнит применялся как средство для обезболевания, а кроме того, для лечения ран и язв. Магнитный камень носила сама Клеопатра, полагая, что он сохраняет ее красоту, и великая египетская царица была недалеко от истины. Перстень с магнитом носил один из умнейших представителей человечества Исаак Ньютон. Авиценна успешно лечил магнитами переломы костей, а Плиний Старший - болезни глаз.

С тех пор врач начал собирать всю информацию, касающуюся магнитотерапии. И за шесть лет накопил огромное количество книг и научных статей по этой теме. Самой любопытной его находкой из тех, которые возможно применять на практике, оказалась научно-производственная фирма «Невотон» и приборы, которые она распространяет. Она предлагает небольшие магнитные приборы для индивидуального использования с тем же коэффициентом полезного действия, что и у клинического оборудования. Вот один из этих лечебных приборов и помог Сергею Васильевичу. Живет он теперь в своей деревеньке и в районную больницу не катается, потому что нужды в этом больше нет.

А что считает Минздрав?

Прибор, о котором идет речь, в сущности является ноу-хау. Патентом на изобретение владеет НПФ «Невотон». Кроме того, «НЕВОТОН ЛЮКС» - биокорректор, который имеет патент и лицензию Минздрава РФ. Там же мне, к моему удивлению,

представили официальный перечень излечиваемых этим прибором заболеваний.

• Заболевания сердечно-сосудистой системы:

гипертония, ишемия, стенокардия, сердечный приступ, постинсультное состояние, варикозное расширение вен, отек ног, тромбоз, вывихи.

• Поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

• Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря.

• Неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые состояния, невроты, нарушения сна, хроническая усталость.

• Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчно-каменная болезнь, импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаление женских половых органов.

• Заболевания ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, аллергия.

• Зубная боль, пародонтоз.

Отзывы на биокорректор дали известные ученые, а к производству «Невотона ЛЮКС» рекомендовали девятнадцать НИИ и клиник Санкт-Петербурга.

«Карманный» доктор

«Бесконечно благодарен нашим ученым за это изобретение, - пишет Л. Н. Андрианов, 73 года, из Ярославля. - Я давно сердечник. Сколько понаделал уколов! Всю жизнь носил в кармане горюлекарств. В апреле стал пользоваться «НЕВОТОНОМ ЛЮКС», сразу же отказался

от уколов, постепенно бросил пить таблетки. Раньше я не мог спать на левом боку. Теперь сплю спокойно».

«Низкий поклон Вам, создатели «НЕВОТОНА ЛЮКС»! Наша семья приобрела прибор случайно, но ничуть об этом не жалеет. За семь месяцев мы вылечили: у меня - гастрит и боли в печени; артрит, пародонтоз и хроническую усталость - у дочери, синяки и шишки - у детей. У зятя, к его удивлению, исчезли приступы астмы. Знакомая за 9 сеансов избавилась от уродливых сосудистых узлов и синевы под кожей. И еще многим он помог. Нет слов, «НЕВОТОН ЛЮКС» действительно - домашний доктор!» - с уважением семья Голубевых.

Антонина Петровна, пенсионерка, инвалид 2-й группы: «НЕВОТОНОМ ЛЮКС» я пользуюсь два месяца. У меня болят суставы. Раньше я вообще не могла ходить, а теперь даже убираю по дому. Чего я только не пробовала до этого - все бесполезно! Однажды где-то забрал мой пенсионер, ничего не говоря, поехал купил «НЕВОТОН ЛЮКС». Я не жалею - здоровье дороже».

Да, «НЕВОТОН ЛЮКС» хотя и доступен по цене, но все же недешев. Однако если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас болезней (особенно хронических в стадии обострения), то выигрыш от приобретения «НЕВОТОНА» очевиден.

Сегодня мы высылаем Вам новый «НЕВОТОН ЛЮКС» (с насадками для массажа). Эта модель является наиболее эффективной и удобной для применения в домашних условиях.

Цена прибора 600 руб. + 8% услуга почты за доставку.

Адрес для заявок: 344020, г. Ростов-на-Дону, а/я 6718, с пометкой «Заказ Невотон ЛЮКС». В заявке обязательно сообщите разборчиво индекс, адрес, фамилию, имя, отчество - полностью, количество приборов. Оплата при получении.

Лиц. № 012808 выд. Мин. пром., науки и технологий РФ. Рег. уд. № 29/23010203/5267-03. На правах рекламы.

К пище и воде наши предки относились с особым трепетом. Трапеза зачастую превращалась в некий магический ритуал.

А примет, связанных с питьем и едой, существует великое множество.

*** Нельзя есть в темноте и украдкой, не то дети во-рами станут.**

Вероятно, это поверье имеет прежде всего этический смысл. Еда - важный жизненный процесс, и проходить он должен в удобных, комфортных условиях. В отличие от животных, которые, добыв пищу или украв ее, едят, скрываясь от постороннего взора, человек питается открыто: ему незачем таиться, свой хлеб он сам и заработал. Если же кто-то ест в темноте, это значит, что он скрывается. Почему? Может, он - вор? Тогда и дети его могут стать ворами, по пословице о яблоньке и яблочке.

Здесь уместна притча об отце, который послал сына украсть барана. Сын не стал красть, а купил барана, но отцу об этом не сказал. Ели они барана целый месяц. Сын поздоровел, выглядел упитанным, а отец оставался таким же худым. И все потому, что один был спокоен, а второй постоянно боялся, что кража раскроется, и еда не шла ему впрок.

*** С ножа не ешь - злым будешь.**

Эта примета связана с мистическим восприятием ножа как оберега от нечистой силы. Следовательно, относиться к нему надо уважительно. Бытовая сторона вопроса куда проще: если человек ест с ножа, он может поранить язык или губы. Тут уж поневоле злым станешь.

*** Отговеи, надо купить связку бубликов и разделить с друзьями и близкими - тогда увидишься с ними и на том свете.**

Говеть - означает соблюдать строгий пост; ничего не есть. Говеют, готовясь к исповеди и причастию. Соот-

Застольные приметы

Если ложку оставил на столе - жди гостя

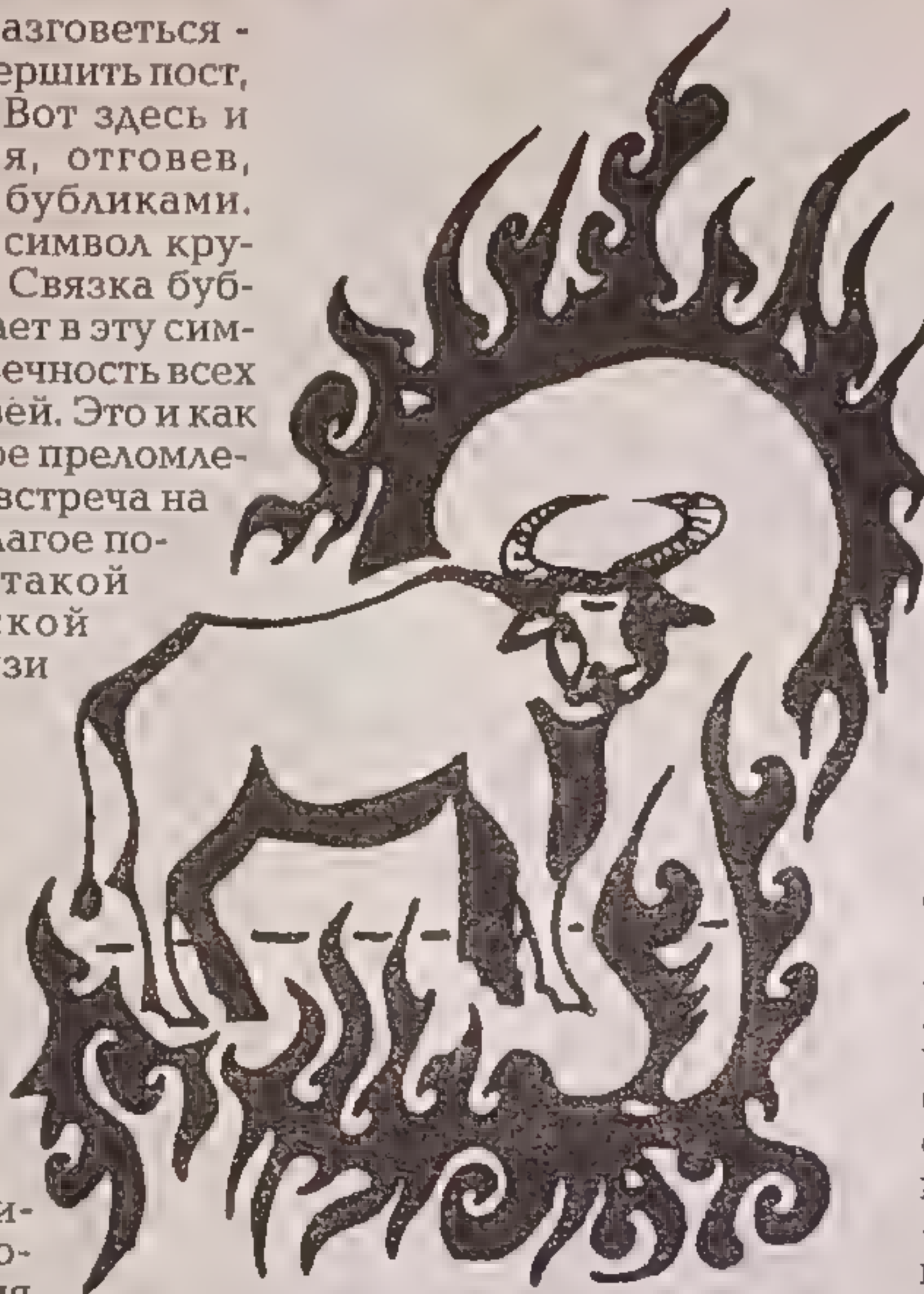
ветственно разговеться - означает: завершить пост, начать есть. Вот здесь и предлагается, отговеи, разговеться бубликами. Бублик - это символ круга, вечности. Связка бубликов включает в эту символическую вечность всех близких, друзей. Это и как бы совместное преломление хлеба. А встреча на том свете - благое последствие такой символической круговой связи на Земле.

*** Не ешь горох натошак - кого-нибудь сглазишь.**

Отношение к гороху было двояким. С одной стороны, это один из магических символов плодородия (не случайно им обсыпают невесту, желая новой семье много детей). С другой стороны, горох - еда достаточно тяжелая и добавляться должна в пищу понемногу. Завтрак, начатый с гороха, может испортить человеку настроение на весь день. А это плохо отразится и на отношении к окружающим.

*** Не ешь, переступая через порог: нечистый тобою овладеть может.**

Порог отделяет свое, домашнее, защищенное пространство от чужого, населенного разными силами, в том числе и недобрыми. Поэтому, переступая эту границу с открытым (жующим) ртом, человек дает возможность нечистому вселиться в него. Но, навер-



ное, еще важнее бытовой смысл поверья: занимаясь едой на ходу, можно споткнуться о порог. Есть надо за столом.

*** Ложку на столе после обеда забыть - к гостю.**

Эти и многие иные приметы и поверья, связанные с гостем, основаны на нераздельности гостя и угощения, пиши.

Оставить ложку на столе после того, как все уже сыты, отобедали, можно только для гостя. Частично эта примета перекликается с поверьем о двух кусках хлеба: начал есть

второй кусок, когда первый еще недоеден, - значит, кто-то близкий голодает. То есть все, что случайно оказалось за столом лишним, - для другого или в память о другом. В день поминовения близкого человека для него даже ставили отдельный прибор.

*** Не пей нападкой (то есть лежа или став на колени), не то подтолкнет черт лопаткой.**

Вспомните сказки о братце Иванушке и сестрице Аленушке, о мужике и черте и т.д. В основе их лежит мистический запрет пить воду из открытых водоемов, не отделяя себя от них, а наоборот - соединяясь с ними, как бы кланясь водяному и другой нечисти, покоряясь им. Еще более ярко просматривается бытовой смысл: ведь пить, наклонившись к воде (реке, озеру), - значит подвергать себя опасности утонуть. К тому же, используя для питья стакан или кружку, человек способен оценить и качество, чистоту воды.

*** Посуду с питьем нельзя держать открытой - вражья сила поселится. В оставленной на ночь открытой посуде с питьем нечистая сила резвится.**

Разговеться - означает: завершить пост, начать есть.

Считалось, что открытые, незащищенные сосуды подвержены нападению всякой нечисти чаще, чем закрытые. На самом же деле суть поверья в том, что воду (как и прочее питье) надо закрывать, чтобы не попадали в нее мошки, мухи, пыль и т.д.

Каждый день многие из нас живут по одной и той же программе: встают по будильнику, бегут на работу.

В водовороте дел растрачивают силы и настроение. Возвращаются домой утомленными и издерганными, отстраненно выслушивают родных. Домашние постепенно свыкаются с тем, что вы устали и вас надо оставить в покое. Такова жизнь.

Но, естественно, наша вынужденная пассивность, апатия не устраивает домашних, им не нравится эта полуса отчуждения, хотя умом они понимают ее причины. Как же восстановить гармонию, которая прежде царила в вашем доме?

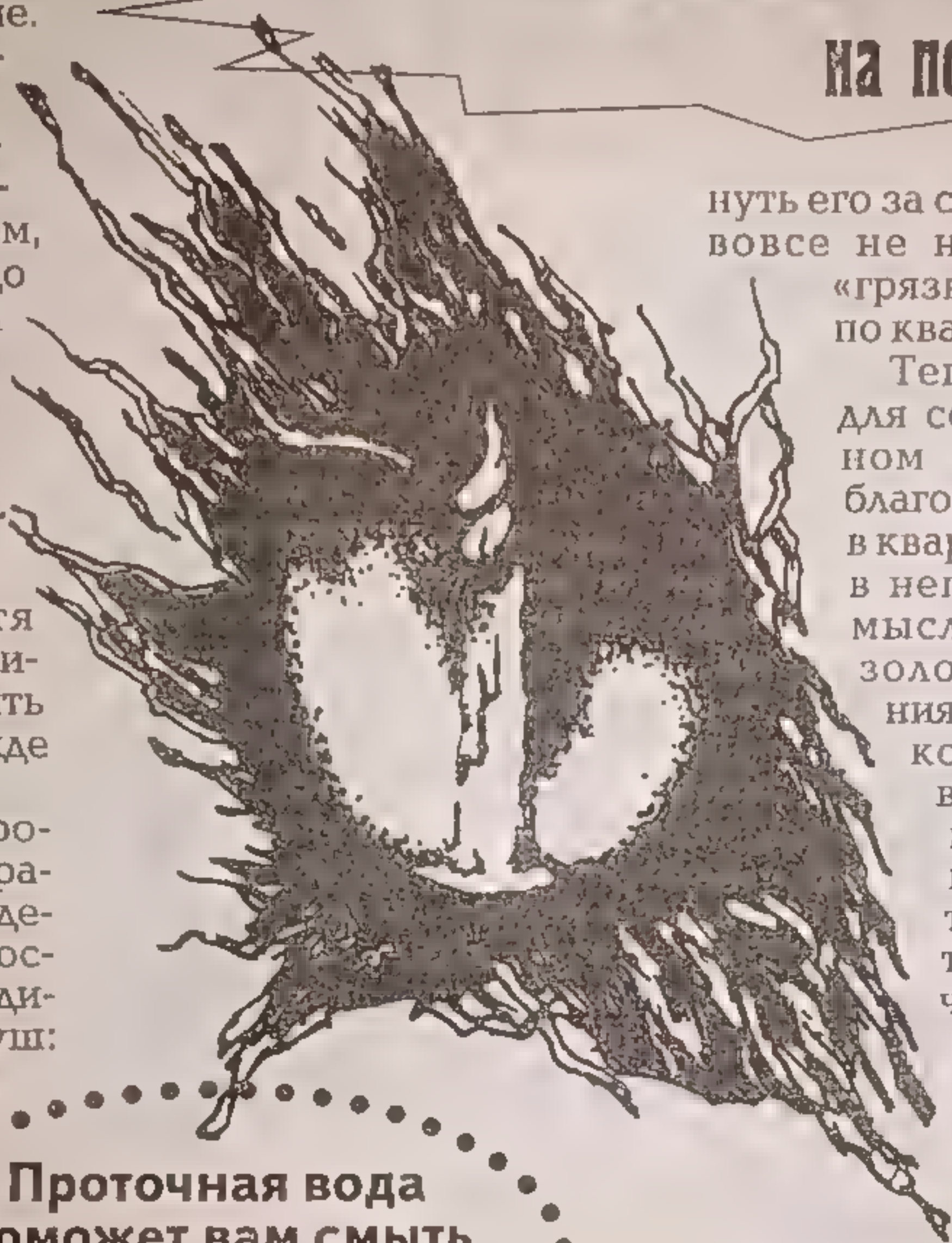
Попробуем самое простое средство. Придя с работы, немедленно переоденьтесь, меняя все до последнего, даже белье, сходите в душ. Именно в душе: только проточная вода поможет вам смыть всю энергетическую «грязь», что пристала к вам за день.

После этого сделайте энергетическое упражнение, которое займет у вас всего несколько секунд. Оно называется «Два круга». Выберите в квартире место, в котором ни вы, ни ваши близкие никогда долго не находитесь: туда вы будете сбрасывать весь ненужный энергетический «мусор». Мысленно очертите круг, встаньте в центре, закройте глаза и представьте себе, что на вашу голову обрушивается ливень: сильный, свежий.

Если образ ливня вам не понравится - пусть это будет дождик или ручей, стекающий со скалы, лишь бы присутствовало главное - вода, омывающая вас с головы до ног. Если получится, придайте воображаемой воде цвет и запах. Ощутив себя вымытыми и слегка

Два круга

Положите на ночь горсть крупной соли на пол. Зачем?



Проточная вода поможет вам смыть всю энергетическую «грязь».

опустошенными, вы выходите из первого круга, не забывая мысленно замк-

нуть его за собой. Ведь вам вовсе не нужно, чтобы «грязь» разносилась по квартире.

Теперь очертите для себя круг в одном из наиболее благоприятных мест в квартире. Войдите в него и вызовите мысленный образ золотистого сияния, которое облаком окутывает вас с головы до ног. Отчетливо произнесите три последовательных ключевых слова, как можно ярче и сильнее ощущая все образы, которые вызывает у вас

каждое понятие: «Тепло», «Свет», «Смех». Если с первого раза образы оказались смутными и недостаточно яркими - повторите эти слова, пока не добьетесь успеха.

После такого упражне-

ния ваше настроение неизбежно станет гораздо лучше. Вы совсем по-иному, свежо и заинтересованно, будете воспринимать все, что вас окружает. Да и ваши близкие поймут, что вас не надо больше обходить стороной как тяжело больного.

Не забывайте только почаще проводить энергетическую очистку первого круга. Побрызгайте его хвойным настоем, положите пучок сухой полыни или лаванды. А если вам кажется, что загрязнение слишком сильно, - положите на ночь горсть крупной соли прямо на пол, а утром тщательно соберите ее и выбросьте в раковину или унитаз.

От человека, который выводит вас из душевного равновесия, но не присутствует рядом с вами, мысленно отгородитесь кирпичной стеной и произнесите: «Ты просто не существуешь. Я не могу тебя ни видеть, ни слышать, тебя вообще нет!»

Чтоб не сглазили везенье

«Здравствуй, уважаемый «Морфей»!

У меня такая проблема: мне многие завидуют и постоянно говорят, что я - «везунчик». И я боюсь, что такими словами от меня отпугнут все везенье.

И еще. Я подрабатываю промоутером и моделью, постоянно приходится проходить кастинги (просмотры). Напишите, пожалуйста, как удачно их пройти.

Олеся, Н.Новгород».

На новолуние возьмите небольшой лоскуток черного шелка и сшейте из него

красными шелковыми нитками маленький мешочек. Положите в него по семь зерен пшеницы, ржи, пшена, гречихи и риса. Зашейте мешочек и приделайте к нему веревочку, чтобы можно было носить на шее.

Затем прижмите мешочек ладонью правой руки к грудной впадине и три раза на выдохе, закрыв глаза и расслабившись, произнесите: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Зависть на запад, зло на юг, неприязнь на север, защита с востока. Аминь, аминь, аминь». Нуж-

но 7 раз перекрестить мешочек и затем носить его на шее. Он надежно защитит вас от завистливых взглядов и слов.

Если вам предстоит какой-либо конкурс, на восходе солнца, повернувшись в его сторону, три раза произнесите: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Дай мне энергии столько, сколь считаешь нужным. Аминь». При произнесении заговора нужно протянуть вперед ладони и представить, как солнечная энергия входит в них и заполняет собой все ваше тело. Удача вам гарантирована!

Гадание
по пирожкам

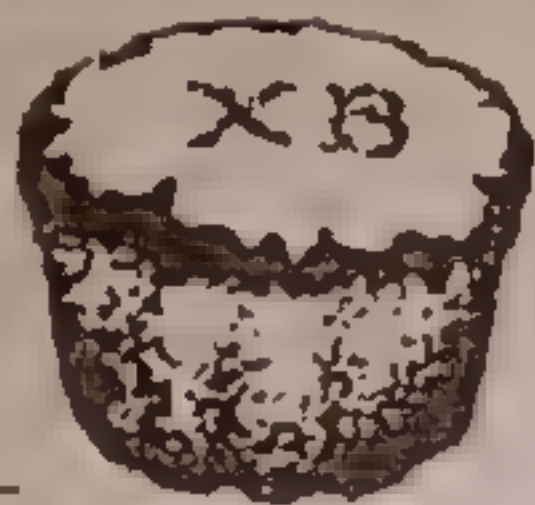
На Пасху многие хозяйки пекут пироги. Попробуйте погадать на них.

Возьмите три кольца: золотое, серебряное и медное, вложите их в пирожки и поместите на тарелку, прикрыв полотенцем. Попросите ребенка взять пирожок из-под полотенца.

Если он вынет пирожок с серебряным кольцом, то в доме всегда будет достаток и хлеб. Если вытащит пирожок с золотым кольцом - в семье в течение года будет неожиданная прибыль, а детей ждет хорошее будущее. Если же ребенок достанет пирожок с медным кольцом, то в ближайшем году жизнь будет размеренной и тихой, иногда с мелкими неурядицами.

Положите друг на друга три пирога, дайте вашему супругу (супруге) нож и попросите разрезать пироги.

Если разрез будет сделан ровно, то это означает счастливую и безбедную жизнь. Если пирог раскрошится, то это означает, что возможны проблемы с детьми. Неровный надрез на пироге указывает, что в ближайшие три месяца возможны большие траты (покупка мебели, дорогих вещей и пр.).

Пасхальные
привороты

«Уважаемая редакция!
Я слышала, что существуют особые пасхальные привороты, которые помогают укрепить семью. Не могли бы вы напечатать их, потому что у меня очень большие проблемы с мужем, а расставаться с ним не хочется...

Н.А., Саратовская область.

Да, действительно, такие привороты существуют. Ими пользовались женщины с незапамятных времен.

На вербу

В Вербное воскресенье ломают вербу и говорят: **«До тех пор, пока верба за иконой лежать будет, до тех пор меня муж не разлюбит, не забудет».** Вербу положите за икону. Смотрите, не выбросите нечаянно.

На нитки

На Великий четверг

(перед Пасхой) с двух катушек скрутите одну нитку, положите ее поперек порога. Когда муж перешагнет через нитку, завяжите ее посередине узлом и спрячьте куда-нибудь. Когда будете завязывать узел, скажите: **«Раб Божий (имя) и я, его нитка, вместе скручены, плотно сверчены. Как на этой нитке узел не развяжется, так и он со мной никогда не расстанется».**

На платье

Читают этот приворот на Пасху. Выкиньте из своего шкафа красивые платья, пересчитайте их и прочитайте заговор. Вместо цифры 12, указанной в тексте, говорите то число, сколько у вас нарядов: **«(12) моих платьев, все красивые. Я в (12) платьях всех красивее. Как люди не могут ходить без платьев, так и ты, (имя), не сможешь быть без меня».**

На куличи

Как начинают печь куличи, читают про себя. Это очень важно. **«Хлеб был до**

нас, хлеб будет после нас. Все, кто куличи будет есть, все Христа в здравии поминают, в привороте рабе (имя) помогают. Аминь. Аминь. Аминь».

На ножки
от стола

Связывают веревкой в первый день Пасхи ножки от стола, где обычно едят муж и жена, говоря при этом: **«Как сей стол кормил и поил, да нас рядом за собой сажал, как эти ножки стола крепко связаны, так чтоб и муж (имя), и жена (имя) крепко связаны были навсегда».**

Во имя
Отца, и
Сына, и
Святого
Духа.
Аминь».

«Крашенка» для домового

Домовой иногда может помочь, если случилось какое-то горе, или преследуют несчастья. Делают это так.

Берут крашенку, то есть яичко, оставленное от Пасхи на такой вот случай. В другой руке держат зажженную церковную свечу, с которой ранее кто-либо стоял на заутреней. Время действия раннее, пока ни один петух не пропел.

Примерно в полчетвертого утра, перекрестясь сначала свечой, затем яйцом, меняя руки, сказать: **«Дядя домовый, дядя дворовой, приходи ко мне на свет моей свечи. От яйца, что святили куличи, на зелень, как дубравный лист, на синь, как речной вал. Приходи таков, каков я есть сам, я тебе Христово яичко дам. Пособи мне, помоги мне, отведи мое горе (такое-то) от моего дома, от моего двора, от моей семьи, от меня. Хозяюшко Господин, пособи моей беде. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».**

Свечу и яйцо оставляют на том месте, где читается наговор. Уходите спать. Домовой сам знает, что делать.



Каждое время года насыщено определенной энергией, которая влияет на магические обряды.

Поэтому полезно знать, в какое время года, в какую погоду наиболее эффективны те или иные магические ритуалы. Итак.

Времена года

Весна - время для заживления, очищения от негативного, посадки магических растений. Символ - Воздух.

Лето - время любви и брака, дружбы, защиты и храбрости, прибавления магической энергии. Символ - Огонь.

Осень - время реальных денежных доходов, приобретений. Символ - Вода.

Зима - время для изгнания болезней, дурных привычек, порчи и сглаза. Символ - Земля.

Погодные явления

Штормы и молнии - закаливания, произносимые в это время, впитывают в себя его силу и становятся более эффективными. Это самое удачное время для защиты.

Гроза и ливни очень удобны для очищения, заклятий на любовь, на избавление от ревности или

вины, для энергетической защиты.

Солнечное затмение наиболее подходит для разрушения любых болезней и решения бытовых проблем.

Лунное затмение используется при закланиях ненависти и общения с духами.

В засуху легко выполнять обряды и ритуалы защиты или исцеления.

Сильные снегопады, метели - лучше всего работают обряды для очищения от негативных накоплений.

Ураган - эффективными в это время будут заклания,

Солнечное время

Восход - ритуалы на успех в делах, избавление от

Снимать порчу
лучше
на закате

хронических недугов, очищение, изменение убеждений.

Поддень - ритуалы на защиту, улаживание внутрисемейных конфликтов, умножение денег и приобретение храбрости.

Закат - ритуалы на психическое равновесие, избавление от любого негатива, привлечение любви.

Лунное время

Растущая луна - время целительства и любых позитивных работ.

Полная луна - время защиты, любви и любых действий, требующих максимального количества энергии.

Убывающая луна - время для снятия чужих негативных влияний.



при-
зван-
ные ней-
трализовать
чужие заклания.

Не плети косы на Благовещение

Праздник Благовещения Пресвятой Богородицы (7 апреля) особо чтится христианами, с ним связано немало интересных наблюдений и примет.

* В этот день ни в коем случае никому не одалживают денег, ни продуктов, ни вещей. В противном случае можно отдать свое здоровье, благополучие и покой.

* Не следует ходить в парикмахерскую, а также не рекомендуется делать что-либо с волосами и

даже причесываться, ибо в Писании сказано: «Птица гнезда не вьет, девица косы не плетет».

* Благовещенскую просфору можно хранить целый год: если кто-либо в семье заболеет, то можно ею лечить.

* Кто в Благовещение от утра до полуночи назовет мужа 34 раза «милый» - весь год у мужа любимой будет.

* Зола, взятая из поддувала на Благовещение, имеет силу при снятии

порчи. Также если сжечь соль в печи, то полученная зола хранится для обсыпания огорода в целях его защиты. Благовещенскую золу сохраняют для капусты и других огородных растений - когда они портятся, их посыпают этой золой.

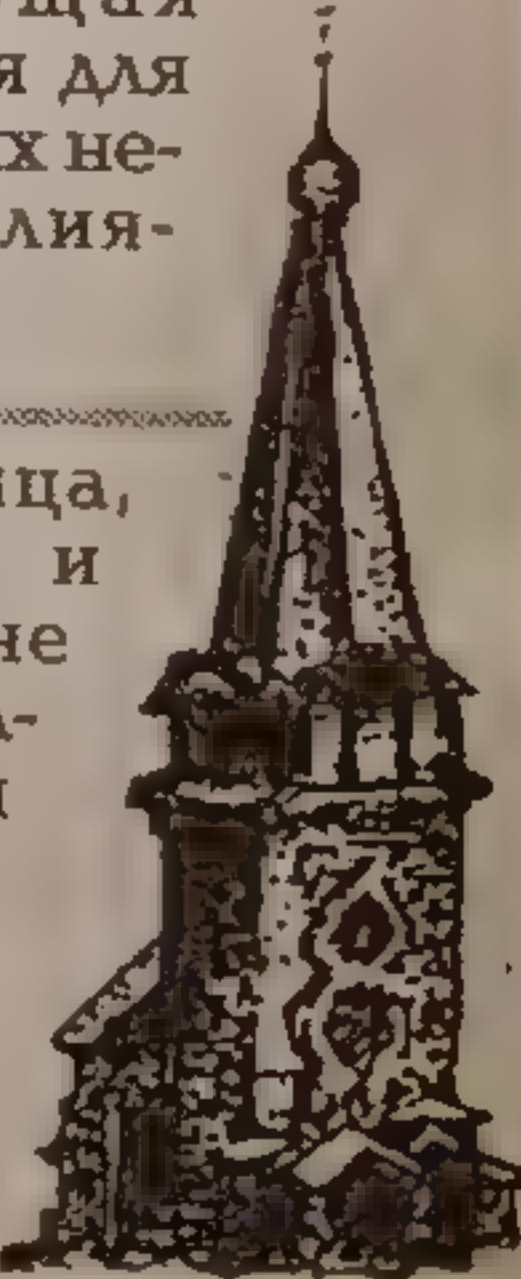
* Нельзя на Благовещение надевать новую одежду, в противном случае ее порвет или испортит.

* Под Благовещение не тушат огней в избах и лампад на ночь - лучше уродят-

ся пшеница, рожь, лен и картошка, не выжжет молнией урожай и постройки.

* На какой день недели приходится Благовещение, в тот круглый год никакого нового дела не начинать. Например, если Благовещение пришлось на среду, то дела не начинают ни в одну среду в течение всего года.

* «Каково Благовещение проведешь, таково и весь год проведешь». В этот день запрещается работать. На Благовещение и Пасху даже грешников в аду не мучают.



Против ссор и разлада в семье

«Здравствуй, дорогой
«Морфей»!

Мой сын женат, у них
двое детей. Уже через ме-
сяц после свадьбы он стал
бить жену, выгонять, ло-
мать все, что под руки по-
падает. Я думаю, мо-
жет, кто-то порчу напу-
стил. Помогите, пожа-
луйста, моим детям и
внукам, напечатайте ка-
кой-нибудь заговор, что-
бы сын перестал так себя
вести.

Александра
Степановна,
г. Курган».

Уважаемая Александра
Степановна! Возможно,
вы и правы в своих подо-
зрениях. Обычно, когда на
главу семьи наводят пор-
чу, он становится злой, аг-
рессивный по отношению
к жене и всем домашним.
Вашей дочери или вам са-
мой, не теряя времени, не-
обходимо провести такой
обряд по снятию порчи.

В любое воскресенье,
лучше всего - Пасхальное,
после полудня обойдите
углы дома против часо-
вой стрелки, окуривая их



«Здрав-
ствуй, доро-
гой «Мор-
фей»!

Я обраща-
юсь к тебе по
просьбе подруги. Напеча-
тайте, пожалуйста, ка-
кой-нибудь заговор, чтобы
уменьшить аппетит. Ей
постоянно хочется есть,
а она и так полная. И го-
ворит, что ничего не мо-



церковной
свечой и читая
12 раз: «Сделана
я, Раба (имя) из
Агамова тела,
снимаю, изгоняю
колдовское дело.
Откуда пришло,
туда и иди, кто послал -
себе забирай, крепко мой
дом, не заломан порог.

Будь же
ты, мой
дом цел и
крепок, для
рабов Божьих
(имена мужа и
жены) лепок и це-
пок. Во имя Отца, и
Сына, и Святого Духа.
Аминь».

Будьте счастливы!

Шепоток на дверной замок

Этот шепоток охранный. Перед тем как закрыть
дверь на ключ, поворачивая его в замке, говорите, что-
бы никто не слышал: «Я не Няняй, посему от тати
жилье охраняй». Повернуться через левое плечо и ухо-
дить, не оглядываясь до тех пор, пока не перейдете пе-
рекресток. И ни с кем не разговаривайте. Но можно
поздороваться.

Для подружки-толстушки

жет с собой поделаться...

Л.Н., Тульская об-
ласть».

Если ваша подруга чув-
ствует непреодолимое влече-
ние к еде, даже когда, казалось
бы, она уже должна насы-
титься, посоветуйте ей сде-
лать так.

Когда за завтраком пер-

вый голод уже утолен,
нужно, глядя на пищу, сжав
пальцы в кулаки, через
зубы произнести: «Глаза
ненасытны, желудок сы-
тый, остановитесь, воле
моей починитесь. Не ешь
меня, (свое имя), еда, а я
тебя ем; не пей меня, (свое
имя), вода, а я тебя пью.

Во имя Отца, и Сына, и
Святого Духа. Аминь».

Говорить эти слова
нужно трижды. Как прави-
ло, первый результат бы-
вает уже через неделю. А
через месяц человек уже
полностью может контро-
лировать процесс приема
пищи.

Поможет четверговая соль

«Здравствуй, «Морфей»!
У меня к вам большая
просьба. Моя сестра начала
каждый день выпивать. Я
предложила ей лечиться, но
она сказала, что сама
возьмет себя в руки. Но она
продолжает выпивать. Мо-
жет, есть какая-то молит-
ва от алкоголя именно для
женщин?

Надежда М., г. Чебоксары».

Уважаемая Надежда, вам
нужно в Чистый четверг ос-
вятить в церкви соль. Ее бро-
сают по щепотке в любое пи-
тье, кроме спиртного, чтоб
больная алкоголизмом не за-
мечала, наговаривая такие
слова: «Как велик четверг,
так и слово мое сильно. Как
эта соль тает, так и жела-
ние твое пить тает. Сорок
святых стоят, на тебя гля-
дят (имя больной). Не отво-
дят свои очи ни дни, ни ночи.
Чтоб раба (имя) хмельного
не пила, в руки чарку не бра-
ла. Слово мое лепко и крепко.
Аминь. Аминь. Аминь». Затем
это питье дают больной.

Так делают сорок дней
подряд. При этом в доме
обязательно должна быть
икона 40 святых.

Использованы материалы Интернета, изданий «Гороскоп», «Магия», Für Sie (Германия), рисунки Е. Шиканова

«МОРЕЙ» №4 (52), март, 2004

Главный редактор
В.И. УРУСОВА

Телефон - 67-78-13

Учредитель - ЗАО «Издательство

«Газетный мир»

Генеральный директор

А.А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород,

ул. Родионова, 192, корп. 1

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати, телерадиове-
щения и средств массовых коммуникаций
27 апреля 2001 г.

Регистрационное свидетельство
ПИ № 77-7928

Рекламное агентство -

Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54

Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16

Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22,

E-mail: reklama@gni.ru

Служба распространения и доставки,

телефоны: 75-98-68, 75-98-67, 75-97-53, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь -

ИООО «Аргон-НН»

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис

408. Тел/факс 227-74-10

Подписные индексы: 14218, 16558

Набор ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир».

Подписано к печати 10.03.2004 г.

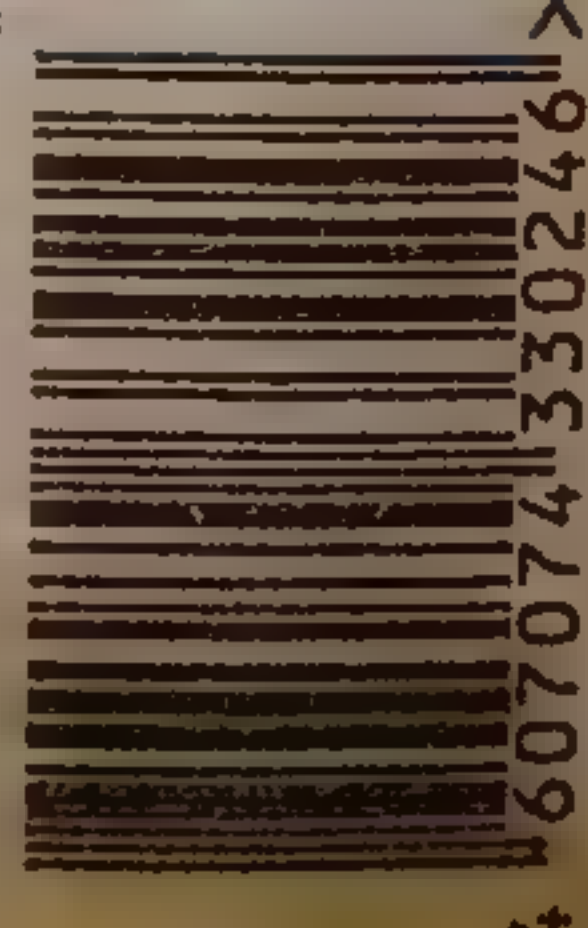
Тираж 77401

Заказ №95

Отпечатано

в ООО «Альянс-2»

г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15



Здравствуйте, уважаемая редакция!

Раньше я всегда была в гуще событий, а сейчас все меня обходят стороной. Стала невезучая, деньги не водятся, ни в жизни, ни в домашней работе не везет. Очень прошу, помогите, напечатайте какой-нибудь заговор или обряд.

Г.С., Красноярский край.



Есть специальный предновогодний ритуал, который проводят 31 декабря, помогающий освободиться от всего, что мешает хорошо и счастливо жить.

Утром последнего дня года умойтесь холодной водой и попытайтесь почувствовать свою связь с зимой, холодом, морозом. Потрите щеки до покраснения, помассируйте под струей каждый палец обеих рук.

Затем наденьте чистую одежду и отправляйтесь гулять, прихватив с собой поллитровую стеклянную банку. Сначала просто побродите по парку, скверу, аллее, улице, улыбаясь всему вокруг.

Как только почувствуете, что пришло хорошее зимнее настроение, наберите в баночку снега, перекрестите его и скажите трижды: «Снежок кладу, силу зову. Именно». Сделайте рукой движение, как будто вы кого-то просите подойти, в направлении четырех сторон света и закройте глаза. Постарайтесь ощутить, откуда пришел «ответ». Какое-то направление обязательно чем-то отличится, выделится в вашем сознании.

Идите в эту сторону и внимательно смотрите под ноги. Нужно положить в банку три первых попавшихся симпатич-

Когда В ЖИЗНИ Не везет

Поможет особый
предновогодний
обряд...

ных вам камешка. Очень хорошо, если для этого придется преодолеть большое расстояние, в этом случае эффективность ритуала многократно возрастет.

Когда цель будет достигнута, возвращайтесь пешком домой и, переступая порог, скажите: «По полям ходила, по лесам бродила, силу искала, счастье закликала. Что получила — за то спасибо».

Камешки промойте, положите в заранее приготовленный мешочек и повесьте себе на правое запястье. Никому не нужно рассказывать, что и зачем у вас на руке.

Банка со снегом все время должна стоять в северном углу жилища. Под вечер, когда вы сядете за стол, выложите камешки вокруг елки или букета еловых веточек и на каждый скажите: «Бери, собирай, зло убирай! Что мне жить не дает, пусть к черту идет. Да будет так». А как начнут бить куранты, поставьте банку с талой водой на левую ладонь, придерживая ее правой, и успеете сказать до последнего удара: «Вон, вон, вон!»

Выложите
камешки
вокруг елки или
букета еловых
веточек.



Наутро камни бросьте в емкость с талым снегом (ночью она должна стоять все в том же углу) и закопайте ее в снег вместе со всем содержимым подальше от дома.

Чтоб торговля ладилась

Здравствуй, «Морфей»!

Посоветуйте, как наладить торговлю. Купила место на рынке, но дела идут как-то неважно.

Ирина, Вологодская область.

Для того чтобы ваша торговля была успешной, «теряйте» каждую среду 1 пятак рублями на любом перекрестке в период восхода солнца, на выдохе мысленно приговаривая: «Плачу, плачу, уплачено сполна!»

Потом, затаив дыхание, поворачивайтесь через левое плечо и, не оглядываясь, пока не перейдете очередной перекресток, идите по своим делам.

Два непеременимых условия: пятак должен быть непременно с выручки продаваемого вами товара в течение недели. «Потеря» пятака проводится на голодный желудок.



От несчастья

По поверью, упавшая картина приносит несчастье. Если это случилось, нужно тут же сказать: «Божья Матушка шла, картину подняла, меня, рабу Божию (имя), от беды спасла. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

На покупку

Чтобы вещь дольше служила, на нее сразу же, как принесете домой, трижды шепчут: «Заплачено сполна, служи сполна, люби меня, (свое имя), как я тебя. Слово. Зубы. Язык. Замок».

Шепоточки

Перед экзаменом

Прежде чем пойти на экзамен, перекреститесь и скажите: «Правой ногой порог заступаю, все ответы с Божьей помощью знаю! Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Ныне, и присно, и во веки веков. Аминь».

От безработицы

Принесите из дома воды, которая стояла три дня в вашем изголовье. Зайдите на работу в туалет, умойтесь этой водой, приговаривая трижды: «Я, раб Божий (свое имя), был тут. Тут я, раб Божий (свое имя), ходил, сюда и ходить буду. Аминь, аминь, аминь!»

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

Как попасть в природный санаторий?

Сон – настоящий природный санаторий, врачующий тело и душу!

Ирина Семеновна:

– Зима пришла как всегда с «подарками»: давление скачет, болят суставы, сердце шалит – не знаешь, за какое лекарство хвататься. Пришлось в больницу идти, надо же что-то делать! Врач меня осмотрел и неожиданно спросил, хорошо ли я сплю. Тут уж я удивилась! Бессонница – это же обычное дело. А он: «От плохого сна – все болезни». Вместо рецепта получила я направление в сомнологический центр.

Игорь Сергеевич, сомнолог:

– Я направил пациентку на полисомнографию, современный метод выявления причин нарушений сна. Во время сна реакции регистрируются датчиками, а потом составляется график – гипнограмма. В данном случае на ней налицо признаки инсомнии: нарушены фазы сна, трудности с засыпанием, частые пробуждения. Вынести такую нагрузку организму сложно, поэтому и обостряются болезни...

Я рекомендовал Ирине Семеновне средство, естественным путем восстанавливающее сон, – капли МОРФЕЙ из российских целебных трав.

Современные лекарства на основе химии и спирта не поддерживают связь с живой природой. Совсем другое дело, если в основе препарата – вода. И неслучайно: все живое на Земле началось с воды, и человек на 80% состоит из воды. Вода – проводник здоровья, хранитель и носитель информации от растений к человеку.

МОРФЕЙ выпускается в самой эффективной форме – капли для приёма под язык. Живые витамины, всасываясь, без потерь поступают в кровь, а полная информация о них, сохраненная молекулами воды, проникает еще глубже, к мельчайшим частицам всех органов.

МОРФЕЙ мягко успокаивает днем, устраняя стрессы, а ночью помогает заснуть и восстанавливает природный ритм сна, регулируя его структуру и фазы. Здоровый сон побеждает все болезни, а когда ничего не беспокоит, то возвращаются молодость и красота – глаза ясные, кожа отдохнувшая, а настроение чудесное!

За плечами МОРФЕЯ – многолетние испытания в ведущих научных и авторитетных лечебных центрах. Сочетая в себе силу воды и живых витаминов, он заслуженно получил высокую оценку врачей и пациентов – регулярный приём МОРФЕЯ нормализует сон, стабилизирует давление, улучшает мозговое кровообращение, повышает работоспособность. Поэтому МОРФЕЙ рекомендуется в помощь при заболеваниях сердца, гипертонии и болезнях суставов.

В отличие от лекарств, капли МОРФЕЙ не имеют побочных эффектов, не содержат сахара и спирта и рекомендуются даже беременным женщинам. Длительный приём капель не приводит к развитию зависимости.

А для детей разработана специальная детская форма – капли БАЮ-БАЙ.

МОРФЕЙ за высокие потребительские свойства признан товаром года и удостоен Знака качества «Марка года».

Церковные молитвы меняют структуру воды, и она становится целебной – это и есть святая вода. Так же и растения способны создать в воде свою структуру, необходимую для лечения болезни. Попадая в воду, растения формируют особый или, как говорят ученые, сольватный слой изменённых молекул воды. Травы отдают воде свою природную силу, накопленную веками, а вода воздействует на тысячи биологически активных веществ, извлечённых из ценнейших растений.

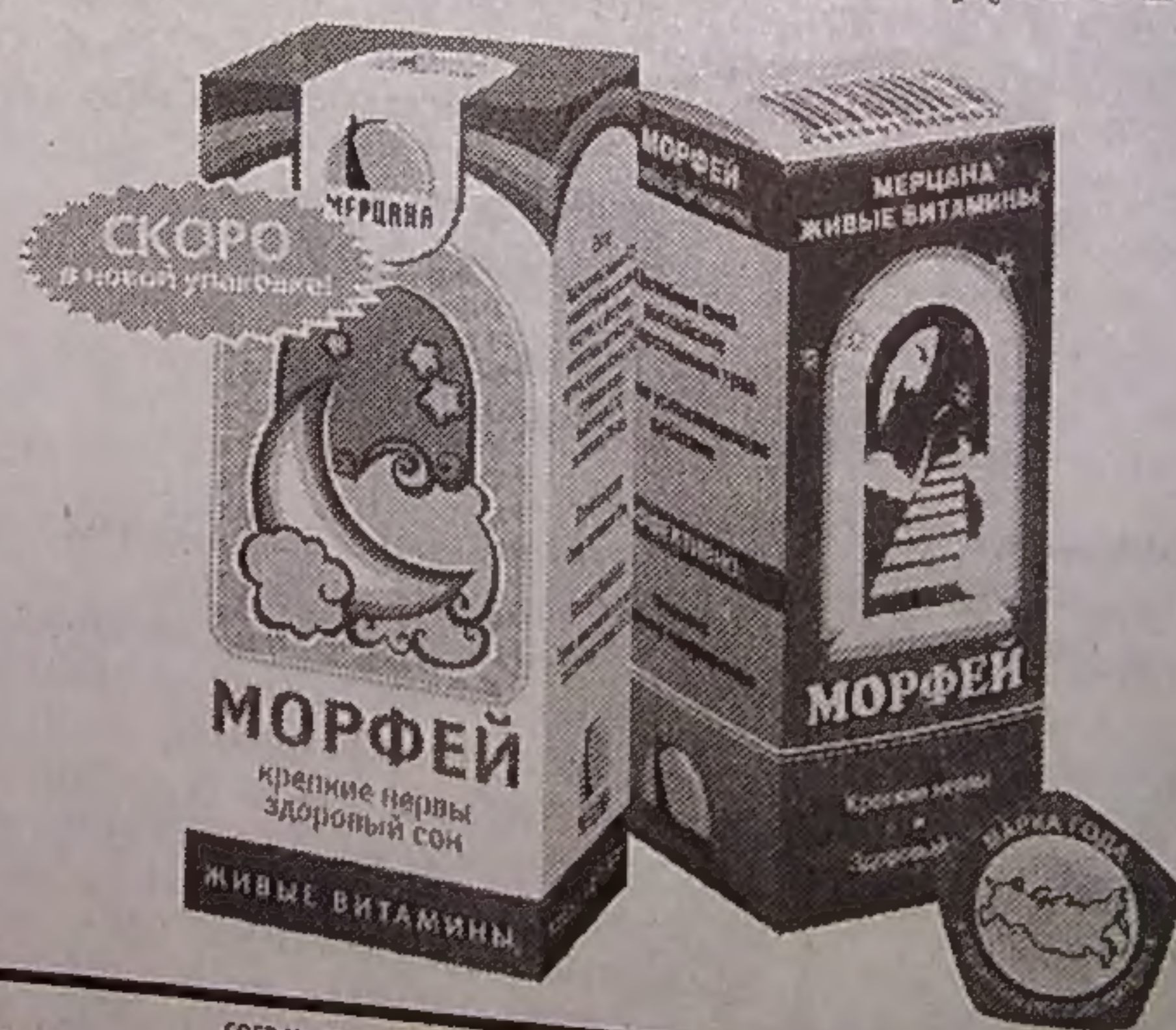
Биофлавоноиды – это уникальные природные соединения, «сохранить жизнь» которых можно только в воде. Вода делает их не просто полезными, а помогающими исцелять, поэтому специалисты называют их «живыми витаминами природы».

Благодаря воде, извлеченные из трав полезные вещества в прямом смысле «оживают» и обладают огромной пользой для организма. Об этом неоднократно говорил специалист по самооздоровлению Г.П. Малахов.

Ученые нашли способ донести до человека силу трав: с помощью высоких технологий они поместили биофлавоноиды в водный раствор, объединив мудрость живых витаминов с огромным потенциалом воды.

Живые витамины – это лучшее, что тысячелетиями создавалось природой, усиленные почти фантастическими свойствами воды, они не только максимально воздействуют на конкретный орган, но и помогают восстановить саму систему саморегуляции организма.

**КАПЛИ МОРФЕЙ –
ЖИВИТЕ БЕЗ СТРЕССА, СПИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!**



СОГР № 77.99.23.3.У 2224.4.07 от 04.04.2007 г. Производитель ООО «Курортмедсервис»
На правах рекламы. Товар сертифицирован. Не является лекарством.
О противопоказаниях проконсультируйтесь с врачом.

**Горячая линия (звонок бесплатный):
по России: тел.: 8-800-200-02-80
www.mercana.ru**

Спрашивайте в аптеках города!

МОРФЕЙ

Волшебство Новогодних свечей

*Какой обряд поможет
украсить любовь?*

*Дорогой «Морфей»!
Я встречаюсь с молодым человеком уже три года. Я
люблю его, он меня тоже. Но он очень робкий и никак
не решится предложить мне серьезные отношения.
Что мне делать?*

Галя, Мурманская область.



Новый год и Святки
считаются лучшими
днями для различ-
ных гаданий и маги-
ческих обрядов.

Если вы хотите укрепить
отношения с любимым или
вызвать его на откровенный
разговор, попробуйте про-
вести следующий ритуал.
Подходящее время для него
- с 23 до 24 часов.

Вам потребуется четное
количество свечей белого
или желтого цвета любого
размера. Положите под под-
свечник подарок, который
вы собираетесь преподнести
любимому человеку, либо
же подарок, полученный от
него, пусть даже съестной
(например, шоколадку).

Установите свечи в под-
свечник и зажгите их все
одновременно от одной
спички. Спичке дайте воз-
можность дого-
реть полностью, и



**Подходящее
время для
обряда - с 23
до 24 часов.**

если она сгорит целиком, то
для вас это хороший знак.

Сядьте напротив зажжен-
ных свечей и представьте, как
вы беседуете с интересую-
щим вас человеком на любые
темы, одновременно с этим
стараясь заинтересовать его,
понравиться ему. В это время
можно пить чай, кофе, есть
сладости, не исключаются
и красноречивые паузы. В
общем, разыграйте в своем
воображении этот спектакль
в том русле, как вам хотелось
бы, чтобы развивались ваши
отношения с любимым. Про-
должаться это должно до тех
пор, пока свечи не сгорят и не
погаснут сами.

Воск, оставшийся после
свечей, соберите и скатайте
из него шарик, который
нужно будет выбросить
на следующий день на
любом перекрестке.

Когда ритуал будет
окончен, вам нужно бу-
дет либо использовать
подарок того человека
по назначению, либо
при удобном случае
вручить ему свой
подарок.



Гори, гори ясно

Если вы любите встре-
чать Новый год на улице,
это гадание идеально под-
ходит для вас.

Разожгите костер и посмо-
трите, насколько быстро огонь
охватит дрова. Хороший знак,
если быстро - в таком случае
продолжайте гадание.

- Если огонь колеблется
или же вам понадобилось
несколько спичек, чтобы
зажечь хотя бы тонкую
веточку, гадание придется
прервать, отложите ваши
планы на другой раз.

- Когда огонь уже пылает,
посмотрите на него внима-
тельно. Если пламя горит
только на одной стороне ко-
стра - ждите большой и свет-

лой любви. Громкий треск
предвещает неудачу впереди,
будьте осторожны.

- Если огонь неожиданно
взметнется вверх в воздух
без видимой причины, вско-
ре может возникнуть спор.
Следите за своими словами.
Искры, стаяей взлетающие в
воздух, означают, что вскоре
вы узнаете важные новости.

- Если ваш любимый да-
леко от дома, помешайте в
огне палкой или поленом.
Если пламя рванется вверх,
можете быть уверены, что с
ним все в порядке.

- Наконец, если три языка
пламени вспыхнули и горят
по отдельности, ждите важно-
го события в своей жизни.

Сбудется - не сбудется

Это гадание подходит и
для новогодних праздников,
и для других дней.

Вам потребуется любой
неиспользованный отрывной
календарь (можно также и
использованный, но если в
нем листы вырваны частич-
но, не более 1/4).

Загадайте сокровенное
желание. Сосчитайте до
шести вслух, при слове
«семь» затаите дыхание и,
не глядя, левой рукой вырви-
те один первый попавшийся
листок в календаре. Посмот-
рите его значение.

Понедельник - задуман-
ное не исполнится.

Вторник - исполнится,
но лишь после каких-то су-

ровых испытаний судьбы.

Среда - нужное время
еще не пришло, но сидеть в
ожидании исполнения своей
цели нельзя: следует предпри-
нимать активные действия.

Четверг - еще не время,
вы не готовы к переменам, к
которым так стремитесь.

Пятница - желание ис-
полнится, но только если
оно было романтического
содержания.

Суббота - исполнится
при благоприятном стече-
нии обстоятельств.

Воскресенье - исполнит-
ся, можете не переживать.

Два раза на одно и то же
желание по календарю не
гадают.

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Защита на фото

Здравствуй, уважаемый «Морфей»!

Я дружила с парнем. У нас с ним были хорошие отношения, и мы в знак дружбы обменялись фотографиями. Но как говорят, ничто не вечно, и мы с ним поссорились. А мои фото остались у него, он мне их не отдал! Я боюсь, вдруг он с ними что-нибудь сделает! Проткнет или еще что... Как мне уберечь себя? Может, есть какой-нибудь обряд или способ для защиты?

Светлана Е., Иркутская область.



Невзгоды, прочь!

Дорогой «Морфей»!
Читаю письма в вашей газете. У кого-то денег нет, кому-то не везет, у кого-то не складывается личная жизнь. А вот на меня свалились все эти беды сразу и, кроме них, еще целая куча. Газеты вашей не хватит, чтобы обо всех рассказать. Не знаю, сможете ли вы мне дать какой-нибудь совет. Но все-таки заранее благодарю.

Ксения Анатольевна,
г. Рязань.

Обратившись к мощной природной силе, можно решить любые проблемы.

Этот ритуал проводится за несколько минут до полуночи 21 декабря (в период зимнего солнцестояния). Заготовьте две небольшие веточки молодой ивы и горсть земли, взятой у основания ее ствола. Выйдите на улицу, начертите

на земле равносторонний крест. Станьте в центральную точку фигуры, где линии пересекаются, лицом на север.

Обматывайте веточки прочной шерстяной ниткой и 12 раз читайте заговор: «Как я, стоя на кресте, ветви скрутила, так себя (ваше имя) с матушкой Землей вовек объединила. Как рыба в воде, птица в гнезде, так и сила земная во мне. Отныне мне не горевать, а матушке-земле мне во всем помогать. Слово. Ключ. Язык. Замок».

Связанные ветви положите на освобожденную от снега землю, сверху присыпьте горстью земли, которую вы брали из-под ивы, а сверху все засыпьте снегом. Ритуал окончен. Возвращайтесь домой не оглядываясь.

«Пресвятые апостолы Петр и Павел, мой образ защитите, не дайте колдовскому делу погубить мою душу и тело. Как человеку рукой с земли небеса не достать, так недругам меня не сломать. Аминь».

Затем этот заговор трижды прочитайте вслух. Спрячьте фото от посторонних глаз. Теперь все ваши изображения надежно защищены от любых колдовских действий.



Зимний оберег для дома

Здравствуйте, редакция «Морфея»!

Мы с мужем уже 4 года живем в многоквартирном доме. С тех пор, как мы поселились здесь, в моей семье часто происходят неприятности. В углу двери, которая выходит на площадку, мы часто обнаруживаем разлитое подсолнечное масло с резким запахом. У нас маленький ребенок. После этого мы начали все болеть. Как можно защититься?

Алина, Волгоградская область.

Во время снегопада выйдите на улицу и набирайте в стакан столовой ложкой снег со словами: «Сажусь в сани быстрые, укрываюсь мехами пушистыми. Как снег землю покрывает, так меня, рабу Божью (имя), небесная защита окружает, от злого слова, от помысла худого и взгляда лихого охраняет. На сегодня. На завтра. Навсегда».

Стакан со снегом принесите домой и поставьте в изголовье своей кровати. Утром, проснувшись, первым делом (не умываясь, ни с кем не разговаривая, одеться, естественно, можно) выйдите на улицу и выплесните заговоренную воду.



«Морфей» № 15 (115), декабрь 2007

Главный редактор

В. И. УРУСОВА

Телефон - (831) 432-98-13

e-mail: morfeys@yandex.ru

Рисунки М.КОТЕЛЬНИКОВОЙ,
Е.МАРТЫНОВОЙ, Т.КАЧЕВОЙ.

Учредитель - ЗАО «Издательство

«Газетный мир»

Генеральный директор

А.А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород,

ул. Родионова, 192, корп. 1

www.gmi.ru

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 27 апреля 2001 г.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-7928

Рекламное агентство -

Дирекция: (831) 434-88-20

Прием рекламы: (831) 434-91-15, 434-91-16

Региональная группа/факс: (831) 434-88-22

E-mail: reklama@gmi.ru

Служба продаж, телефоны:

(831) 275-98-68, 275-98-67, 275-97-53, 275-97-54

Служба экспедиции и перевозок:

(831) 434-86-66. E-mail: zabudko@gmi.ru

Подписные индексы: 14218, 16558.

Распространение в Республике Беларусь - ООО «Аргон-НН»

Адрес: 220030, г. Минск,

ул. К.Маркса, 15, офис 313. Тел. 328-68-46.

Подписной индекс РУП «Белпочта» 14218.

Набор ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир».

Подписано к печати 16.11.2007 г.

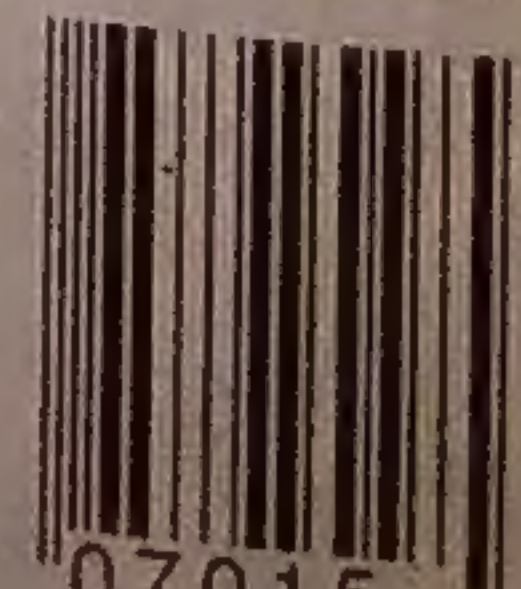
Тираж 124373 Заказ №2243

Отпечатано в ОАО «Дзержинская типография».

г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15



4 607074 331069



07015

Газета распространяется в городах: Архангельск, Брянск, Владимир, Волгоград, Вологда, Иваново, Ижевск, Йошкар-Ола, Калуга, Киров, Комсомольск-на-Амуре, Красноярск, Курган, Мурманск, Новосибирск, Нижний Новгород, Новгород, Оренбург, Пенза, Петрозаводск, Пермь, Псков, Саранск, Саратов, Ставрополь, Тамбов, Чебоксары, Ярославль.